



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 13.08.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 30-24



am 28.07. in Oestrich-Winkel, was man im Rheingau finden kann.
40. Auflage, aber erst 15.HM.
Familie Brandt war vor Ort

Im Vorfeld der diesjährigen Veranstaltung war schnell erkennbar, dass mit einer Rekordbeteiligung gerechnet werden musste. 500 meldeten sich an und 467 waren vor Ort.

Hervorgehoben wurde immer wieder, dass so viele Streckenposten die Laufstrecke hervorragend absichern und viele Wasserstellen auf der Laufstrecke für Abkühlung sorgten.

Am Start waren in diesem Jahr Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus 18 Nationen, Damit setzt sich der Trend des Vorjahres fort,

Im August sind im Verein:

Petra Marschner 2 Jahre

Für die LLG am Start:

28.07. Oestrich-Winkel, BrandtK+Z
02.08. Waldbreitbach, Ilse, Drose GerkumR, Hartnack
11.08. Monschau, Lennartz
17.08. Berlin, Mauerweglauf, 3Teams
21.08. Ochtendung, BrandtK, Lennartz, NeitzelA
24.08. Niederzier, BrandtK+Z
24.08. Siegen, Lennartz
25.08. Köln, Mauruschat
01.09. Bergisch Gladbach, Oberndorfer, Nitsche, Lennartz
07.09. Borkum, Hartzsch
15.09. Köln, Mauruschat
20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz
25.09. Köln, Mauruschat
06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits
13.10. Essen, Lämmlein, KucherO
13.10. Refrath, Oberndorfer
20.10. Bonn, Oberndorfer
27.10. Remscheid, Lämmlein
16.03. Bensberg, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.08. Franz Lämmlein 72 Jahre
18.08. Johannes Kaymer 62 J.
19.08. Stefan Mazsits 59 Jahre
23.08. Günter Stolzenberg 83 J.
23.08. Ralf Gerkum 55 Jahre

31.08.

Henning Ruhser
80 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

20.09. Vettelschoss (2)
06.10. Köln (2)
01.09. Bergisch Gladbach (3)
13.10. Refrath (6)
13.10. Essen (6)
27.10. Frankfurt (6)
16.03. Bensberg (28)

info@marathon-und-mehr.de

1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



dass immer mehr internationale Gäste an der Veranstaltung im Rheingau teilnehmen. Auch zahlreiche Urlauberinnen und Urlauber aus ganz Deutschland fanden den Weg zum Rieslinglauf.

KARSTEN berichtet:

Da es am 28.07. nicht eine einzige Laufveranstaltung im Rheinland gab (Sommerloch inmitten der Ferien), trieb es mich in den schönen Rheingau im Südwesten Hessens. Der Rieslinglauf wird hier bereits seit 40 Jahren ausgetragen und da wir an diesem Tag eh Freunde in der Region besuchen wollten, bot sich ein kurzer morgendlicher Abstecher zum HM förmlich an.

Schon um kurz nach 6 Uhr ging es in der Früh in Bonn los, nach 1:40 h Fahrtzeit wurden wir vom Rheingau dann nicht nur mit blauem Himmel begrüßt, zum 40. Jubiläum gab es zudem für jede/n Teilnehmer/in ein nagelneues Shirt. Sehr zivil: Die Startgebühr in Höhe von 15 Euro für die 5 km und 10 km Distanz und 20 Euro für den HM. Wo gibt es heute noch für 1 Euro 1 Kilometer?

Das Wetter spielte über die gesamte Veranstaltung mit, auch die Temperaturen waren nicht zu warm oder zumindest an der Grenze: Denn besonders die Weinberge sind ja



für ihre „kuscheligen“ Temperaturen bekannt. Selbst bei Umgebungstemperaturen von 25 Grad kann es in den Weinhängen schnell auch mal auf Werte um 30 Grad hochgehen.

Zunächst ging Zella - zusammen mit etwa 80 anderen Läuferinnen über die 5 km an den Start. Fünfzig Höhenmeter durch die Weinberge waren auf dieser kurzen und schnellen Distanz mit inbegriffen. Am Ende reichte es für Zella mit unter 34 Minuten für einen sehr guten 20. Platz bei den Frauen.

Ich habe meine soziale Ader, viele Läuferinnen und Läufer den Vortritt zu gewähren, auch beim Rieslinglauf wieder bewiesen. Also bewegte ich mich im Rahmen des HM eher im hinteren Teilnehmerfeld. Die 10 km-Strecke wird hier doppelt abgelaufen, schön durch die Weinberge, mit einem grandiosen Blick auf den Rhein herunter. Oben angekommen gab es dann noch einen Panoramablick auf den Taunus und Hunsrück. Alleine für diese Traumaussicht hat sich das frühe Aufstehen und die Fahrt gelohnt! Nach 2:08 h kam ich ins Ziel – voll verausgabt, allein wegen der 250 HöM. Das Ergebnis für mich zufriedenstellend.

Die einzige kleine Meckerei: Es gab zwar eine hohe Dichte an Versorgungsständen auf der Strecke, diese hatten aber leider nichts anderes als ungekühltes Mineralwasser der billigsten Sorte im Angebot. Für den günstigen Starttarif war das für mich aber kein K.O.-Kriterium.

Meine Empfehlung also für den Sommer 2025: Ein Ausflug in den Rheingau – vielleicht mit einer kleinen Weinprobe im Anschluss!



Dienstag, 6. August

Da war ein ganz schöner Auflauf am Rothenbach zu verzeichnen.

Gabi, Dirk, Danica, Birgit, Ralf, Ilse Peter, Jörg, DanielaD, Klaus1, v.l.

3 Späterkommer sind nicht im Bilde oder auf dem Foto, aber beim Rennen dann dabei.

2 Tage zuvor, also am Sonntag, ging es in Hennef, genauer im Hanfbachtal zur Sache. Auf Vorschlag von Olaf trafen sich die „Berliner“ und Nimmermüde zu einem längeren Lauf durch selbiges Tal.

v.l. Burkhard, Thorsten, Birgit, Maik, Ilse, DanielaD, Danica, Ralf und Cheforganisator Olaf.

Die Strecke gefiel all denen, die nicht gerne Straße laufen. Wer hingegen nur auf Straßen unterwegs ist, der haderte mit wechselnden und stets Konzentration einfordernden Untergrund.

