



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, 04.09.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 33-24



55. Nettetal-Lauf Mittwoch, den 21. August 2024

Doch, mitten in der
Woche, damit man
die Konkurrenz des

Wochenendes „umlaufen“ kann, trafen sich die **Brandts, AchimN und Birgit** zu einem Landschaftslauf in Ochtendung, Nähe Mendig.

Dort trifft man auf eine ziemlich neue LA-Anlage, wo sich das Ziel und die Organisation befindet und auf eine sehr wellige Strecke, die Zeit und Körner kostet. 5 (Karsten) und 10 (Achim und Birgit) wurden angeboten.

55. Austragung bringt Erfahrung in der Tradition zum Ausdruck, wenn auch die WLS einen deutlich höheren Bekanntheitsgrad genießt.



Achim meint:
Die Veranstaltung darf im Laufkalender 2024 nicht fehlen!

Zur 55. Ausgabe wollte ich nicht fehlen und nutzte das angenehme Laufwetter für eine anstrengende Strecke mit 150 HöM. Mit meiner Endzeit von 57:58 war ich sehr zufrieden und so



konnte ich die Currywurst im Ziel dann auch genießen.

Udo und Birgit waren auch dabei, schön, dass wir uns bei diesem Wettkampf mal wieder getroffen haben. Mit über einhundert Teilnehmern, war der Lauf sehr gut besucht; Nächstes Event in Ochtendung ist die Winterlaufserie, ich bin dabei.

Im September sind im Verein:

Waldemar Böttcher	13 Jahre
Peter Scholl	6 Jahre
Birgit Lennartz und noch 12 Gründungsmitglieder	31 Jahre
Stefan Mazsits	2 Jahre
Olaf Kucher	22 Jahre
Rüdiger Hötger	24 Jahre
Klaus Schnitzler	3 Jahre
Danica Montuori	3 Jahre
Gabi Hartzsch	1 Jahr
Anne Gerlach	21 Jahre

Für die LLG am Start:

- 21.08. Ochtendung, BrandtK, Lennartz, NeitzelA
- 24.08. Niederzier, BrandtK+Z Mazsits
- 24.08. Siegen, Lennartz
- 25.08. Köln, Mauruschat
- 30.08. Köln, Mazsits, Lennartz Lohrengel
- 31.08. Altenahr, BraunP, Ilse, Lennartz
- 01.09. Bergisch Gladbach, Oberndorfer, Nitsche, Lennartz
- 01.09. Tönisheide, Lämmlein
- 07.09. Borkum, Hartzsch
- 07.09. Heiligenhaus, Lämmlein
- 08.09. Münster, Lennartz
- 09.09. Siegburg, Menzel, Nitsche
- 13.09. Wipperfürth, Lennartz
- 15.09. Hückelhoven, Lennartz
- 15.09. Köln, Mauruschat
- 15.09. Laacher See, Mazsits
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hart-

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.09. Dirk Mauruschat 38 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 77 Jahre
- 13.09. Marco Welteroth 52 Jahre
- 18.09. Anne Gerlach 74 Jahre
- 25.09. Jürgen Steimel 69 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 20.09. Vettelschoss (2)
- 13.10. Refrath (6)
- 13.10. Essen (6)
- 27.10. Frankfurt (6)
- 16.03. Bensberg (24)

info@marathon-und-mehr.de

XX MONTE SOPHIA

und

63. Heinrich-Antons-Gedächtnis-Lauf

am 24.08. die 20. Auflage des Berglaufes an, auf und über die Sophienhöhe in Niederzier mit **Karsten und Zella** und Neu-Anwohner **StefanM**

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

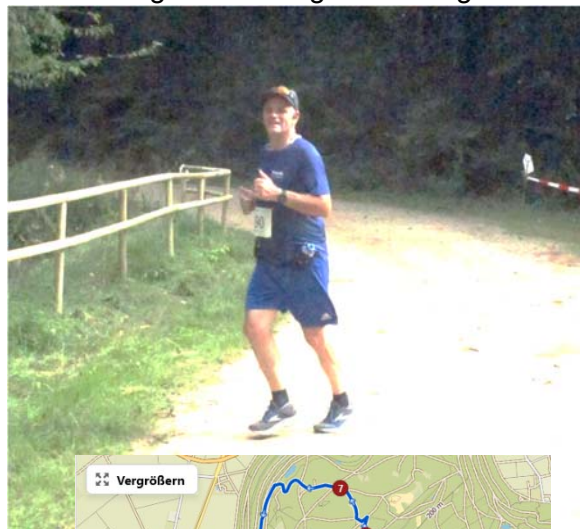


Der Monte Sophia Berglauf ist ein anspruchsvoller Landschaftslauf über die Monte Sophia, wie die Sophienhöhe auch genannt wird, die aus dem Abraum des Braunkohlentagebaus Hambach entstanden ist. Sie liegt im Rheinischen Braunkohlerevier zwischen Köln und Aachen, nahe der Stadt Jülich und des Veranstaltungsortes Niederzier.

Sie ist bewaldet, enthält Feuchtbiotope und ist beliebtes Ausflugsziel mit zahlreichen Wanderwegen. Sie erhebt sich 200 Meter über das umgebende, flache Gelände und ist das Trainingsgebiet zahlreicher LäuferInnen aus der Region.

Die 25 Kilometer (mit Karsten) des Monte Sophia zeigt die schönsten Stellen der Sophienhöhe wie den "Römerturm", den Baumkreis und die Goldene Aue mit schönen Aussichten.

Außer den ersten und letzten zwei Kilometern auf Asphalt führt die Strecke über feste Kieswege. Die Länge und Stärke der Steigungen variiert ständig und reicht von längeren, sanft ansteigenden Streckenbereichen bis zu kurzen Passagen mit heftigem Anstieg. Ob Landschaftsgenuss oder Vorbereitung auf einen Herbst-Marathon - man sieht sich beim Monte Sophia.



Neben dem Hauptlauf haben wir auch den 10 km langen Heinrich-Antons-Gedächtnislauf (mit Stefan), auch Montelino genannt, an. Ebenfalls im Programm ist die Broisterd-Runde (mit Zella), die auf gut 5 flachen Kilometern durch das Waldgebiet "Broisterd" führt.



Stefan Vilvo aus Düren ist der Biograf dieser Veranstalter und auf seinen Seiten, Statistiken, Filmen und Fotos kann man unschwer erkennen, dass der Lauf auf die Sophienhöhe an Bekanntheit verloren hat, in Vergessenheit geraten ist und bei vielen LäuferInnen quasi unbekannt ist.



06. August
 Rothenbachzeit in Siegburg
 Stallberg mit Eingeborenen und
 Zugereisten, die 1 h ihren Atem für
 zum lauten Lachen einsetzen.



den Vortrieb und