



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, 11.09.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 34-24



Die jeweils höchsten Berge der sieben Kontinente werden inoffiziell als die **Seven Summits** für ‚sieben Gipfel‘ bezeichnet. Aber ein zeit- und kostenaufwendiges Bereisen der ganzen Welt ist dann nicht wirklich nötig, wenn man nicht so hoch hinauswill und mit den Hügeln in der näheren Umgebung vorlieb nimmt.

Birgit nahm die Herausforderung an und wollte die 7 Siegener Hügel kennen lernen und sich ggf. anfreunden. Aber wie soll das bei einem Stadtlauf gelingen, oder was hat Siegen mit Rom gemeinsam?

Die gut verteilten Berge ergaben zusammen 1200 HöM, aber ein weiterer „Gegner“ war die ungnädige Hitze des Tages, deutlich jenseits 30°. Lief es noch bis km 30 wie gewünscht, so waren die letzten 12 km beschwerlich und zeitraubend.



Komme ich zum Startprozedere, denn das war besonders und muss festgehalten werden. Das enge Straßennetz in Siegen lässt einen gemeinsamen Start nicht zu und so werden, wie in Corona-Zeiten, im Minutenabstand Kleingruppen auf die Reise geschickt. Um 8.29 h war Birgit an der Reihe und machte sich mit 4 anderen auf die Socken. So war es möglich, für alle Verkehrsteilnehmer die nötige Ordnung zu erhalten, denn die Laufstrecke war nicht eigens abgesperrt. So war alles klar bis eingeschränkt und auch das Halten an den Ampeln war somit vorgeschrieben, was aber mit Zeitgutschriften vergütet wurde. Auch auffällig ist das Addieren aller Bergauf-Laufzeiten als Wettbewerb im Wettbewerb, um so zu motivieren. Als Marathon in der Stadt sind ca. 75% im Trailanteil ist nicht zu unterschätzen.

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:

- 24.08. Siegen, Lennartz
- 25.08. Köln, Mauruschat, Menzel
- 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
- 08.09. Sechtem, BrandtZ+K
- 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, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 13.09. Marco Welteroth 52 Jahre
- 18.09. Anne Gerlach 74 Jahre
- 25.09. Jürgen Steimel 69 Jahre
- 25.09. Dagmar Klandt 60 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



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verantwortungsbewusst
Ralf Gerkum

KÖLNER halb marathon

Sonntag, 25. August 2024

25.
Auflage

mit Dirk
und
Wolfgang

über HM



Gelaufen werden: 2 Runden (14km); 3 Runden (21km); 4 Runden (28km)

Start und Ziel befinden sich im NetCologne Stadion Deutschen Sporthochschule Köln. Allen Teilnehmern steht es frei, ob sie 7, 14, 21 oder 28Km laufen möchten. Je nach Lust und Laune kann das individuell während des Laufs entschieden werden. Nach jeder Runde geht es entweder über die Ziellinie oder auf eine weitere 7 Km Schleife durch den Kölner Stadtwald. Wetter für Laufsport wie gemalt, sorgte für volles Haus, als es um 10 h in den Wald auf die Strecke ging. Schattige Wege und Teichansichten (Decksteiner und Adenauer Weiher) lassen die Augen entspannt mitlaufen. Hat der Läufer die 7 km-Runde beendet, darf er ins Stadion einlaufen und entscheidet auf der Zielgeraden, ob fertig oder nächste Runde. Für jede Streckenlänge gibt es eine Ergebnisliste. Im HM erreichten 626 Frauen und 867 Männer das Ziel, wie auch Dirk und Wolfgang.



Es war einmal, im letzten Sommer, am Allner See in Hennef, wo sich zwei trauten mit den Damen ins Wasser zu gehen.

In der Mitte, mit dem allgemein bewunderten Sixpack uns Harry, im Original oder als Fälschung, aber auf jeden Fall im Mittelpunkt. Kniend Anne und eingerahmt von Barbara, Antje und dem züchtig bekleideten Peter. Zu den netten Damen zu seiner rechten fehlen mir die Details.

Ob wir alle zum Eisbaden Anfang Dezember wiedersehen werden?

