



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

Augustin

Lohmar, 15.09.2024

3 Seiten

Vereinsnachrichten 35-24

Im September sind im Verein:

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

Für die LLG am Start:

30.08. Köln, Mazsits, Lennartz
Lohrengel

31.08. Altenahr, BraunP, Ilse,
Lennartz

01.09. Bergisch Gladbach, Obern-
dörfer, 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. Wipperfurth, Lennartz

14.09. Korschenbroich, Lennartz

15.09. Hückelhoven, Lennartz

15.09. Köln, Mauruschat,
Oberndörfer

15.09. Laacher See, Mazsits

20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hart-
nack, Drose, Starck, Lennartz

25.09. Köln, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.09. Anne Gerlach 74 Jahre

25.09. Jürgen Steimel 69 Jahre

25.09.

Dagmar Klandt

60 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

13.10. Refrath	(6)
13.10. Essen	(5)
27.10. Frankfurt	(4)
16.03. Bensberg	(20)

info@marathon-und-mehr.de

Die Organisation zog vom Heumarkt ganz in die Nähe des Schokoladen-Museums bzw. Sport & Olympia Museums. An der Strecke hat es nicht viel verändert, denn was in der Innenstadt eingespart werden konnte, wurde im Bereich der Krankhäuser und Hafens vermessen und somit ausgeglichen.

Birgit und Udo testeten die Strecke für 1 Runde u. Stefan

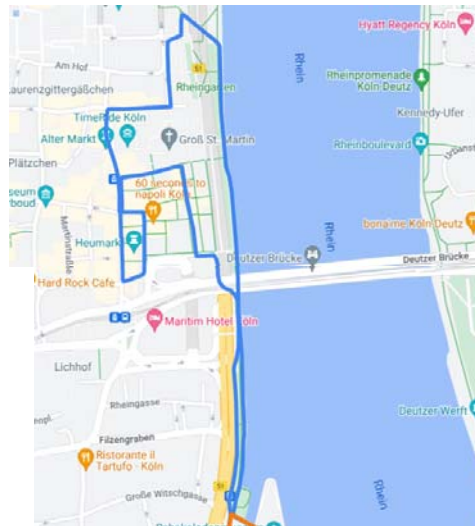
gar für 2. Also 2x am Schokomuseum vorbei, obwohl er darauf lieber verzichtet. Ebenfalls dabei ca. 2300 LäuferInnen aus der Region, die den lauen Sommerabend in der

Abendlichen Altstadt laufend genießen wollten. Überall Menschen mit Flaschen in der Hand, mit portabler Musik, stimmungsvoll und freundlich. Die Strecke war gut abgesperrt und die in der Außengastronomie Sitzenden spendeten artig Beifall.

Aber das alles war nix, was den Start- und Zielbereich betraf, denn dort war quasi der Teufel los. Tosender Lärm, hervorgerufen durch Musikbeschallung aus 2 Richtungen, Kommentatoren und „Lautsprecher“ heizten die Stimmung an und sorgten für Spannung bis Hektik in dem dicht gefüllten Startkanal.

Um 18.45 ging es zur Sache. Runter zum Rhein und ca. 1 km entlang der Krankhäuser und für den 2. Kilometer auf die andere Seite, entlang des Hafens.

Bei km 2, war gerade sehr zufrieden mit meiner Zwischenzeit, da lag ich auf dem Boden. Linker Ellenbogen und linkes Knie dämpften den Aufprall und zeigten nur kleine Macken. Aber es kostete etliche Sekunden bis ich wieder stand und mich in Bewegung setzen konnte. Das dauerte dann doch 200-300 m, bis sich das alte Tempo wieder eingestellt hatte. In der echten Altstadt nötigten mich dann die großen Pflastersteine mit ihren breiten Abständen, die Füße sorgsam aufzusetzen und die Füße richtig zu heben. Auf dem dann letzten Kilometer, wieder entlang des Rheins, kam mir schon die längst eingelaufene Birgit entgegen und trieb mich an, was auch gelang. Eine 30er Zeit habe ich mit meiner Sturzpause eingebüßt, aber dennoch richtig zufrieden. Derweil hatte Birgit in 23 Minuten das Ziel bereits erreicht. Stefan wollte die Doppelrunde, da er für Köln ein tieferes Gefühl entwickeln möchte, denn der HM am 6.10. steht an. Mit 65 Minuten war er gut im Plan.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



abendlichen Altstadt laufend genießen wollten.

Überall Menschen mit Flaschen in der Hand, mit portabler Musik, stimmungsvoll und freundlich.

Die Strecke war gut abgesperrt und die in der Außengastronomie Sitzenden spendeten artig



Bei km 2, war gerade sehr zufrieden mit meiner Zwischenzeit, da lag ich auf dem Boden. Linker Ellenbogen und linkes Knie dämpften den Aufprall und zeigten nur kleine Macken. Aber es kostete etliche Sekunden bis ich wieder stand und mich in Bewegung setzen konnte. Das dauerte dann doch 200-300 m, bis sich das alte Tempo wieder eingestellt hatte. In der echten Altstadt nötigten mich dann die großen Pflastersteine mit ihren breiten Abständen, die Füße sorgsam aufzusetzen und die Füße richtig zu heben. Auf dem dann letzten Kilometer, wieder entlang des Rheins, kam mir schon die längst eingelaufene Birgit entgegen und trieb mich an, was auch gelang. Eine 30er Zeit habe ich mit meiner Sturzpause eingebüßt, aber dennoch richtig zufrieden.

Derweil hatte Birgit in 23 Minuten das Ziel bereits erreicht. Stefan wollte die Doppelrunde, da er für Köln ein tieferes Gefühl entwickeln möchte, denn der HM am 6.10. steht an. Mit 65 Minuten war er gut im Plan.

10. Panoramalauf rund um die Burg Are

am

Samstag, 28. August 2021



Der Landschaftslauf

im wildromantischen Mittellahrtal

über 19 km, 35 km und 54 km. Die 19 werden als mittelschwer bezeichnet und waren was für Pirmin, die 35 als schwer und daran traute sich Birgit, aber die 54 als sehr schwer und das war dann das Richtige für Ilse.

Landschaftlich sehr schöne (Panorama)-Laufstrecken mit längeren bergauf und bergab Passagen, kurzen, aber knackigen Anstiegen, aber auch längeren, flachen Abschnitten, führen vorbei an den landschaftlichen Highlights in der Umgebung von Altenahr, nutzen Teile des bekannten Rotweinwanderweges, des Ahr-Wanderweges, führen über den Schwedenkopf bis oberhalb von Dernau.

Panoramalauf um die Burg Are, **Ilse** berichtet.

Am letzten Samstag im August hieß es wieder: Landschaft laufend erleben. Dort, wo sich das Ahrtal von seiner schönsten, seiner wildesten Seite zeigt. Beim Panoramalauf rund um die Burg Are gilt es den idyllisch gelegenen Weinort mit seiner eindrucksvollen Burgruine auf verschiedenen langen Strecken zu umrunden. Die Landschaft im mittleren Ahrtal bietet eine echte Alternative zu den asphaltierten Stadtläufen. Von der LLG waren **Ilse und Birgit**, auf dem Foto mit Olli und **Pirmin** am Start.

So wurden alle angebotenen Strecken abgedeckt.

Morgens erfolgt der gemeinsame Start

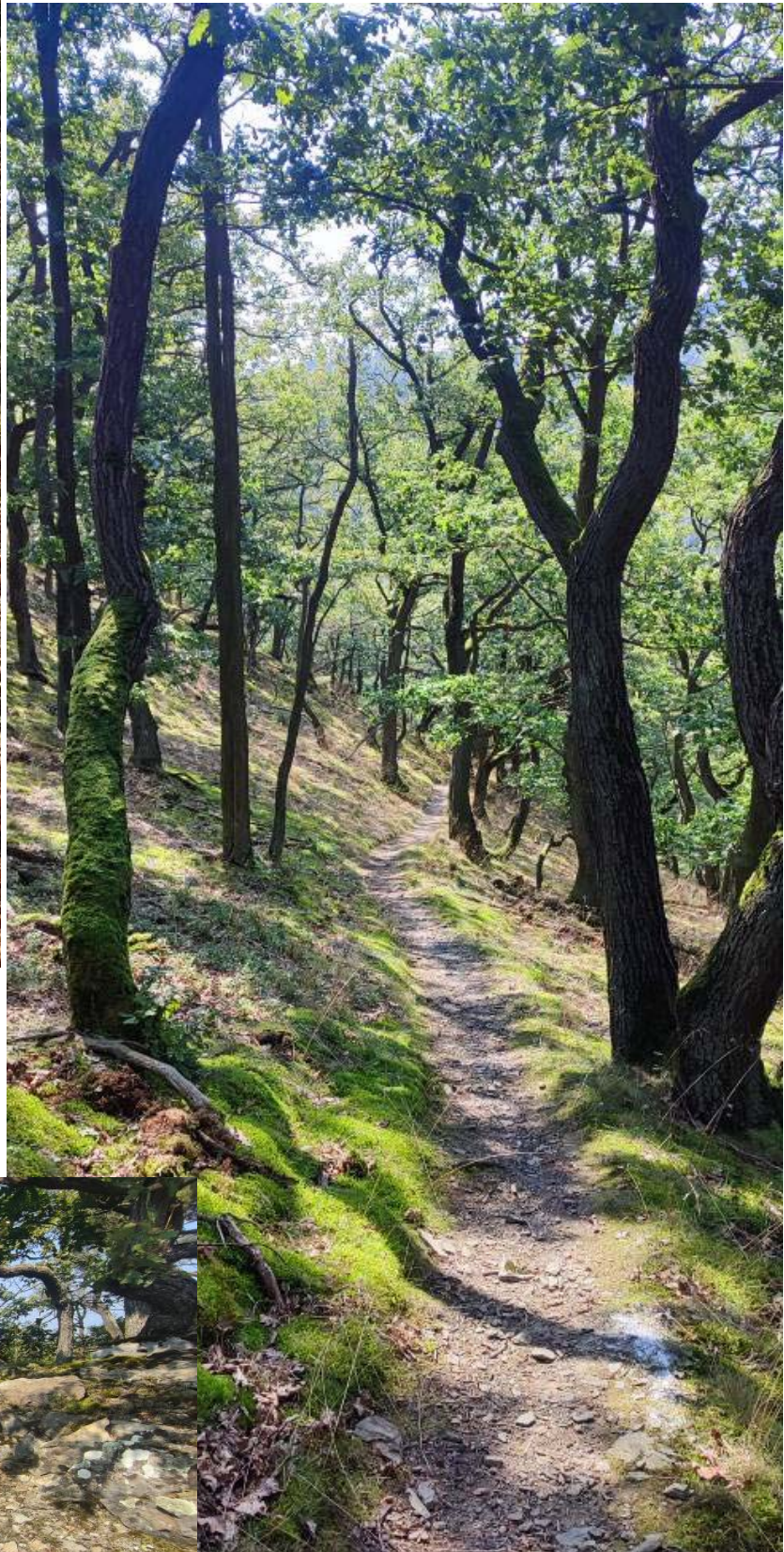
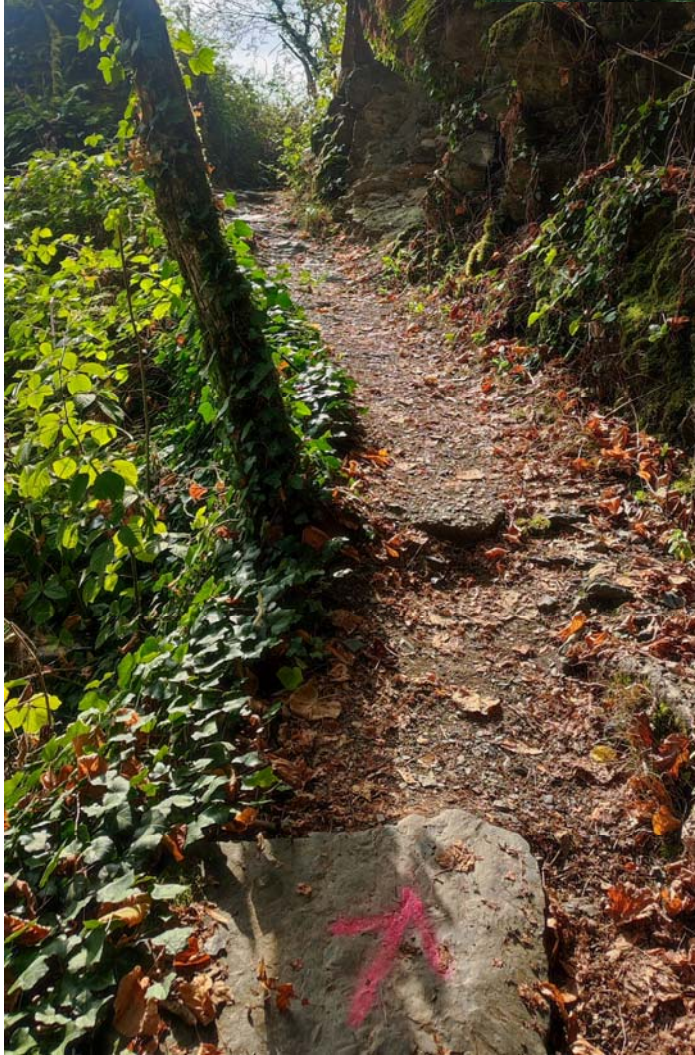


In jedem Jahr freue ich mich auf den wunderbaren Lauf bei den Selbstläufern Altenahr um die Burg Are. In diesem Jahr wollte ich es zum ersten Mal wagen, den langen Lauf unter die Füße zu nehmen. Mit reichlich Respekt vor der Strecke fuhr ich begleitet von Winfried zur Martinshütte, wo auch schon viele bekannte Gesichter zu sehen waren.

Der Wettergott meinte es gut und die ersten 12 km bedeckten glücklicherweise die Wolken noch den Himmel, so dass ich den ersten Abschnitt durch die Weinberge ohne große Hitze genießen konnte. Die restlichen 42 km kämpfte ich dann gegen die Hitze. Aber die wunderbare Strecke – abwechselnd durch Weinberge und Wald, mal Forstwege mal trailig – ließen mich die Strapazen oft vergessen. Zwischendurch versorgte mich

Winfried immer wieder mit riesigen Wasserflaschen, die ich mir genüsslich über Kopf und Körper schüttete. Auch die hervorragenden Verpflegungsstationen sorgten für Stärkung und Erfrischung, außerdem mit netten Gesprächen für reichlich Motivation. Bei ca. km 35 traf ich dann zu meiner großen Freude auch Olli und mit ihm lief ich die nächsten 10 km. So verging bei netten Gesprächen die Zeit wie im Flug. Kurz vor Altenburg stand auch Winfried wieder an der Strecke, der mir die bestellte eiskalte Cola servierte. Was ein Genuss. Aber auch ein Fehler, denn dieser Genuss rächte sich mit Bauchschmerzen, so dass ich die Bergabpassage gehenderweise absolvierte. Dabei musste ich 4 Läufer passieren lassen, bis ich wieder zu normalen (mittlerweile sehr langsamen) Tempo zurückkehren konnte. Zwei der Mitläufer konnte ich dann an der nächsten Verpflegungsstelle wieder überholen. Jetzt ging es noch einmal an einen heftigen Anstieg. Danach dann sehr trailig und steil Richtung Martinshütte. Da meine Beine hier sehr müde waren, lag meine Konzentration darauf, nicht noch am Schluss zu stürzen. Nach knapp 8 Stunden erreichte ich sehr glücklich das Ziel. Was ein wundervoller Tag. Für mich einer der schönsten Läufe. Sehr familiäre Atmosphäre, tolle Verpflegungsstationen, super Streckenausschilderung bei einer traumhaft schönen Strecke. Einfach nur herrlich.





Landschaftseindrücke von Ilse und Winfried

