



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, 23.09.2024

Seiten

## Vereinsnachrichten 36-24

Die 1. Auflage vor Ort fand Anklang und gute Leistungen.

Dazu trugen auch 3 LLG'ler bei.

**Birgit, Bernd und Martin O**

Mit AK-Plätzen von 1, 2 und 5 eine gute Ausbeute, aber vielmehr war es ja ein Jagdrennen und da zählt noch mehr die erzielte Endzeit. 148 Finisher gab es, 1 Drittel Mädchen und 2 Drittel Jungs. Start und Ziel lagen an der historischen Papiermühle Alte Dombach in Bergisch-Gladbach. Von dort aus liefen sie 2,5 km durch das Strundetal bis zum Wendepunkt an der Burg Zweiffel und wieder zurück.

Für das Event wurde die Kreisstraße zwischen Strundepark und Herrenstrunden für die Veranstaltung gesperrt, was den Teilnehmern eine ungestörte und sichere Laufstrecke bot.

### Rauf und runter im Strundetal, ein Kurzbericht von Bernd

Als Vorbereitung auf die 5km Nordrheinmeisterschaft sollte ein schneller 5er her. Der wurde gefunden mit dem 5k Race Day im Strundetal, Bergisch Gladbach.

Der Lauf wurde als flach, schnell, und bestenlistenfähig angekündigt. Vor Ort waren dann auch recht viele ambitionierte Läufer, die meisten vom nahen TV Refrath.

Aber die LLG hielt mit Birgit, Martin, mir und Anne und Udo an der Strecke kräftig dagegen.

Die erhoffte Zeit unter 21 Minuten wurde es für mich leider nicht weil ich das Gefühl hatte, bei einem Berglauf zu sein. Nach 2,5 km in ca. 11 min war der Wendepunkt, und mit 30m Höhe auch der Gipfelpunkt erreicht. Runter gings schneller, aber der nötige 4er Schnitt wollte nicht ganz gelingen. Jedenfalls ein schönes Event in netter Runde. Dazu gibt das Strundetal einiges her, u.a. kann die historische Papiermühle (LVR Museum) besucht werden.

### Sonntag, 01.09.2024 in Bergisch Gladbach



- > DLV-vermessener Straßenlauf
- > erster Startschuss um 9.30 Uhr
- > eigener Start der 5k-Frauen
- > Schüler- und Jugend-Wertung
- > Engels-der-Maler Laufcup 2024
- > Auftakt zum 4. Strundetalfest

www.5k-raceday.de

www.strundetalfest.com



### 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:

- 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
- 14.09. Korschenbroich, Lennartz
- 15.09. Hückelhoven, Lennartz
- 15.09. Köln, Mauruschat, Oberndorfer
- 15.09. Laacher See, Mazsits
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 29.09. Kerken, Mazsits
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits, GerkumR, Starck

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 25.09. Jürgen Steimel 69 Jahre
- 25.09.**
- Dagmar Klandt**
- 60 Jahre**
- 28.09.**
- Jörg Hartnack**
- 50 Jahre**

### Verbilligte Startkarten für:

- 13.10. Refrath (5)
  - 13.10. Essen (5)
  - 27.10. Frankfurt (3)
  - 16.03. Bensberg (20)
- info@marathon-und-mehr.d16

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

- Geschäftsführer: Udo Lohngel
- Kassierer: Wolfgang Menzel

Verw  
Ralf





## 7. ASV - Lhoist - Eignerbachlauf

Sonntag, 01. September 2024 - Ab 10:00 Uhr  
Milchstraße auf Tönisheide

7. ASV-Lhoist Eignerbachlauf am 1. September 2024, war erneut ein voller Erfolg. Trotz der hohen Temperaturen nahmen insgesamt 267 LäuferInnen an der Veranstaltung teil, darunter auch unser **Top-M70er Franz aus Wuppertal**.



Die Sonne brannte von einem wolkenlosen Himmel, 30 Grad, also alles andere als einfache Bedingungen. Start und Ziel war wie immer die Milchstraße, auf befestigten Wanderwegen rannten die Teilnehmer durch das Eignerbach-Erholungsgebiet. Angeboten wurden u.a. 10 km Kilometer.

Auf dem Foto mittig, im neuen blauen Vereinstrikot, Franz, der wie viele eine tolle Zeit ablieferte aber mitteilte, dass die Strecke max.



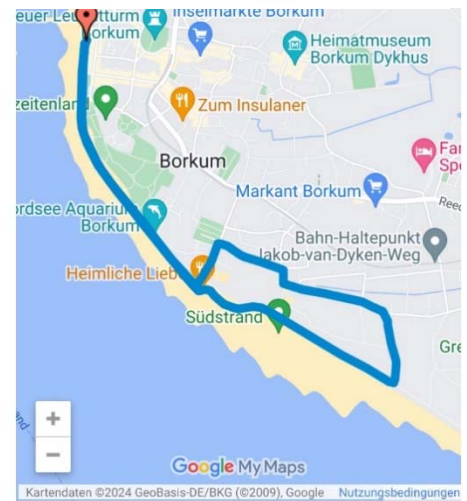
Der Veranstalter TuS Borkum lud wieder ein, vom Piratenlauf für Kinder bis zum Viertelmarathon für LäuferInnen war allerhand Betrieb und dabei **Gabi** mit Tochter.

**Gabi** berichtet:

Am Freitag den 6.9 machte ich mich mit meiner Tochter um 2 Uhr auf, um nach Eemshafen zu fahren, damit wir die Fähre um 7:30 Uhr bekommen. Das schafften wir locker, aber die Tore zum Parkplatz waren noch zu. Nach Ankunft auf Borkum bezogen wir unser Zimmer in der gebuchten Pension.

Zunächst unternahmen wir eine kleine Radtour und holten meine Startunterlagen für den 18. Borkumer Meilenlauf ab. Zum ersten Mal mit neuer Strecke, da auf der alten Strecke ein Teil mit Wasser überflutet war, welches nicht weichen wollte.

## 18. Borkumer Meilenlauf & Nordic Walking



So war der Start bei leichtem Gegenwind Richtung Südstrand an der Promenade entlang. Nach ca. 4 km ging es dann in einen kleinen Wald mit Schatten, was gut tat. Die letzten 4 km waren nicht einfach, da kein Wind, über einen Damm, die Luft stand förmlich und ich war froh, als das Ziel nach

10,9 km und einer Zeit von 55:42, 6. W55, Frauen Platz 19 von 122 im Ziel war. Eine sehr schöne Veranstaltung auf meiner Lieblingsinsel.

