



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, 09.10.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 39-24



Mit **Maik KIRSCH** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin. Den läuferisch aktiven Mitgliedern ist Maik längst bekannt, denn seit April 24 ist er bei zahlreichen Trainingsorten- und Terminen dabei gewesen. So z.B. beim Run50 in Vettelschoss wie auch beim Löwenburglauf oder dienstags am Rothenbach. Maik, in Dresden geboren, wohnt in Sankt Augustin und läuft in der M55 und das endlich vermehrt, weil der Systemingenieur seine passive Altersteilzeit genießen kann.

Vor seinem Leben als Läufer lag der sportliche Schwerpunkt auf Wandern, Ski-Alpin, Fuß- und Handball sowie Schwimmen und Badminton.

Aber auch das Laufen war schon in der Schule, Lehre, Studium und Wehrdienst Bestandteil – bis 3000 m.

Ab 2014 wurde er durch das „Team Ma-

genta“ auch mit längeren Strecken konfrontiert. So kamen dann jährlich ca. 5-10 Wettkämpfe zustande und folglich 2018 sein erster Marathon in BN, 2019 OE-Marathon und die Mauerlauf-Staffel in Berlin 2024.

Mit einer 46er Zeit über 10, 72 über 15, HM in 1:52 und 4 h im Marathon kann er aufwarten.

Sein interessantester Lauf war der Mauerweglauf und sein schönster der Oberelbe-Marathon 2019. Maik ist Mitglied geworden, „nette Leute und sehr guter Umgang miteinander, feste Lauftermin, gemeinsames Laufen, Erfahrungsaustausch über Laufen“.

Weitere Interessen gehören der Rockmusik (Rock am Ring für 2025 ist gebucht, mein erstes Wacken Open Air 2025 geplant, Fernreisen, Fotografieren, seit 1971 Fan und Mitglied SG Dynamo Dresden und mit Freunden Geschichte Dresdens und Sachsens nachspüren. Sein nächste WK ist am 13.10. beim Refrather Herbstlauf.

Alle Distanzen (5,10,21) führen um die Regattastrecke. Die Veranstaltung ist angemeldet, vom Verband genehmigt, versichert, vermessen, beaufsichtigt durch Fachpersonal und somit bestenlistenfähig. Die LLG war mit **Martin und Dirk** vertreten, die sich beide für die 10 km entschieden hatten.

Bei Temperaturen um die 17° kam noch Windstille als Sahnehäubchen dazu und ließ gute Leistungen zu. Zumal die Strecke potteben ist.

### Im Oktober sind im Verein:

Achim Neitzel	24 Jahre
Thorsten Sohni	19 Jahre
Sandra Wingen	7 Jahre
Carina Lichtenthäler	4 Jahre
Claudia Brandl-Meyer	2 Jahre
Sylvia Hochstuhl	1 Jahr
Marion Longerich	1 Jahr
Adam Hochstuhl	1 Jahr
Thomas Carl	1 Jahr
Matthias Albert	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 15.09. Köln, Mauruschat, Oberndorfer
- 15.09. Laacher See, Mazsits
- 15.09. Königswinter, Kirsch
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 27.09. Zons, Lennartz
- 28.09. Engelskirchen, Lennartz
- 29.09. Bestwig, Lennartz
- 29.09. Berlin, Drose, Hartnack
- 03.10. Essen, Lennartz
- 06.10. Köln, Montuori, Ilse, Oberndorfer, Mazsits, GerkumR, Lennartz, Krause
- 13.10. Essen, Lennartz
- 13.10. Refrath, Oberndorfer, Kirsch
- 19.10. Porz, BrandtK+Z
- 20.10. Bonn, Oberndorfer
- 20.10. Schmallenberg, Lennartz
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Montuori, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, HochstuhlS+A Ilse
- 11.11. Köln, Lennartz

### 34. Lauf „Rund um den Fühlinger See“ 15. September 2024

Rund um den  
Fühlinger See

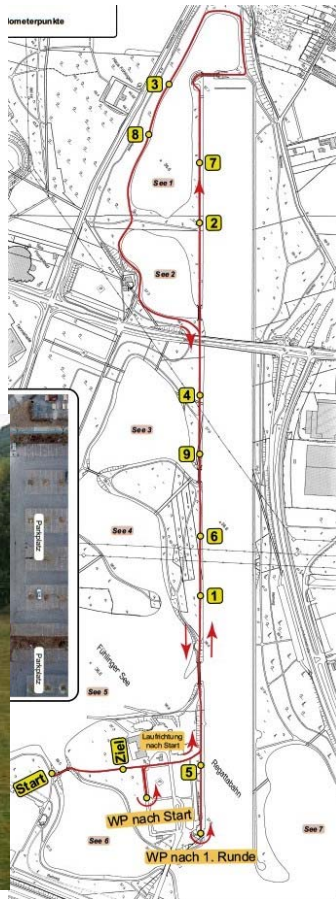


1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verbilligte Startkarten für:  
27.10. Frankfurt (2)  
08.12. Bad Honnef (6)  
16.03. Bensberg (16)  
RaInfo@marathon-und-mehr.de

267 ZE wurden registriert. Der ausrichtende Verein LLG Nordpark ist sehr erfahren und weiß exakt um was es geht und wie und was LäuferInnen benötigen oder gerne sehen. Da ist nix dem Zufall überlassen und organisatorische, atmosphärische und sportliche Klasse Normalität. Auch ein Grill mit Bratwürsten wartet vor und nach dem Lauf auf Kundschaft. Nur deswegen hat Martin immer 5 Euro dabei...

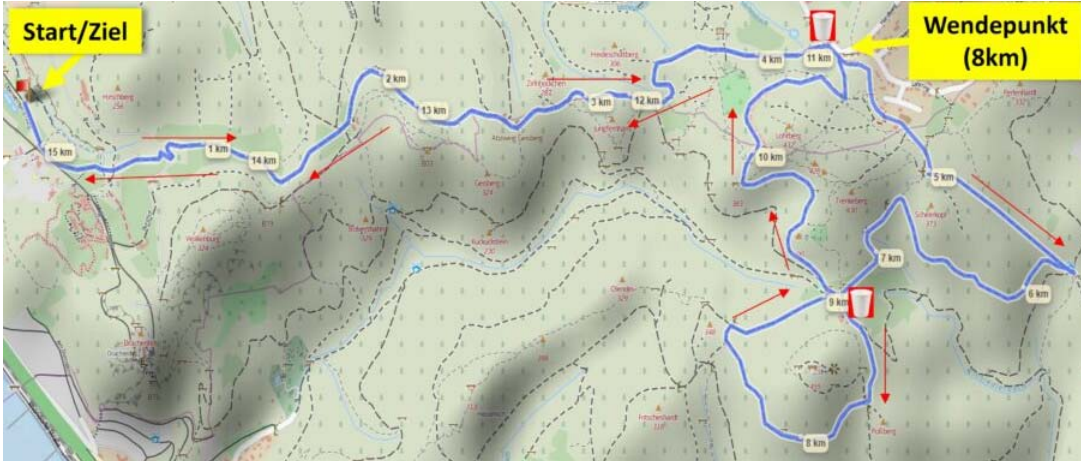


48. VL - Rund um den Laacher See am 15.09.2024 mit **StefanM** über 10 km Start und Ziel befinden sich auf dem Klosterparkplatz in Maria Laach und von dort geht es auf eine schöne, fast flache und abwechslungsreiche Laufstrecke in einer Landschaft, geprägt durch die Urkraft der Vulkane.



Für kleines Geld wird, wie in Mendig üblich, viel geboten und alles hat eine Wertigkeit. Stefan lief die 10 km in weiterer Vorbereitung auf den HM in Köln, den er aber dann doch aus gesundheitlichen Gründen sausen lassen musste.

15.09.2024 – 20. Löwenburglauf in Königswinter mit **MaikK** über die 15,2 km mit ca. 430 HöM. Ca. 200 Teilnehmer waren auf der langen und Light-Version über ca. 9 km unterwegs. Start/Ziel sind am Lemmerzbach in K'winter.



Der Löwenburglauf ist und bleibt neben dem Drachenlauf und Siebengebirgsmarathon der Klassiker im Wettkampfkalendar der Siebengebirges.

Maik lief als 93. ein und war 13. der M55