



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, 16.10.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 40-24

Mit **HenningBOCK** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Der Mendener kommt gebürtig aus Heidelberg, was er sprachlich eher verheimlicht. Wer montagabends am LLG-Treffen in Menden teilnimmt kennt Henning bereits, denn da ist er eigentlich regelmäßig am Start.

Hat er sich früher gerne mit Mountainbiking, Wandern und Schwimmen in seiner Freizeit beschäftigt, so rückte später zunehmend das Laufen in den Mittelpunkt als Ausgleich zur Büroarbeit als Dipl.-Medienwirt und Personalberater.

So kam es 2019 zu ersten Wettkämpfen beim Bonner Nachlauf und beim Nikolauslauf.

Die LLG und ihre Laufgruppen gefallen ihm, weil sie ihm helfen, sein Bedürfnis an und für Bewegung zu realisieren.

Außerhalb des Sports zeigt er Interesse am Kochen, Natur und Garten, guten Geschichten, Politik und Reisen.

Bei all seinen Aktivitäten ist ihm die Beachtung von und für Nachhaltigkeit ein echtes Anliegen.

Am Mittwoch, den 25. September 2024, fand der B2 Run Köln im und am beeindruckenden RheinEnergieSTADION statt. Der B2Run bietet Teilnehmern nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch die Möglichkeit, in einer einzigartigen Atmosphäre gemeinsam als Team zu laufen und Erfolge zu feiern. **DirkM** war mit seinem Arbeitgeber COVESTRO über ca. 5 km Strecke am Start und kam nach 21:43 min als 327. von immerhin 10.127M ins Ziel. Das Stadion ist Dreh- und Angelpunkt, während die Laufstrecke grün ist. Der B2 Run Köln ist nicht nur ein Lauf, sondern auch ein Event, was Teamspirit, Motivation und Zusammenhalt fördern soll.

**B2Run**  
GEMEINSAM.AKTIV

### 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:

- 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
- 03.10. LLG Tag in SU Wolsdorf
- 06.10. Köln, Montuori, Ilse, Oberndorfer, GerkumR., Lennartz, Krause, Böttcher
- 13.10. Essen, Lennartz
- 13.10. Refrath, Oberndorfer, Kirsch
- 19.10. Porz, BrandtK+Z
- 19.10. Schmallenberg, Lennartz
- 20.10. Bonn, Lennartz, Link, Kirsch
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Montuori, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, HochstuhlS+A Ilse
- 11.11. Köln, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause

### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.10. Ilse Schmitz	61
17.10. Heinz Günther	80 Jahre
20.10. Frank Kyrion	58
24.10. Kerstin Kuhnke	48
29.10. Daniela Drose	37

### Verbilligte Startkarten für:

27.10. Frankfurt	(2)
08.12. Bad Honnef	(5)
16.03. Bensberg	(14)

info@marathon-und-mehr.de



Am 27.09. gab es die 48. Auflage. **Birgit** hat in den 80 u. 90ern schon einige Siege dort erzielt und war noch teilweise mit den Bedingungen vertraut. 1400 Teil. waren es immer noch, die 5 km oder 11,3 km trotz Dauerregens laufen wollten.

Es ist halt dunkel und der Boden nicht immer eben und es bremst halt auch das forsche Laufen, was der 33. Platz von 173 Frauen auch unterstreicht.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ver  
Rat



Nach Zons sollte es etwas kürzer sein und da gab es in Engelskirchen ein 5 km-Angebot des dortigen VfL. Start und Ziel der schön gelegene Sportpark Leppe. Bei der Laufstrecke handelt sich um ein flaches Gelände, teils Sportplatz, Straße sowie Waldweg. Die Laufstrecken sind offiziell vermessen- Auf dem Foto li. die ersten 3 Frauen, wobei die jungen Damen nur ein Drittel von **Birgits** Jahren vorweisen konnten.



Einen der seltenen sonnigen Tage Ende September, wo sich auch Pirmin aus dem Haus gewagt hat und es wahrlich nötig war, dies im Bilde festzuhalten.



**2. Auflage**

Als **Nachfolgeveranstaltung** des "Ruhrtal-Volkslauf mit dem Hochsauerland-Waldmarathon" mit 39 Auflagen begann 2023 mit dem "**Bergklosterlauf**" eine neue Ära im TuS Velmede-Bestwig. Durch das landschaftlich reizvolle Valme- und Elpetal im Naturpark Rothaargebirge werden Strecken bis hin zur Halbmarathondistanz über 21,1 km angeboten. Dabei ist das Bergkloster mit seiner hervorragenden Infrastruktur und einem bunten Rahmenprogramm ein idealer Zielort. Sie führen vorbei an idyllischen Bachläufen, über Höhenzüge zu großartigen Aussichtspunkten, durch kleinere Siedlungen und enden am Bergkloster Bestwig. **Birgit** war von der anstrengenden Naturstrecke begeistert und gewann ihre AK.

