



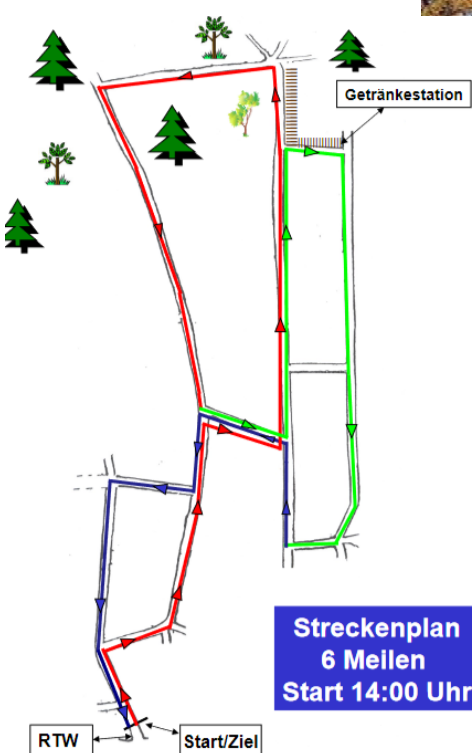
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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, 19.11.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 44-24



Ganz in der Nähe liegt Altendorf und ist überregional als Obstanbaugebiet bekannt. Das gibt der Region, diesem Lauf und dem Broterwerb seinen Namen, denn alles lebt dort für und vom Obst-anbau. Die noch nicht komplett abgeernteten Fel-der lockten ca. 350 Laufwillige und nach dem Start-schuss durch die Obst-Blütenkönigin ging es auf die wellige bis bergige Reise durch die Felder. Mit 100 anderen ging Birgit bei super Laufwetter, auf die knapp 10 km lange Strecke (6 Meilen) und es reichte fürs Po-dest. Der Preis, wen wundert's, war natürlich Obst aus dem eigenen Anbau.

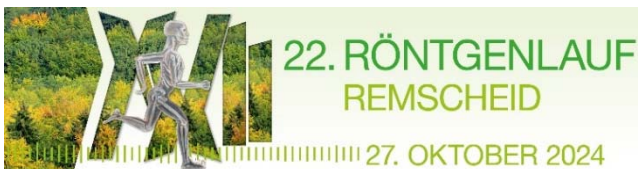


### Im November sind im Verein:

Walter Müller	31 Jahre
Harry Bergold	28 Jahre
Arnold Pietras	28 Jahre
Jörg Schmidt	27 Jahre
Katja Ratte	25 Jahre
Antje Kucher	21 Jahre
Natalie Mücke	17 Jahre
Jörg Holzschneider	16 Jahre
Marco Welteroth	4 Jahre
Ralf Gerkum	2 Jahre
Anna Bornemann	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 26.10. Altendorf, Lennartz
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, Ilse, SohnIT
- 02.11. Einruhr, Lennartz, BrandTK
- 03.11. Einruhr, Lennartz
- 09.11. Bonn, Krause, Lennartz, BrandTK
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert
- 01.12. Aachen, Drose, Hartnack Lennartz
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandTK
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer



Remscheid, am westlichen Rand des Sauerlands gelegen ist im Herbst gerne herbstlich und eine regensichere Destination. Das weiß auch die Laufkundschaft und reist

stets in regensicherem Outfit an. Zumal es schon bald aus der Stadt auf und ins Land geht, wo Feld- und Waldwege warten und gutes, angemessenes Schuhwerk erwarten. Auf den kürzeren Distanzen 5 u. 10 km sind Straßenaufschuhe noch vertretbar, aber dann, auf den Distanzen von 21 bis 63 km ist Profil schon wichtig, um die Farbenpracht des Herbstes genießen zu können, **Foto Startaufstellung** auch wenn zeitweiliger Nebel den Blick eintrübte.



### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.11.

Antje Kucher

60 Jahre

- 21.11. Thomas1 Schmitz 64 Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 59 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 67 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 62 Jahre
- 06.12. Barbara Kaulbach 63 Jahre
- 13.12. Roland Frank 57 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 08.12. Bad Honnef (-)
- 16.03. Bensberg (5)
- 06.04. Bonn (22)

info@marathon-und-mehr.de

Geschäftsführer: Udo Lohregel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

## RÖNTGENLAUF REMSCHEID

### Halbmarathon

Gesamtanstieg ca. 405 Höhenmeter



**Danica** musste auf alles verzichten, weil familiäre Notwendigkeiten wichtiger waren. Da sah es bei Röntgenlauf-Dauerbrenner **Franz** besser aus, der sich allerdings nur den HM gönnte, weil er wegen Trainingsrückstand nix riskieren wollte. „HM kann ich immer, auch mit wenig Umfang.“ Bei **Birgit** war der Umfang der letzten

Wochen geeignet, sich auch in RS am Marathon zu versuchen. Beide siegten in ihrer jeweiligen AK.

Der Name des Laufes, die Laufstrecke, der ganze Ortsteil u.v.m. hängen am Namensgeber Wilhelm Conrad Röntgen, an dessen eingerichtetem Museum in Lennep fast alle vorbei müssen.

Die Halben starten auf dem Hackenberg, wo auch das Zentrum des Laufes liegt und am Ziel „Clemenshammer“ steigen dann alle in Busse und fahren zurück. Die Marathonnen starten mit dem Bus zum C. und gehen dann auf die Reise, die dann in unmittelbarer Nähe der Sporthalle endet.

Die Profile zeigen, dass es keine Strecken sind, die Langeweile andeuten, vielmehr werden die Laufwerkzeuge sehr vielseitig gefordert, was gegen die lokale Ermüdung der Muskulatur in den unteren Extremitäten vorbeugt. So kommen doch etliche HÖM



zusammen, die bei der Masse dennoch nachhaltig sind.

## Aller guten Dinge sind 3 – nach 3x3:43 h folgten die 3 R's - Rothaarsteig – Röntgenlauf - Rursee

Über das 1. „R“ den Rothaarsteigmarathon habe ich schon berichtet.

Das 2. „R“ war dann der Röntgenlauf in Remscheid. Tags zuvor Traumwetter beim Obstmeilenlauf in Grafschaft, wo ich die 6 Meilen (9,6 km) in 44:23 min schaffte.

Der Röntgenlauf ist ein Landschaftslauf, der seit 2001 jährlich am letzten Oktobersonntag in Remscheid auf dem 63,3 km langen Röntgenrundwanderweg ausgetragen wird. Es können 63,3 km, MAR und HM gelaufen werden. Die Premiere gewann Ulrike Steeger, ehemalige LLG´lerin und ich konnte 2004 als 1. Frau den UM beenden.



Daneben gibt es eine Reihe weiterer



Rahmenwettbewerbe, die in der Nähe des Sportzentrums Hackenberg, ausgetragen werden. Seit 2010 findet alle fünf Jahre auch ein 100-km-Lauf statt.

Da der Start nicht wie früher zusammen mit den Ultras und dem HM war, sondern beim Ziel der Halbmarathonläufer, musste ich den vom Veranstalter angebotenen Busshuttle dorthin nehmen.

Dieser Tag war leider wettermäßig wie im Sauerland: nasskalt, neblig, teilweise Nieselregen. So war ich froh, kurz nach Busankunft um 9.30 Uhr loslaufen zu können. Schnell verteilten sich die ca. 130 Marathonläufer auf der Strecke und es war stellenweise recht einsam. Doch ich kam gut durch, konnte die 2. Hälfte 4 Minuten schneller laufen und nach 4:11:14 h und rund 1000 HÖM konnte Udo mich beim Sportzentrum Hackenberg in Empfang nehmen.

Durch meine „neuen“ Zusatzsportarten Jumping Fitness (Minitrampolin) und

Bodycross bin ich immer spätestens Mitte der Woche wieder fit, um mich auf den nächsten Marathon freuen zu können: In der nächsten VN geht es um den Rursee-Marathon.