



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, 22.11.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 45-24

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:

- 27.10. Thomasberg, Ilse, SohniT
- 02.11. Einruhr, Lennartz, BrandtK
- 03.11. Einruhr, Lennartz
- 09.11. Bonn, Krause, Lennartz, BrandtK
- 10.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 24.11. Kleeblatt, RothenbachPP
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert
- 01.12. Aachen, Drose, Hartnack Lennartz
- 01.12. Ochtendung, NeitzelA
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandtK
- 31.12. Zürich, Lennartz
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Tesch

### 20 Jahre Drachenlauf mit dem 1. Ultra-Marathon im 7Gebirge am 27.10.24

Ilse, als Teilnehmerin am UM berichtete ja bereits. Aber mit **ThorstenS** gab es auch einen Einzelläufer, der sich in seiner AK ganz weit vorne platzieren konnte.

Der Drachenlauf ist eines der ganz wenigen Laufereignisse, die sich um TeilnehmerInnen nicht sorgen müssen, denn in wenige Stunden ist der Lauf meist



ausgebucht. Das hat sicher ein ganzes Bündel von Gründen, aber das erfahrene Team, das herbstliche 7Gebirge, der Streckenzuschnitt und die damit einhergehende Stimmung dürfte wohl der Grund für die hohe Beliebtheit sein.

Der Anspruch, den die Strecke an die LäuferInnen stellt, sind überdies ein wichtiges Indiz für die trailastige Kundschaft, für die es nicht dick genug kommen kann, weil man dann im Frühjahr und Sommer – etwas gereifter – noch größeren und längeren Anforderungen gewachsen zu sein.

Start und Ziel der 26 km langen Strecke befinden sich Nähe Heinrich-Imbusch Haus und auf dem Weg dürfen ca. 1.050 HöM abgearbeitet werden. Um die 600 Angemeldete hatten ihren Spaß und nehmen das Erlebnis mit in die Vorweihnachtszeit.

### 02.11. Erster Tag des Rursee-marathons mit Kindern, Walking und 5 km-Lauf an dem sich **KarstenB** und **Birgit** beteiligten.

Der 5-km-Lauf ist ein Rundkurs durch das Rurtal Richtung Dedenborn.



Birgit Lennartz  
Jürgen Steimel

Vom Start- und Zielbereich am Ortseingang Rurstraße führt die Strecke über die B266 und Nikolausbrücke in Richtung Dedenborn. Vorbei an der Rossauelbrücke geht es ruraufwärts durch den Wald zum St. Michaelsteg. Von hier wieder ruraufwärts durch das Rurtal über Pleushütte zurück nach Einruhr. Streckenbeschaffenheit: 99% Feld- und Waldwege, 1% Asphalt. Beide in ihrer AK weit vorne.



Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

Wer feiert seinen Geburtstag?

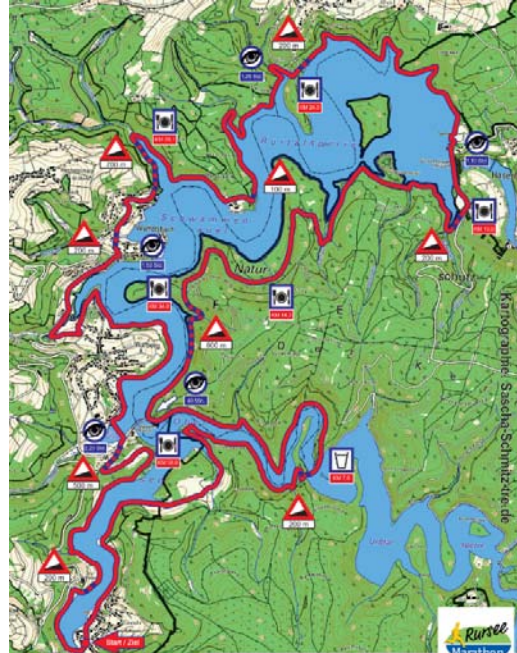
- 21.11. Thomas1 Schmitz64Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 59 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 67 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider62Jahre
- 06.12. Barbara Kaulbach63Jahre
- 13.12. Roland Frank 57 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.12. Bad Honnef (-)
  - 16.03. Bensberg (5)
  - 06.04. Bonn (20)
- info@marathon-und-mehr.de



**Birgit** blieb über Nacht vor Ort, um sich dann am Folgetag um 10.30 auf die Marathonetappe zu begeben. Schon vor 30 Jahren stets ein optischer Leckerbissen, so auch in diesem Jahr.



Am Start schon allerhand Traffic und das bleibt bis zum Ende, denn neben dem Ultra-Marathon wird auch eine 16,5 km lange Strecke angeboten, wo sich einige 100 LäuferInnen tummeln, denen man immer mal wieder an diversen Stellen auf der Strecke begegnet und für Belebung der eig. Fähigkeiten sorgen können.

Schaut man mal auf den See und verfolgt die rote Streckenführung, dann summieren sich zahlreiche Richtungsänderungen, Höhenunterschiede, Bodenbeschaffenheiten und Eindrücke.

3 Grad am Start war spartanisch, aber es ja in der Eifel und Herbst, wo man mit den Temperaturen eh sehr sparsam ist. Im Laufe des Tages wurden es aber dennoch 9°.



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: Der Rursee stand an. Wie immer am Tag zuvor das Rahmenprogramm nutzen und beim 5-km-Lauf einmal die Beine in 23:29 min auflockern. Da ich mit dem Wohnmobil angereist war, im Start- und Zielort Einruhr nicht gerade das Nachtleben bebt, ich keinen Fernsehempfang hatte und es mit rund 10 Grad doch recht kühl war. kuschelte ich mit um 18 Uhr in meinen Schlafsack und wurde am nächsten Morgen um 7.40 Uhr vom Wecker geweckt. Das sollte an Schlaf reichen.

Noch war es kühl, aber als sich der Nebel verzog und wir um 10.30 Uhr losliefen, wurde es ein Traumherbsttag. Die Bäume spiegelten sich im See, die Sonne schien vom strahlend blauen Himmel und an Höhenmeter waren diesmal nur 400 zu überwinden. Das war aber heftig am Ende, bei 37 km nochmal ein schwerer Anstieg, der letzte

Kilometer wollte nicht enden, doch ich schaffte die sub 4 mit 3:58:02 h gut. 5 Minuten schneller als vor 2 Jahren und dabei hatte ich bei der Hälfte noch dieselbe Zeit. Das „Marathontraining“ machte sich bemerkbar. BiLe

**Der Rursee-Marathon ist ein profilierter Rundkurs entlang Obersee, Urtfsee und Rursee.**  
 Start- und Zielbereich des Marathons befinden sich direkt am Ortseingang Einruhr in der Rurstraße. Die Strecke führt in nördlicher Richtung durch den Ort, entlang am Ufer des Obersees, zur Urtfalsperre. Nach Querung der Staumauer verläuft die Strecke am Urtfsee am Ufer des Obersees entlang zum Staudamm Paulushof vor Rurberg. Hier beginnt die Umrundung des kompletten Rursee. Am Rande des Kermeters entlang bis zur Rurtalsperre in Schwammenlauel, vorbei an der Halbinsel Eschauel, dem Wildenhof, durch das Schilsbachtal, durch die Ortschaft Woffelsbach und das Weidenbachtal führt die Strecke wieder nach Rurberg. Nach dem Passieren des Eiserbachdamm geht es über die Anhöhe Friedensheck am Ufer des Obersee zurück nach Einruhr.  
 Streckenbeschaffenheit: 70% Feld- und Waldwege, 30% Asphalt, Höhenmeter: 370

