



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, 24.07.2022

## Vereinsnachrichten 28-22

3-seitige VN

### EUROPALAUFE



### 25.06. - 16. Austragung nach langer Pause

Dass es doch wieder klar über 1000 TeilnehmerInnen gab, lag vor allem an der vorzüglichen Pressearbeit und Nutzung sonstiger Werbemöglichkeiten durch den Veranstalter. Das Erreichen der Zahlen früherer Jahre wird noch Jahre dauern und nur ganz vereinzelt zu erreichen sein.

In Hennef ist man aber auf der sicheren Seite, da fast alle mitziehen, gute Stimmung vorherrscht, die Strecken abwechslungsreich sind, versch. Strecken angeboten werden und sogar Prämien für besonders gute Leistungen locken. Der Schwerpunkt liegt auf der 10 km-Strecke. 6 LLG'ler waren am Start.

*Endlich nach 3 Jahren Zwangspause fand Hennef wieder statt. Auf der Frankfurter Straße war wie immer prima Stimmung mit Musik, Tanzeinlagen und einem Moderator, der so einige Läufer mit Namen und Verein begrüßte. Wie ich zu der Ehre kam ist mir nicht ganz klar. Noch schnell ein hübsches Foto mit Birgit, Dirk und seinem Nachwuchs Jonas, der heute mit Mama auf die 3,6km Buggy-Strecke ging, und dann ging's los. Bis km 12 hatte ich Dirk als "Super-Pacemaker". Danach ging's jedoch ins "Gebirge" und ich musste ihn alleine ziehen lassen.*



#### Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	18 Jahre
Manfred Licharz	12 Jahre
<b>Christine Staskiewicz</b>	<b>10 Jahre</b>
Simone Jennewein	1 Jahr
Sabine Link	1 Jahr

#### Für die LLG am Start:

- 25.06. Hennef, Kyrión, Mauruschat, Wilms Kaiser, M, LennartzBI, Montuori
- 03.07. Köln-Porz, Oberndorfer, Tesch
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 05.08. Waldbreitbach, Kyrión
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer Zink
- 25.08. GL, Zink, Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack, Ilse, LennartzBi
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 01.09. GL Zink, Oberndorfer
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Blankenheim, LennartzBi
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser Trinks
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

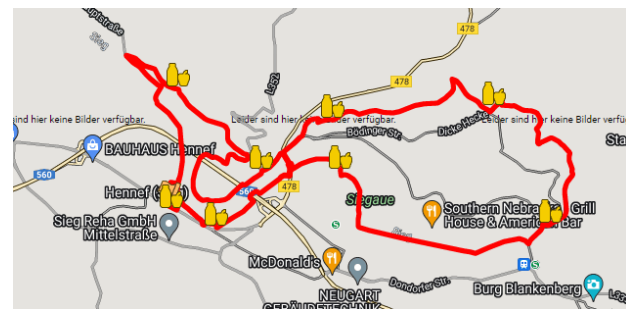
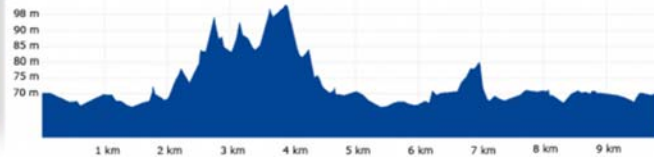
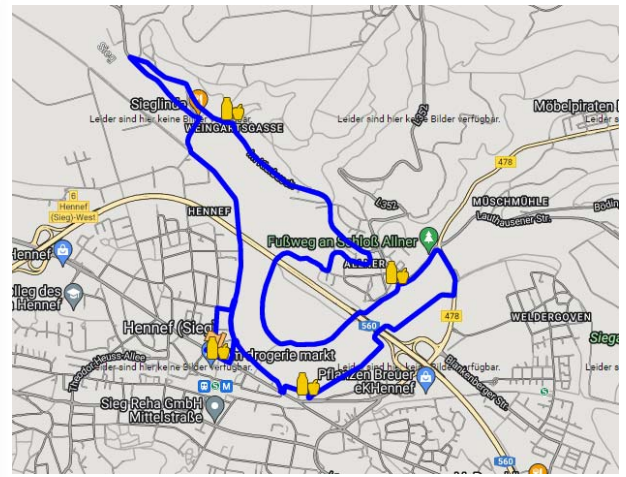
- 27.07. Harry Bergold 75 Jahre
- 04.08. Alexander Köder 44 Jahre
- 07.08. Ludger Staskiewicz 59 Jahre
- 09.08. Holger Hofmann 55 Jahre
- 10.08. Karl-H. Bergmann 63 Jahre
- 11.08. Marianne Hohaus 83 Jahre
- 12.08. Thorsten Sohni 53 Jahre

#### Verbilligte Startkarten für:

- 23.-25.09. Rheinhöhenlauf (3)
- 02.10. Köln (14)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (12)
- 30.10. Frankfurt (-)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

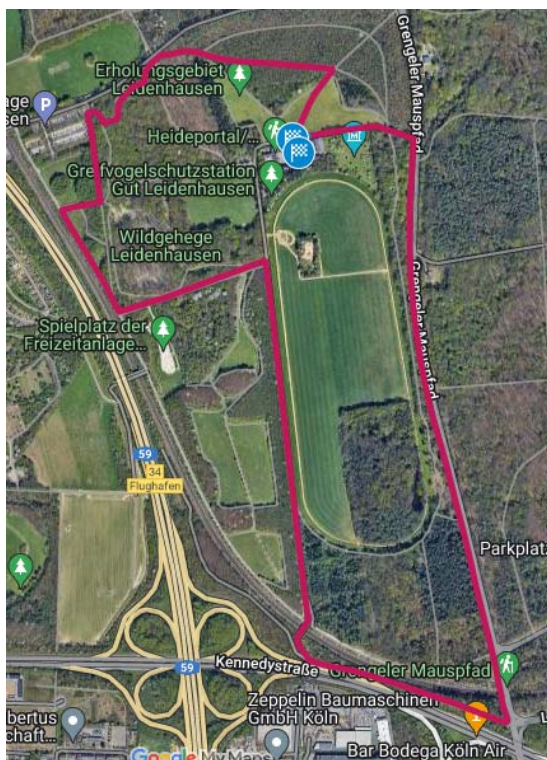
1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel



## 03. JULI 2022 IM GUT LEIDENHAUSEN

Bei recht heißem Wetter und Sonnenschein trafen sich am 3.7. nur rund 30 Läufer in Porz, um die 10 Meilen Strecke zu laufen. Die Strecke führte dreimal die bekannten 5km um das

Gelände Gut Leidenhausen herum, plus einen Einführungskilometer. Da mein Enkelsohn zu Besuch war, kam Silvia gleich mit, denn es gibt dort nicht nur Läufer, sondern auch Wildschweine, Greifvögel und einige andere Tiere zu sehen. Martin war an dem Tag mit einer leuchtend orangen Hose unterwegs, die das Interesse der Fotografin fand. Außerdem lief Ralf Gerkum mit, den ich beim Bonner Teamlauf kennengelernt hatte. Auch wenn sich Hitze mittlerweile mit 37 Grad Celsius anders definiert, hatte ich



schon vor 10 Grad weniger Respekt und eine Kopfbedeckung mitgebracht, die ich mit Wasser, das es jede Runde einmal gab, kühl hielt. So konnte ich ein konstantes Tempo durchziehen und hatte das Gefühl, dass die anderen mehr unter der Hitze "ächzten", als ich.



Lediglich auf der ersten Runde bog ich einmal falsch bzw. nicht ab, wurde aber von Ralf, der hinter mir war, zurückgerufen. Zusätzlichen Ansporn gaben meine zwei mitgebrachten Schlachtenbummler. Martin kam nach mir ins Ziel und wir machten noch das obligatorische Zielfoto (bei dem mein Enkel hinter dem Baum hervorlugt). Wünschen würde ich mir noch, dass bald wieder mehr Teilnehmer zu Breitensportveranstaltungen kommen, aber es wird wohl noch eine Weile dauern, bis sich die Teilnehmerzahlen wieder normalisiert haben. **Norbert**



### 16. Gletschermarathon am 03.07.22

Irgendwelche Hände gehören **Klaus3**, der seine Sammlung exklusiver Marathonsläufe mit der Teilnahme am Gletscher Marathon im Pitztal ergänzte.

Der Gletschermarathon schlängelt sich durch die beeindruckende Bergkulisse des gesamten Pitztals. Angefangen am Fuße des Gletschers genießen die Läufer die schönsten Eindrücke, die ihnen die Natur in den Pitztaler Bergen zu bieten hat.

**Starthöhe Marathon 1.675 m Zielhöhe 847 m**

Aus dieser Konstellation darf keinesfalls geschlossen werden, dass man alles easy laufen lassen kann. Wir kennen das gesamte Terrain sehr gut, da wir dort Trainingscamps durchgeführt und natürlich auch am Wettkampf teilgenommen haben. Vieles ist toll und wäre

ganz toll, wenn es nicht nur über die geteerte Straße talwärts ginge, sondern auch mal einige Stücke über die herrlichen Wege links oder rechts von der Hauptstraße.



Strahlende Junge und jung gebliebene Strahler, die sich in ihrer guten Laune am Allner See sonnen.

