



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, 24.08.2022

Vereinsnachrichten 31-22

3-seitige VN

Im **September** sind im Verein:

Birgit Lennartz + noch 12	
Gründungsmitglieder	29 Jahre
Rüdiger Hötger	22 Jahre
Olaf Kucher	20 Jahre
Anne Gerlach	19 Jahre
Waldemar Böttcher	11 Jahre
Peter Scholl	4 Jahre
Katrin Heidemann	1 Jahr
Danica Montuori	1 Jahr
Klaus Schnitzler	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer
- 19.08. Köln, Starck
- 25.08. GL, Zink, Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack, Ilse, LennartzBi
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 21.08. Witzhelden, Brandt, Kaulbach
- 25.08. GL, Oberndorfer
- 01.09. GL Zink, Oberndorfer
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi Marschner
- 11.09. Velbert, Lämmlein
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi
- 25.09. Bonn, Tesch
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthaler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 23.08. Günter Stolzenberg 81 J.
- 31.08. Henning Ruhser 78 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 72 Jahre
- 01.09. Dieter Schuy 77 Jahre

02.09.

Stefan Grund

60 Jahre



- 03.09. Dirk Mauruschat 36 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 75 Jahre

14.8.22 44. Monschau-Marathon – 9. Ultra K56 - 1. Ultra-K70



Wenn man Landschaft liebt, wie Ulrike, dann ist Mann/Frau in der Nordeifel auf den richtigen Wegen. Ulrike gönnt sich nur wenig Wettkämpfe übers Jahr, aber wenn, dann ist die W60erin top vorbereitet und überzeugt sich und andere.

Nach 2-jähriger Pause war man in Konzen mit ca. 650 Anmeldungen sehr zufrieden, denn anderenorts ist die Differenz zu 2019 deutlich höher.

Im Jahr 1977 hatte Gregor Krings die tolle Idee, einen Marathon anzubieten und nach starken Austragungen mit einigen 1000 LäuferInnen, hatte man auch nach der Übersättigung in den 90er und Nullerjahren mit Marathonangeboten in Konzen immer die Bude voll. Monschau, also Konzen, gehört zu den ganz wenigen Landschaftsläufen in GER, die immer bundesweite Ausstrahlung hatten und haben. Die Internationalität rührt insbesondere aus der Grenznähe zu BENELUX. Allerdings verstehen die Konzener sich auch auf eine gute Mischung an Laufwettbewerben und sonstigen sportiven Aktivitäten in stimmungsvoller Umgebung, was bei den stadtnahen Läufen oft nicht der Fall ist. Der Ultra-Marathon, also die 56 km, sind jetzt 10 Jahre alt geworden und neben dem neuen 70er die zweitlängste Strecke.

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ultra Marathon K56

Verbilligte Startkarten für:

11.09. Bonn (3)
23.-25.09. Rheinhöhenlauf (1)
02.10. Köln (12)
09.10. Essen (3/2/1)
16.10. Refrath (8)
30.10. Frankfurt (9)
30.10. Remscheid (4)

info@marathon-und-mehr.de

Weil es tendentiell etwas länger dauern kann, ist der Start bereits um 6 h. Und dann bekommen die Ultras 950 HöM präsentiert. Das Hohe Venn wartet und erwartet. Nach den frühen kühlen 14 km kommen die TeilnehmerInnen zurück nach Konzen und gönnen sich jetzt die originale Marathonstrecke. 14 Fr u. 64 Mä sahen das Ziel.

Schon lange habe ich darüber nachgedacht, nochmals mindestens einen Marathon zu laufen, Bedingung Landschaftslauf mit einigen

Höhenmetern. Beim Durchschauen der Angebote, fiel die Wahl auf Monschau und ja, die 200 Hm beim Ultra haben mich dann auch noch gereizt. Pünktlich morgens um 6 Uhr bei ca. 10 Grad ging es auf die Strecke. Zuerst liefen wir stetig hoch zum Steling, den höchsten Berg der Nordeifel. Belohnt wurden wir von einem grandiosen Sonnenaufgang mit Fernblick. Danach ein kurzer Trail um durch die Hochmoorlandschaft, Hohes Venn, wieder zurück nach Monschau auf die Original-Marathonstrecke.



K 42 22
K 56 36
K 70 40

14 Km
und ca.
200

Hm waren geschafft. Jetzt noch die restlichen 42 Km und 750 Hm.

Man bekommt viele tolle Eindrücke z.B die historische Altstadt Monschau oder die schönen Bachtäler wo man durchläuft. Es geht immer wieder rauf und runter, und besonders die legendäre Steigung, Holderbachtal, hat es in sich, aber irgendwo müssen die Hm ja herkommen.

Ich bin bis ca. 35 Km immer gut im Schatten gelaufen, aber dann ging es durch die Felder und die Sonne tat ihr übriges. Die Getränkestationen waren reichlich und somit habe ich unterwegs getrunken und geduscht. Aber ich merkte, dass es nicht mehr so locker ging, habe mich mehr darauf konzentriert am Laufen zu bleiben.

Bei Km 45 Km habe ich dann die bis dahin 3 Frau überholt, worüber ich mich im Ziel sehr gefreut habe.

Der Lauf ist toll organisiert und auch wunderschön



zum Laufen, aber die Hitze hat ihn für mich nochmals schwerer gemacht, was soll's, man wird ja nicht jünger 😊



4. Hennefer Radsporttage sind Geschichte



Der Radclub RC Cito Hennef Geistingen und Bike & Ski Sankt Augustin gestalteten die Radsporttage am 13. und 14.08. in Hennef.

Mit dabei auch einige der LLG, die mal Sport im Sitzen machen wollten.

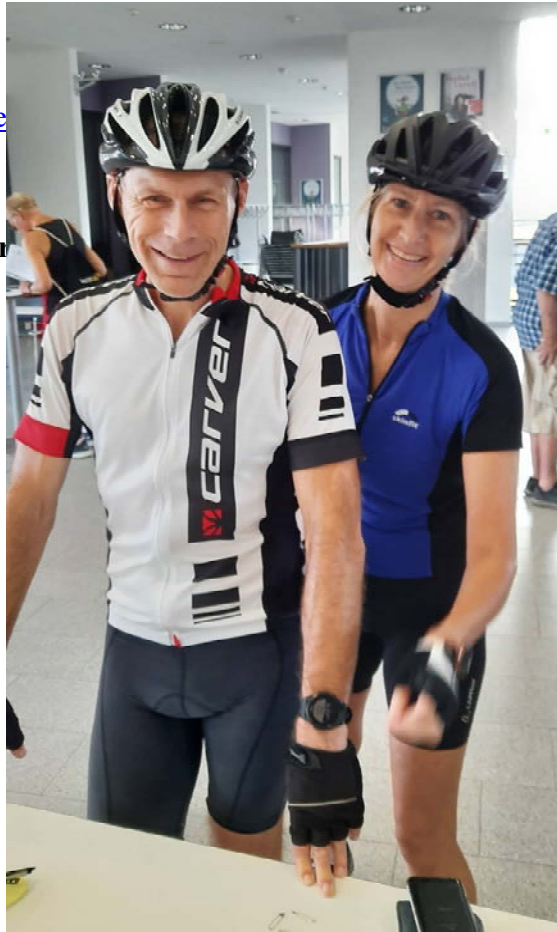
Nur Klaus nahm erst auf Hinweis zur Kenntnis, dass hier nicht gelaufen wird und die Startnummer auf den Rücken muss.



- Datum** Sa, 13.08.2022
- Art** A-Wertung
- Veranstalter** Bike & Ski Sankt Augustin e.V.
- Landesverband** Nordrhein-Westfalen
- Strecken** 43/ 75/ 114 km
- Punkte** 1,2,3
- Startort** Meiersheide 20
53773 Hennef
GGs Meiersheide
[Route erstellen](#)
- Startzeit** 09:00 bis 11:00
- Zusatz** GPS/S
- RTF-Nr.** 3298
- Internet** www.bikeundski.de
- Scan&Bike** Ja

Marion hat gut gelacht, denn Thorsten ist als „Gelber Engel“ eine gute Versicherung auf der Strecke. Alexander kam hochmotiviert vorbei und die gute Laune trieb ihn über den „heißen“ Kurs.

- Verantwortlicher Ansprechpartner**
- Name** Manfred Orthmann
- Telefon** 0 22 41/33 73 77
- E-Mail** manfred [at] bikeundski.de



Königsforst-Marathon

RUN GREEN
virtual Edition

die Chance für Medaillenjäger

5 | 10 | 21.1 | 42.2 km

28.10. - 06.11. 2022

www.koenigsforst-marathon.de