



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, 02.10.2023

Vereinsnachrichten 43-23

2 Seiten

RUN50

Der RUN50 ist ein Etappenlauf, bei dem an drei aufeinanderfolgenden Tagen insgesamt 50 km mit 1000 hm zu laufen sind.

Am ersten Tag (Freitag) führt die Strecke von Linz nach Vettelschoss, am zweiten Tag steht dort ein Halbmarathon auf dem Programm und am dritten Tag geht es auf einer

alternativen Route wieder zurück nach Linz.

Dieses Jahr war ich der einzige LLG-Starter in dem recht überschaubaren Teilnehmerfeld. Treffpunkt war am ersten Tag das Vereinsheim in Vettelschoss und wir spazierten alle gemeinsam zum Bahnhof in Kalenborn, um von dort mit der Kasbachtalbahn nach Linz zu fahren. Das Wetter war schön und sollte zunächst auch so bleiben. Nach dem Start in Linz liefen wir



FRE14

kurz durch den Ort, dann ging es in den Anstieg nach Vettelschoss, mit teils moderater, teils kräftiger Steigung, immer an der Bahnstrecke entlang durch das enge



bewaldete Tal. Mittlerweile war doch ein kleines Regengebiet herangezogen, das mich zusätzlich anspornte zügig hochzulaufen, auch wenn ich es am ersten Tag nicht überreiben wollte. Vorne hatte ich immer 2 Mitläufer im Blick, von hinten kam keiner mehr heran. Oben angekommen liefen wir kurz vor Kalenborn ein kleines Stück über die Schienen b zw. die Bahnschwellen, für mich eine Premiere in einem Wettkampf ;-). Jetzt war die Strecke bis zum Ziel am Vereinsheim nur noch wellig und ich konnte an der letzten Steigung noch eine n Läufer überholen. Im Ziel gab es Obst und neben anderen Getränken kühles Erdinger alkoholfrei. Es hatte zwar aufgehört zu regnen, aber die Temperatur war im Vergleich



Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	25 Jahre
Achim Neitzel	23 Jahre
Stefan Grund	19 Jahre
Thorsten Sohni	18 Jahre
Mario Müller	12 Jahre
Sandra Wingen	6 Jahre
Carina Lichtenthäler	3 Jahre
Claudia Meyer-Brandl	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 22.09. Zons, Starck, Gerkum
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 24.09. Erfstadt, Lennartz
- 30.09. Bonn, Hartnack, Lennartz
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt, Paffrath, Link, Schnitzler, GerkumR, Mauruschat, Trinks, Hartzsch, Oberndorfer
- 07.10. Eupen, Lennartz
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer, Krause, Remenyuk, Link
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori
- 15.10. Lago d'Orta, BrandtK
- 28.10. Grafschaft, Lennartz, Link, Paffrath
- 29.10. Remscheid, Montuori
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits
- 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.09. Jörg Hartnack	49 Jahre
30.09. Achim Neitzel	59 Jahre
08.10. Bettina Knappe	59 Jahre
08.10. Christof Hess	59 Jahre

Ilse Schmitz
60 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

15.10. Essen	(2)
15.10. Refrath	(4)
17.03. Bensberg	(11)

info@marathon-und-mehr.de

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

RHL21

zum Start um 10°C niedriger, so dass mir schnell kalt wurde. Nach kurzer Zeit machte ich mich auf den Fußweg zu den Duschen, die zum Glück schön warm waren.



Der Halbmarathon am zweiten Tag bestand aus 4 Runden mit jeweils 70 hm durch und um Vettelschoss und Kalenborn herum, zum Glück bei angenehmem Wetter. Am Start hing die Ergebnisliste vom Vortag aus, ich lag auf Platz 13. Den Frankfurt Marathon in 5 Wochen im Hinterkopf spulte ich die vier Runden in gleichmäßig flottem Tempo ab. Ähnlich wie am ersten Tag änderte sich meine Position im Läuferfeld nach wenigen Kilometern nicht mehr. Etwas Abwechslung brachten erst wieder die Läufer:innen auf der dritten und vierten Runde, die ich über-runden konnte. Mit einer guten Zeit für die Strecke, der ein paar hundert Meter zum HM fehlten, rückte ich in der Ergebnisliste auf Platz 6 vor. Nach einer ausgiebigen Pause am leckeren Kuchenbuffet, für das eine Spende in das Sparschwein des Ausrichters wanderte, machte ich mich auf den Weg nach Hause, um mich für den nächsten Tag auszuruhen.

SON15

Am Sonntag ging es nur noch den Berg herunter von Vettelschoss nach Linz dachte ich, lag da aber falsch. Bis zu dem Punkt, ab dem es nur noch herunterging, waren auf der abwechslungsreichen und schönen Strecke noch etliche

Steigungen versteckt. An einer lief ich geradeaus, immer weiter hoch, bis mich 2-3 Läufer, die ich vorher überholt hatte, netterweise zurückriefen. Ich hätte rechts abbiegen müssen, stattdessen hatte ich noch ein paar positive Höhenmeter zusätzlich gesammelt. Nach 2 Kilometern war die alte Reihenfolge wiederhergestellt, bald danach ging es endlich herunter und nach etlichen Kilometern steilen Bergablaufens überholten mich kurz vor Linz noch 2 Läufer, die in der Ergebnisliste hinter mir lagen. Das war aber zu spät, um mir den 6. Platz in der Gesamtwertung noch zu nehmen. Im Ziel bekam ich ein Gruppenfoto und statt einer Medaille ein Lebkuchenherz in die Hand gedrückt, was ich nicht schlecht fand, denn der Lebkuchen wurde Stand heute bereits seiner Bestimmung zugeführt und gegessen. Außer der Zielverpflegung und einem zweiten Funktionsshirt vom Rheinhöhenlauf gab es auch in 100 m Entfernung



Duschen, was sehr angenehm war, denn die Rück-fahrt erfolgte wieder mit der Kasbachtalbahn, diesmal individuell. Weil diese aber nur stündlich fuhr, wartete ich die Siegerehrung nicht mehr ab und machte mich bald auf den Heimweg.

Der Ausrichter, der Förderverein Franziskus Krankenhaus in Linz, bietet hier ein schönes Laufpaket an, gut durchdacht und organisiert. Ich kann es für jeden empfehlen, der einmal einen Etappenlauf (in der näheren Umgebung) ausprobieren möchte und



dem es nicht nur um Zeiten geht, sondern der auch gerne Landschaftsläufe macht und familiäre Veranstaltungen mag. Einen kleinen Abstrich gibt es nur für die 4 Runden am 2. Tag aber das ist sicher der niedrigen Teilnehmerzahl (<100) geschuldet. **Norbert**



7 MEILEN VON ZONS

46. Auflage am 22.09., also ein Klassiker, was nächtliches Laufvergnügen angeht. Nachfrage ungebrochen. Altstadt, Beleuchtung, Atmosphäre, Stimmung, die sich **Ralf und Dani** nicht entgehen lassen wollten und wieder am Start waren. Eine schöne, abwechslungsreiche, 90% asphaltierte, 11263 m lange Strecke, u. a. durch die Zollfeste

Zons. Die Strecke ist der Dunkelheit entsprechend mit Fackeln, Straßenlaternen, Kerzen und Scheinwerfern ausgeleuchtet, behält dennoch das Flair eines Nachtlaufes.