



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

Augustin

Lohmar, 26.09.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 37-24

Im Oktober sind im Verein:

Achim Neitzel	24 Jahre
Thorsten Sohni	19 Jahre
Sandra Wingen	7 Jahre
Carina Lichtenthäler	4 Jahre
Claudia Brandl-Meyer	2 Jahre
Sylvia Hochstuhl	1 Jahr
Marion Longerich	1 Jahr
Adam Hochstuhl	1 Jahr
Thomas Carl	1 Jahr
Matthias Albert	1 Jahr

Für die LLG am Start:

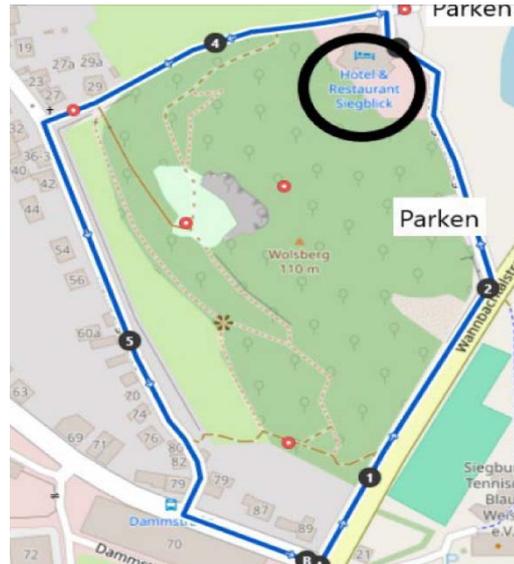
- 06.09. Köln, Lennartz
- 07.09. Heiligenhaus, Lämmlein
- 08.09. Münster, Lennartz
- 08.09. Seftem, BrandZ+K
- 09.09. Siegburg, Menzel, Nitsche
- 13.09. Wipperfürth, Lennartz
- 14.09. Korschenbroich, Lennartz
- 15.09. Hückelhoven, Lennartz
- 15.09. Köln, Mauruschat, Oberndorfer
- 15.09. Laacher See, Mazsits
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 27.09. Zons, Lennartz
- 28.09. Engelskirchen, Lennartz
- 29.09. Bestwig, Lennartz
- 29.09. Kerken, Mazsits
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits, GerkumR, Starck, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 25.09. Jürgen Steimel 69 Jahre
- 25.09.**
- Dagmar Klandt**
- 60 Jahre**
- 28.09.**
- Jörg Hartnack**
- 50 Jahre**

Verbilligte Startkarten für:

- 13.10. Refrath (5)
- 13.10. Essen (5)
- 27.10. Frankfurt (3)
- 16.03. Bensberg (20)
- info@marathon-und-mehr.d16



Geschäftsführer
Kassierer:

LLG Jahrestag/Vereinstreffen

Donnerstag, 03. Oktober

ab 14.30 Uhr

an den Wolsbergen

beim Restaurant Siegblick

Nachtigallenweg 1

in Siegburg

Spontan die Teilnahme entscheiden und die



Streckenlänge noch während

des Laufes festlegen? Das alles war möglich beim Sommerabendlauf am 06.09. in Köln. Die Strecke führte über die flachen verkehrsfreien Wege der Parkanlage Merheimer Heide. 5 km bedeuteten 3 Runden und 10 somit 6 Runden. Gestartet wurde um 19 h und um 19:48:20 war Birgit als Siegerin der Frauenklasse im Ziel

11. Panoramaweglauflauf auf Wunsch als

Wendepunktstrecke mit morderatem Anstieg, über den Panorama-radweg am 7.9. Nach dem Start 1,5 Rd. im Stadion und dann hinaus auf die Strecke. Der die M70 beherrschende **FranzL** aus W'tal war wieder am Start und schreibt: Organisatorische Schwächen wurden durch den Lauf über die alte Bahnstrecke kompensiert.

Erst 1km flach, dann 4 km bergan dann zurück runter, 600 m flach ins Ziel. 1. Hälfte in 25:30, 2. in 23:25 gesamt 48:54, AK 1., 28. von 82. Form ist gut, Versuche sie bis Essen zu halten.

SSVg 09/12 Heiligenhaus



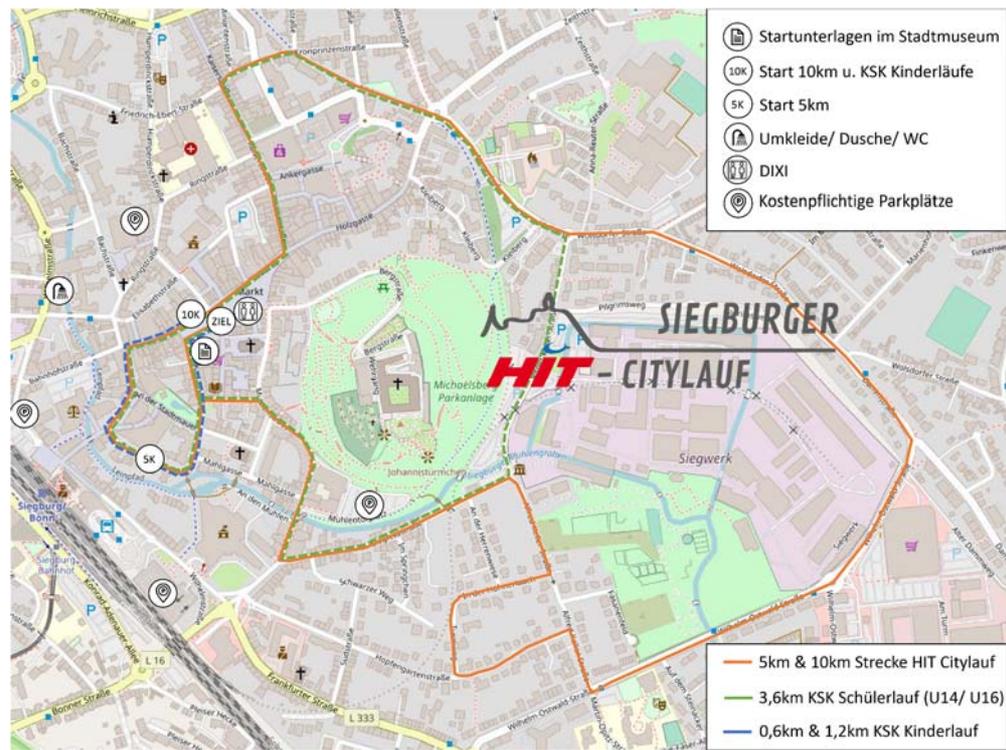
Panoramaweglauflauf 2024



und der Laufgruppe wird für alle Alter der Nachmittag läuferisch gestaltet.

Die Strecke ist ziemlich flach und flott. Sie ist 2,5 km lang. Ca. 400 Anmeldungen bestätigten die Ausrichter auf dem richtigen Weg zu sein.

Im Jedermannlauf über 5 km waren **Zella und Karsten** dabei und belegten in ihren AK vordere Plätze



Nach mehrjähriger Pause konnten ca. 380 Zieleinläufe verzeichnet werden. Der Ausrichter sah sich wieder auf dem Niveau der Vorjahre und war damit zufrieden.

Für die einen war die Strecke flach und für andere uneben. Je nachdem wo man wohnt und wie man trainiert. Was den Hit-Citylauf Siegburg besonders macht, ist die mitreißende Atmosphäre entlang der Strecke. Zahlreiche Zuschauer säumen die Straßen, feuern die Teilnehmer an und sorgen für zusätzliche Motivation. Nach dem Lauf können die Sportler und Zuschauer das bunte Rahmenprogramm genießen und ihre Leistungen feiern. Auszug aus der PM des Veranstalters.

Zeitungsmacher so beschrieben: *Nur die Stimmung an der Strecke ist noch ausbaufähig.* Erklärungen dafür sind eigentlich nicht müßig, denn es war noch nie anders. Allerdings aber auch keinesfalls dem Veranstalter anzulasten.

LVN Meisterschaft 5 km Straße in Siegburg mit **Bernd**

Eine Meisterschaft direkt vor der Türe in Siegburg, und mit 5 km schön kurz, das wollte ich mir nicht entgehen lassen. Vier waren in meiner AK 65 gemeldet, darunter ein sehr flotter aus MG. Aber vor dem Start über die neue 5km Strecke (ein Runde ums Siegwerk und den Michelsberg) galt es Wolfgang zu feiern. Der kam nämlich kurz vor unserem Start auf seiner letzten Runde der 10 km Strecke im Spalier mit Applaus vorbei. Danach durften wir endlich ran, der erste km unter 4 Min, und trotzdem lag mein Freund aus MG noch 25m vor mir. Und das sollte sich leider bis ins Ziel am Museum nicht mehr ändern. Es fehlten netto 12 s zum großen Glück. Auch das zweite Ziel endlich unter 21 Min zu bleiben wurde um netto 5 s verfehlt. 10m lag das Ziel höher als der Start, also für mich ein richtiger Berg. Das muss die Sekunden gekostet haben. Jedenfalls war nicht mehr im Tank. Aber es war eine schöne Veranstaltung, mit vielen bekannten Gesichtern, vielen glücklichen Läufern, von den Bambinis bis zu den Helden der 10km. Toll war auch die Unterstützung an der Strecke, neben Norbert und Silvia, Harry und Anne waren viele zum Anfeuern gekommen. Da war es auch nicht mehr so schlimm, dass ich bei der Ehrung als Urgestein der Läufer bezeichnet wurde.

