

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 31.10.2008

Vereinsnachrichten 64-08

In den Supermärkten merkt man es schon, jetzt auch an den Temperaturen, der Winter und Weihnachten nahen. Wie auch im Vorjahr, möchten wir dieses Jahr einen

Weihnachtslauf anbieten:

Mittwoch, 24.12. – 10.30 Uhr, Streckenlänge ca. 15 Kilometer

Wer kommen möchte, möge sich bitte bis zum **13. Dezember** bei Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) anmelden.

Bitte auch angeben, wenn eine Duschgelegenheit benötigt wird.

Wenn das Interesse ausreichend ist, werden wir den Ort bekannt geben.

Jubiläen-Ecke
 Im Nov 08 sind im Verein:

Wolfgang Stock	15 Jahre
Berthe Stock	15 Jahre
Walter Müller	15 Jahre
Harald Müller	15 Jahre
Herbert Bergold	12 Jahre
Arnold Pietras	12 Jahre
Lothar Prang	11 Jahre
Jörg Schmidt	11 Jahre
Katja Ratte	9 Jahre
Rocco Lo Bartolo	7 Jahre
Antje Kucher	5 Jahre
Carsten Nitschke	2 Jahre
Christine Hülstrunk	2 Jahre

9. RheinEnergie Marathon Bonn 2009:

**Mit dem Rennrad zum Marathon:
 Premiere des „Trimaker“ im Jahr 2009 in den
 RheinEnergie Marathon Bonn eingebettet**

Bereits über 2.000 Anmeldungen für den 9. RheinEnergie

Marathon Bonn –

Auch RheinEnergie Sylvesterlauf mit über 400 Anmeldungen stark nachgefragt



Gute Anmeldezahlen können die Organisatoren des 9. RheinEnergie Marathon Bonn bereits ein halbes Jahr vor dem Startschuss am 26. April 2009 vermelden. „Über 2.000 Meldungen sind bisher bei uns eingegangen, knapp 350 mehr als im Vorjahr zur selben Zeit“, freut sich Pressesprecher Kai Meesters von der Agentur MMP. Besonders die Zahl von derzeit über 500 Marathonanmeldungen lässt auf eine größere Beteiligung in

dieser Disziplin hoffen als in den Vorjahren. Hinzu kommen die über 1.500 Halbmarathonis. „Damit liegen wir erneut auf Anmelderekord“, sagt Meesters, der 2008 bei über 11.000 Teilnehmern lag. Auch für die Zweitauflage des RheinEnergie Sylvesterlaufes am 31.12. liegen schon über 400 Meldungen vor. Der 10 km-Lauf entlang des wunderschönen Bonner Rheinuferes gilt als Zwischentappe für viele laufbegeisterte Rheinländer hin zum RheinEnergie Marathon im April. Eine Anmeldung kostet 5,- Euro für alle Teilnehmer, die sich bereits für eine der Disziplinen des RheinEnergie Marathons angemeldet haben. Für Diejenigen, die nicht am RheinEnergie Marathon im April teilnehmen wollen, fallen 12,- Euro Organisationsbeitrag an. Zielverpflegung, Zeitmessung mit ChampionChip, eine Urkunde und Getränkeverpflegung an der Strecke gehören zum Paket.

**Mit dem Rennrad zum Marathon - Premiere des „Trimaker“:
 2 Disziplinen an 2 Tagen in 2 Wertungen - Ausdauer pur!**

Premiere feiert am 25. und 26. April 2009 der ursprünglich für das Jahr 2008 angesetzte Trimaker im Rahmen des 9. RheinEnergie Marathon Bonn. „Wir haben einige Dinge an unserem Konzept verändert, nachdem wir mit vielen Läufern und Triathleten aus der Szene gesprochen haben“, erklärt Organisator Klaus Malorny von event-format.

So wird nun am 25. April, einen Tag vor dem RheinEnergie Marathon, mit dem Rad durch das Siebengebirge und den Westerwald gefahren und am Sonntag im Rahmen des RheinEnergie Marathon Bonn gelaufen. Zur Auswahl stehen dann die Halbmarathon- und die Marathonstrecke, die in Bonn als Rundkurs gelaufen wird. Noch während des Laufes kann sich der Athlet entscheiden, ob er die halbe oder die volle Marahondistanz absolviert. Der Rundkurs in Bonn macht eine spontane Entscheidung noch auf der Strecke möglich. „Je nachdem wie der Trimaker-Athlet sich bei Kilometer 21 fühlt kann er hundert Meter vor dem Ziel entscheiden, ob er ins Ziel läuft oder aber kurz vorher in eine zweite Runde abbiegt“, erklärt Malorny.

Das besondere Highlight am Samstag: Gestartet wird mit dem Rad von einer Startrampe wie bei Zeitfahrstarts. Anschließend muss der 90-km-Rundkurs durch die schöne und anspruchsvolle Landschaft des Siebengebirges und des Westerwaldes bewältigt werden. Das Schwimmen wurde unterdessen aus dem Konzept des ersten Tages gestrichen.

„Zu kühle Temperaturen des Rheins im April waren ausschlaggebend für diese Maßnahme“, sagt Malorny.

Staffel soll Disziplin-übergreifend Teilnehmer anlocken

Angeboten wird auch eine Trimaker-Staffel. Zwei Athleten teilen sich dabei die beiden Disziplinen. Einer fährt am Samstag Rad, der andere läuft am Sonntag den Marathon oder Halbmarathon. Auch diese Entscheidung fällt erst auf der Laufstrecke bei Kilometer 21.

Gewertet wird auch hier die Staffel in der half- und full-Distance. „Viele Radfahrer möchten einmal unter Wettkampfbedingungen durch das Siebengebirge und den Westerwald fahren, sind dann aber nicht der Läufer Typ. Gemeinsam mit einem Freund, der die Laufstrecke absolviert, kommen sie dann in eine gemeinsame Staffel-Wertung im Rahmen des Trimakers“, erklärt der ehemalige Triathlet Malorny.

Wer ist wann u. wo für die LLG am Start/ gemeldet:

31.10. **Koborn-Gondorf**, Lennartz Koppatsch, Lohrengel
 02.11. **Bensberg**, Tesch, Lennartz Pohle
 09.11. **Neuwied**, Tesch, LennartzBi
 09.11. **Troisdorf**, Maatz
 16.11. **Luxembourg**, LennartzBi
 30.11. **Mondorf**, Nitsche, Braun, Koppatsch

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.10. Ralph Pütz	47 Jahre
01.11. Gisela Buslei	48 Jahre
02.11. Natalie Tesch	17 Jahre
04.11. Ania Isbanner	38 Jahre

ERINNERUNG
 Am 10. November, also einen Tag vor St. Martin oder Sessionsbeginn, startet die neue Winterrunde:
Treffpunkt: Montag, 18 Uhr an der Siegbrücke unter der Autobahn zwischen Menden und Troisdorf
Laufstrecke: über die Siegbrücke auf die Troisdorfer Seite und dort auf den Damm bis nach Berghheim, hier über die Sieg und auf der Bonner/St. Augustiner Seite an der Sieg entlang zurück (ca. 15 km)
 Verlaufen ist eigentlich unmöglich. Ihr Interesse bekundet haben etwa 10 Leute. Ich denke, wir werden beim ersten Mal als Begrüßung das eine oder andere Martinsfeuer erleben dürfen.

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

- Geschäftsführer : Udo Lohrengel
- Kassierer : Wolfgang Menzel

- Veranstaltungswart : Konrad Waßmann