



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, 27.10.2022

Vereinsnachrichten 40-22

3-seitige VN



Mit **ClaudiaBRANDL-MEYER** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

In Siegburg zu Hause und in einem - zeitgemäßen - Beruf, der IT-Branche tätig.

Sich fit halten oder auch gerne fitter werden, war mit der Hauptgrund, sich nach dem Schwimmen in früherer Zeit, vermehrt dem Ausdauer-/Laufsport zuzuwenden.

Es begann in den Jahren 2015/2016 und hat bis zu Wettkämpfen über die Halbmarathondistanz geführt.

Bei unserem ersten gemeinsamen Treffen am Rothenbach wurde sie von einer stattlichen Anzahl Vereinsmitgliedern begrüßt und danach ging es in den dunklen Siegburger- und Lohmarer Wald, den sie zwar kennt, aber im Dunkeln Stirnlampenhilfe benötigte.

Wichtig für sie ist, nicht mehr allein zu laufen, denn das kostet mehr Energie, als in einer Gruppe urteilt die Katzenliebhaberin, die ihre Freizeit gerne mit Reisen, Wandern, Lesen, Kino und Essen verbringt. Sie ließ durchblicken, dass ein Gericht erst dann gut ist, wenn Kartoffel dazu angeboten werden. Claudia läuft in der W55.



Zum Begrüßungskomitee gehören v.l.

MarionS,
Thomas1
HarryB
MartinO
Danica
FrankK
Klaus1
Waldemar
Klaus2
Stefan
Ilse
Marcus
und
Thorsten

Im **November** sind im Verein:

Walter Müller	29 Jahre
Harry Bergold	26 Jahre
Arnold Pietras	26 Jahre
Jörg Schmidt	25 Jahre
Katja Ratte	23 Jahre
Antje Kucher	19 Jahre
Natalie Mücke	15 Jahre
Jörg Holzschneider	14 Jahre
Ulrike Steeger	10 Jahre
Frank Roland	7 Jahre
Marco Welteroth	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 16.10. Ddorf-Dburg, Lennartz
- 16.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 22.10. Köln, Brandt
- 23.10. Solingen, Lennartz
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks
LennartzBi
- 30.10. Remscheid, Montouiri
Kyriou, Mazsits
- 30.10. Thomasberg, Mauruschat
Brandt, Schmitz
- 06.11. Einuhr, Starck, LennartzBi
- 12.11. Seelscheid, Tesch
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 13.11. Winterscheid, Kyriou
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler
Welteroth, LennartzBi
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz
- 14.01. Bensberg, Lich Welteroth,
Lennartz tenthäler
- 19.03. Bensberg, Mauruschat

23.04.

Bonn hat einen Lauf!



Deutsche Post
Marathon Bonn
23.04.2023

Bonn geht wieder auf Sendung und mit dem vollen Programm.

Über drei Jahre ist es her, dass der Deutsche Post Marathon Bonn in seiner gewohnten Form stattfinden konnte. Nach erfolgreichen Alternativen wie dem Beethoven-Lauf kommt das Original nun endlich zurück in die Bundesstadt.

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.10. Kerstin Kuhnke	46 Jahre
29.10. Daniela Drose	35 Jahre
31.10. Thomas Wiemker	57 J.
01.11. Gisela Buslei	62 Jahre
02.11. Natalie Mücke	31 Jahre
02.11. Stefan Kaulbach	59 J.
06.11. Sven Becker	61 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

19.03. Königsforst	(2)
23.04. Bonn	(68)

info@marathon-und-mehr.de

hrer: Udo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Auch wenn der Drei Brückenlauf in Bonn vor der Haustür war, ich wollte mal wieder eine neue Strecke kennenlernen und entschied mich für den RheinCityRun von Duisburg nach Düsseldorf. Und ich habe es nicht bereut: Eine traumhaft spannende schöne Strecke, vor allem durch den sonnig-warmen Herbstsonntag, wie am 16.10.2022.

Start war um 9.30 Uhr in Düsseldorf am Robert-Lehr-Ufer, in unmittelbarer Nähe der Theodor-Heuss-Brücke, direkt am Rhein Richtung Duisburg. Es ging nördlich auf der Rheinpromenade mit der Unterquerung der A44 Brücke durch die Felder in Richtung Kaiserswerth. Dort am Burghof und der Kaiserpfalz vorbei und weiter die Rheinpromenade lang, bis wir bei Km 13,5 durch Felder ausschließlich auf asphaltierten Straßen 1,5 km zur B 8 liefen.

Dann folgten wir einem Wanderweg vorbei am Landhaus Milser und dem Angerbach und erreichten schließlich dann das Ziel auf der Hermann-Spillecke-Straße in Duisburg Huckingen. Hier stand mein Auto, denn ich war morgens um 8 Uhr - wie viele andere auch - mit der U79 nach Düsseldorf gefahren. (Startnummer=Fahrausweis). Wer sein Auto in Düsseldorf hatte konnte jetzt die Bahn nehmen.

Die Klamotten konnte man in Düsseldorf bis 9.15 Uhr abgeben und jetzt wieder abholen. Sowohl die Zielverpflegung (Wasser, Apfelsaft, Erdinger alkoholfrei, Äpfel, Bananen), also auch die Verpflegung unterwegs (bei Km 7, 11 und 17) waren ausreichend. Zudem gab es reichlich Bratwurst, Kuchen etc. zu kaufen.

Ich war wie ein Uhrwerk um 5:15-5:20 min/km gelaufen, freute mich über eine Endzeit von 1:50:11 h und den Sieg in der W55, für den es einen Pokal und eine schönes warmes weiches Stirnband für den Winter gab. **Birgit!**



WF
WORKOUT FACTORY

Ein Workout nur für Läufer!
GRATIS PROBE-EVENT!!

Samstag, 19.11.2022
12 Uhr

Funktionelles Krafttraining
Lauftechnik
Verletzungsprävention
Alternative bei schlechtem Wetter

Stegamm 32
53721 Siegburg www.WORKOUTFACTORY.de 0151-7006 6005

Diese Woche Freitag, am 28. Oktober, startet die virtuelle Köfo-Marathon Edition RUN GREEN.

Du bist bereits dabei, über ► 5 km ► 10 km ► HM oder gar auf der Königsdisziplin über ► 42,2 km ... ? Super, wir freuen uns!

► Am finalen Tag, 6.11., bieten wir euch einen realen „run together – Probelauf“ in Bergisch Gladbach Bensberg an.

Wir laufen mit sieben Tempogruppen von 4:30 bis 7:00er pace die 21,1 km lange O-Strecke durch den Königsforst.

Anschließend treffen wir uns am Start + Ziel zu einer erfrischenden Gerstenkaltschale von Krombacher 0,0% einem kleinen Snack mit Zeit zum Fachsimpeln und natürlich zur Finisher-Medaillenausgabe am Albert-Magnus-Gymnasium.



In den Jahren 2020 und 2021 fand der Drei-Brücken-Lauf trotz Corona statt. Von daher war es nicht verwunderlich, dass es keine signifikanten Einbußen bei den Teilnehmerzahlen gab, denn es 965 Anmeldungen. **Dabei Norbert und MartinO.**

Endlich wieder ein Drei-Brücken-Lauf ohne Einschränkungen: Massenstart, Kuchentheke und in Ruhe nach dem Lauf klönen können. Auch das Wetter war wieder wie bestellt. Die LäuferInnen hat's gefreut und das spiegelt auch das Spendenergebnis wider. Der Spendenanteil des Startgeldes und zusätzliche Spenden ergeben einen Spendenerlös von 8.400 Euro.

Start und Ziel befinden sich in Bonn-Beuel am Hans-Steger-Ufer, Nähe Kennedybrücke. Drei Rennen im Zwanzig-Minuten-Takt am Rondell am Hans-Steger-Ufer werden auf die Strecke auf geschickt. Wie immer ging es am Beueler Rheinufer, über die Südbrücke, durch die Rheinaue, auf der Bonner Uferpromenade und über die Nordbrücke zum Ziel nahe der Kennedybrücke.

9 Uhr 30 km (Zielschluss: 12.30 Uhr), 9.20 Uhr 10 km, 9.40 Uhr 15 km
Um zu gewährleisten, dass dieser Zielschluss von den 30 km-TeilnehmerInnen eingehalten werden kann, wird am Verpflegungspunkt Erzbergerufer Bonn (km 24) die Zwischenzeit genommen. Alle Teilnehmer*innen, die den Verpflegungspunkt nach 12 Uhr erreichen, werden aus der Wertung genommen, ihre Teilnahme am Drei-Brücken-Lauf ist beendet.

390 beendeten die 10 km-Runde, 254 die 15er Strecke und nur 60 die Doppelrunde.

Seit 25 Jahren veranstaltet der TuS Pützchen 05 e.V. den Drei-Brücken-Lauf zugunsten der Deutschen Kinderkrebshilfe. In seiner Ansprache im Rahmen der Siegerehrung hob Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe, das langjährige Engagement des Vereins hervor und dankte den vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern für ihren Einsatz.



47. Müngstener Brückenlauf am 23.10.2022



Ein tolles herbstliches Ambiente prägt die 47. Auflage der SLC-Traditionsveranstaltung. Nach 2 Jahren erzwungener Pause feierte der Müngstener Brückenlauf sein Comeback. Auf dem Schaberg in Solingen liegt die Jahnkampfbahn, wo Start und Ziel sind. Alle Baulichkeiten, die gesamte Anlage ist gut in Schuss aber auch aus einer Zeit, wo die LA noch eine besondere Bedeutung besaß und der Solinger LC dafür Pate stand. Schilder, Transparente, Macher und Helfer, alles aus den 70ern und da ich selbst aus dieser Zeit bin, war es ein Blick zurück.

Knapp 100 Anmeldungen, keine 100 StarterInnen und nur 70 Zieleinläufe. Ein Lauf durch die waldige Natur, mit viel Rauf und Runter, auf ziemlich naturbelassenen Wegen.

Wer da nicht richtig beschuht war, lief schnell hinterher. Birgit ging gut an und war 5. bis zur Wende. Auf dem Rückweg konnte sie 2 Plätze gut machen und auf 3 vorlaufen.



50. Herbstlauf des LSV Porz

22.10. in Köln Porz Gut Leidenhausen

Das Naherholungsgebiet ist flach und die Wege sind breit und flott zu belaufen. Das Angebot über 5, 10 u. HM sind vermessen und bestenlistenfähig, was aber nur für die LäuferInnen von Belang bzw. Interesse ist, die einem Verein der LA-Struktur angehören und in bzw. für diesen Verein einen Startpass haben. Wenn man dann noch schnell genug ist, dann würde man in einer Bestenliste der Region oder des LV auftauchen. Allerdings werden diese BL schon seit geraumer Zeit nicht mehr angeboten, da es keine gute Seele gibt, die diese Arbeit leisten will.

In der LLG geht kein Ergebnis verloren, und wird in der eig. EL erfasst. Am Start über die 5 km-Strecke war **Karsten**, der seinem guten Auftritt in St. Wolfgang eine weitere Verbesserung folgen ließ und mit 24:10 an der nächsten Hürde knabbert.

