



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

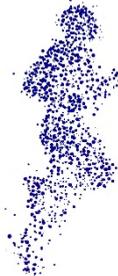
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 01.02.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 07-23

11. HILDENER WINTER LAUF SERIE



Im **Februar** sind im Verein:

Hans Eisenhuth	28 Jahre
Marianne Hohaus	25 Jahre
Norbert Dzialas	19 Jahre
Thomas2 Schmitz	8 Jahre
Harry Putz	8 Jahre
Ilse Schmitz	6 Jahre
Marcus Zink	3 Jahre
Alexander Köder	2 Jahre
Marion Kramer	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel
- 29.01. Hilden, Lämmlein
- 29.01. Königswinter, Wilms, Kyron
- 04.02. Duisburg, Mazsits
- 04.02. Dieringhausen, Mauruschat
- 12.02. Hilden, Lämmlein
- 12.02. Monschau, Starck
- 26.02. Hilden, Lämmlein
- 26.02. Gerolstein, BrandtZ + K
- 26.02. Köln, Starck, Mazsits
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 05.03. Leverkusen, Tesch
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause
- 18.03. Birgel, Starck
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndörfer, Kaiser, Ilse
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse
- 01.10. Köln, Ilsex3

Wer feiert seinen Geburtstag?

30.01. Klaus Braun	56 Jahre
03.02. Tim Krause	42 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	56 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher	45 Jahre
08.02. Marco Peppel	47 Jahre
09.02. Britta Breunig	45 Jahre

11.02.

**Birgit Neitzel
60 Jahre**

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



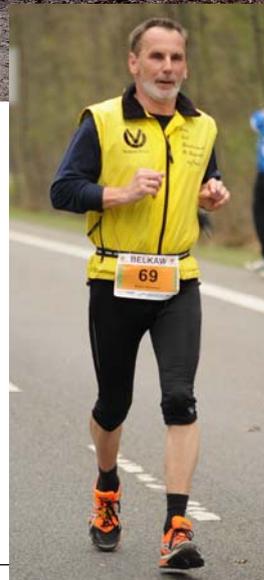
Hildener Winterlaufserie am 29.01.23

Eine Serie im 14 Tage-rhythmus, aber auch Einzelstarts sind möglich. Alles unter Beobachtung der Tiere des Waldes, fernab bewohnter Gebiete. Die Veranstaltung ist angemeldet und genehmigt, die Strecke aber nicht vermessen.



Wie man oben sehen kann ist flach anders, eher wellig und somit sehr abwechslungsreich.

Franz wohnt um die Ecke und nutzt die Kleine Serie für die nötigen Tempospritzen in der Winterzeit, wo der Schwerpunkt auf Quantität liegt.



Er schreibt: **Am Sonntag war der erste Lauf der WLS Hilden über 5 km (kleine Serie). Es war kalt, aber trocken, die Strecke war gut zu laufen. Nach 23:59 war ich im Ziel.**

Platz 1 M70 von 3 und Platz 54 von 138 gesamt. Viele Alte laufen scheinbar nicht mehr...aber die M 60 und 65 waren gut besetzt; in beiden wäre es Platz 2 geworden. Somit kann ich mit meiner Zeit gut leben.

Im Königsforst Mitte März sehen wir uns wieder, wenn es 2 Runden, wieder nur durch Wald, abzuspuhlen gilt.

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

Geschäftsführer: Odo Lohrenger
Kassierer: Wolfgang Menzel



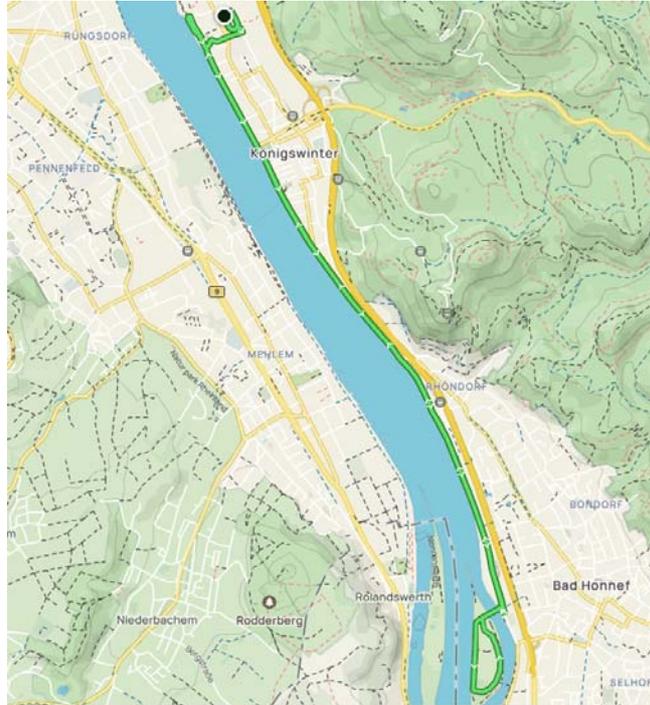
Am 29.01.2023 war es mal wieder möglich zur Insel Grafenwerth zu laufen und das kam für ca. 286 in Frage. Auch für **Birgit und Frank** aus Hennef. Wie in Pulheim war es auch in Königswinter nicht schlecht geheizt und man musste sich schon beeilen, um in Stimmung und auf Temperatur zu

kommen. Los geht's im Königswinterer Stadion, wo auch das Ziel ist. Es wartet eine flache, asphaltierte Strecke auf die LäuferInnen und WalkerInnen, die vom Veranstalter per Messrad vermessen wurde. An der Insel angekommen darf dort eine Schleife gedreht werden und den gleichen Weg zurück. Je nach Windrichtung ist der Hin- oder halt der Rückweg beschwerlicher, obwohl man ja fast glauben könnte, dass es nach Süden bergauf geht, denn wie wohl sonst sollte der Rhein es bis in die Nordsee schaffen...

Verbilligte Startkarten für:

23.04. Bonn	(7)
01.05. Mendig	(10)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
29.10. Frankfurt	(5)
01.10. Köln	(20)

info@marathon-und-mehr.de



Einen Tag später, am Montagabend bei der Siegrunde, war ich nach 4 Wochen Enthaltbarkeit mal wieder mit dem Rad dabei und da war ein Foto fällig, denn der ebenfalls längere Zeit ferngebliebene Klaus3 war auf den Füßen. Eingerahmt von Klaus2 sehen wir Timur, der sein Training zurzeit auf den Bonn-Marathon ausrichtet. Wir bewegten uns entspannt über eine 13,5 km-Runde.

