



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, 01.03.2023

2Seiten

## Vereinsnachrichten 11-23



Nun ist sie gelaufen, die 3-teilige WLS im und durch das Naherholungsgebiet Leidenhausen und endlich gab es mal kein Wasser von oben, nur gut gekühlten Schweiß, weil es frostig war.

**Birgit**, am Vortag aus vom Trainingscamp in Portugal zurück, nahm sich wieder der 10 km an, wie auch **Stefan**.

Karsten war in der Eifel auf Tour. **Wolfgang** plante mit HM, hatte aber nach 3 Runden genug.

Schaut man sie die Ergebnisse an, so konnten sich viele beim 3. Durchgang deutlich verbessern und schauen positiv gestimmt zurück.



### Verbilligte Startkarten für:

08.04. Köln	(5)
23.04. Bonn	(4)
01.05. Mendig	(7)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
03.09. Münster	(5)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(13)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

### Im März sind im Verein:

Helmut Altenrath	19 Jahre
Birgit Neitzel	18 Jahre
Achim Teusch	17 Jahre
Karsten Dzialis	17 Jahre
Frank Kyron	16 Jahre
Bernhard Lichtenberg	11 Jahre
Hans-Jörg Kuck	6 Jahre
Manuela Becker	5 Jahre
Marco Peptel	4 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 26.02. Hilden, Lämmlein
- 26.02. Gerolstein, BrandtZ + K
- 26.02. Köln, Mazsits, Menzel Lennartz
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 05.03. Leverkusen, Tesch, NeitzelA Lennartz
- 05.03. Monschau, Ilse
- 08.03. Köln, Tesch, Menzel, BrandtK
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause, Lennartz
- 18.03. Birgel, Starck, BrandtK
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndörfer, Kaiser, Ilse, Mazsits
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck, Hartnack, Drose
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks Kaiser, Ilse, Tesch
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt

### Wer feiert seinen Geburtstag?

28.02. Katja Ratte	53 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	71 Jahre
06.03. Marion Kramer	64 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	83 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	57 Jahre
28.03. Arnold Pietras	72 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	82 Jahre



## Gerolstein Eifelsteig Crosslauf am 26.02.

Der Eifelsteig ist für viel Rauf und Runter, enges Wegenetz und gute Aussichten bekannt. Die zu laufende 2 km lange Runde ist fordernd und **Karsten** hat davon 6 absolviert, da er zunächst die 4 km und dann die 8 lief. **Zella**



absolvierte die 4 km-Strecke. 180 waren insgesamt im Einsatz und davon ließ Karsten etliche hinter sich.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun

## 11. HILDENER WINTER LAUF SERIE



Auch die WLS in Hilden hat nunmehr ihren Abschluss gefunden und war aus Sicht von Franz sehr erfolgreich, weil er die gesteckten Ziele stets erreichte, wobei ihm seine Dominanz in der M70 geholfen hat.

Das gibt ihm Sicherheit für den Königsforst-Marathon, den er aus dem effeff kennt, aber doch immer wieder erst bewältigt sein will. Franz steckt sich aber stets Ziele, die er mit Gewissheit auch erreichen kann. So spart man sich schlechte Laune, wenn...

**Franz** schreibt:

*WLS Hilden ist absolviert. Gutes Laufwetter, gute Strecke.*

*Obwohl ich am Vortag noch 14,5 km in 2:30 gewalkt bin, brachte ich noch eine 47:38 auf die Piste. Platz 33 von 112 TN. Serienwertung Platz 29 von 81 in 1:58:58; also wie geplant unter 2h...*

*In 3 Wochen ist Königsforst. Minimum 6er Schnitt (4:13h), gerne auch nahe an die 4-Stunden-Marke.*

*Werde wohl schon um 9.15 h starten, um dann auf die große Masse in Runde 2 zu treffen...*



### **Wolken. Wind und kurzer langhosen-Wetter.**

So letzten Montag auf der Siegrunde bei km 12 aufgenommen.

Die Jungs hatten gerade ihren Pausenkilometer und konnte dann vorausfahren, um ein eiliges Foto zu machen.

Sie waren um 17 h gestartet, um „ein zügiges Intervalltraining“ zu absolvieren.

Zunächst gönnten sie sich ca. 2 km Einlaufen im 5 min-Tempo, um dann mit einem 4 km langen Teilstück die Beine zu schwingen.

Dann folgte ein kurzes „Pausenstück“ um erneut eine 4 km Passage in Angriff zu nehmen. Insgesamt 3 x 4 km im Tiefflug.

Der Wind war da, aber wenig hilfreich, da er ab km 7 von vorne kam und zum Gegner wurde.

Klaus war locker flockig unterwegs, während sich Timur an seinen Tempoplan hielt.

Die Masse der Kilometer wurden zwischen 4:10 und 4:25 absolviert und ich war froh, auf dem Sattel meines Rades zu sitzen.



Am 5. März 2023 ist es endlich wieder soweit! Wir freuen uns, euch beim **41. Straßenlauf „Rund um das Bayerkreuz“** auf der bekannt schnellen Strecke begrüßen zu dürfen!

Seid dabei, wenn am **05.03.2023** um **10 Uhr** der erste Startschuss fällt. Von 2,5 km Walking, über 5 km bis hin zum 10 km Lauf ist für alle etwas dabei. Auch die Vierbeiner dürfen mit ihren Herrchen beim 6-Pfoten-Lauf über 2,5 km an den Start gehen.

Das ist NEU:

- Die vermessenen Strecken sind vom DLV und international von WORLD ATHLETICS/AIM zertifiziert - für alle Starter/innen über 5 km und 10 km besteht die Möglichkeit wertvolle Punkte für das World Ranking des Leichtathletik Weltverbandes zu sammeln.
- Erstmals in diesem Jahr werden im 10 km Lauf auch offizielle Zeiten nach 5 km ermittelt, die ebenfalls bestenlistenfähig sind.
- Der 41. Straßenlauf ist Teil des ENGELS-DER-MALER-LAUFCUP 2023.