



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, 15.03.2023

Vereinsnachrichten 13-23

2 Seiten

| STARTZEITEN Königsforst Marathon 19. März 2023 | |
|--|---|
| 09:15 Uhr | ULTRA MARATHON Zielzeit bis 7:15 Stunden MARATHON Zielzeit über 5:00 Stunden |
| 11:00 Uhr TOP SLOT | HALB-MARATHON Zielzeit unter 1:20 (m) / 1:30 (w) MARATHON Zielzeit unter 3:00 (m) / 3:30 (w) |
| 11:00 Uhr | HALB-MARATHON Zielzeit unter 1:40 Stunden MARATHON Zielzeit unter 5:00 Stunden |
| 11:15 Uhr | HALB-MARATHON Zielzeit unter 2:00 Stunden |
| 11:30 Uhr | HALB-MARATHON Zielzeit über 2:00 Stunden |
| 13.55 Uhr: Durchlauf - Ende MARATHON – in die 2.Runde ULTRA-MARATHON – in die 3.Runde | |

Da die LLG am Sonntag mit fast einem Dutzend LäuferInnen im Königsforst läuferisch in Erscheinung treten wird, hier nochmal die Startzeitenübersicht, um sich richtig zuzuordnen und das es dem eigenen Anhang möglich ist, zur passenden Zeit an den geplanten Stellen zu warten und evtl. zu betreuen.

Im März sind im Verein:

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

Für die LLG am Start:

- 11.03. Urmitz, BrandtK+Z
- 12.03. Ertstadt, BrandtK, Krause, Lennartz
- 12.03. Kandel, KaulbachSt
- 18.03. Birgel, Starck, BrandtK
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndorfer, Kaiser, Ilse, Mazsits
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck, Hartnack, Drose
- 26.03. Meckenheim, Lennartz
- 31.03. Bonn, BrandtK
- 08.04. Eupen, BrandtK
- 13.04. Beuel, BrandtK
- 16.04. Wetzlar, Lennartz
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse, Tesch
- 29.04. Bütgenbach, BrandtK
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 30.04. Osnabrück, BrandtK
- 30.04. Bielefeld, Lennartz
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 13.05. Schönberg, BrandtK
- 14.05. Berlin, Lennartz
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilse, Mazsits

39. Urmitzer Volkslauf

Samstag
11. März 2023
ab 14:15 Uhr

Anmeldung unter

www.volkslauf.svurmitz.de
Gen. Nr. 23V13000428300000

- 10km Volkslauf • 5km Walking
- 5km Jogginglauf (Jg 2014 und jünger nicht startberechtigt)
- 150 – 1000m Kinder- und Schülerläufe



Mit ca. 900 Meldungen konnte man in Ertstadt am 12.03. zum 16. Donatuslauf sehr zufrieden sein, denn nach 5 Jahren Abstinenz war diese Zahl nicht selbstverständlich. Nach bescheidenem Wetterbeginn klarte es auf und war ok. Die LLG war auf der HM-Distanz vertreten und war unter den 120 Finishern mit **Birgit, Karsten, Tim und Stefan** vertreten.

Verbilligte Startkarten für:

- 08.04. Köln (5)
- 23.04. Bonn (4)
- 01.05. Mendig (7)
- 11.06. Duisburg (1)
- 18.06. Leverkusen (5)
- 18.06. Aldenhoven (2)
- 18.06. Windeck (1)
- 03.09. Münster (5)
- 29.10. Frankfurt (3)
- 01.10. Köln (13)

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftskassier

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|-------------------------|----------|
| 20.03. Thomas Schmitz | 57 Jahre |
| 28.03. Arnold Pietras | 72 Jahre |
| 02.04. Dierk Vollmer | 82 Jahre |
| 06.04. Klaus Kaiser | 66 Jahre |
| 08.04. Alexander Reglin | 47 Jahre |
| 16.04. Peter Scholl | 48 Jahre |

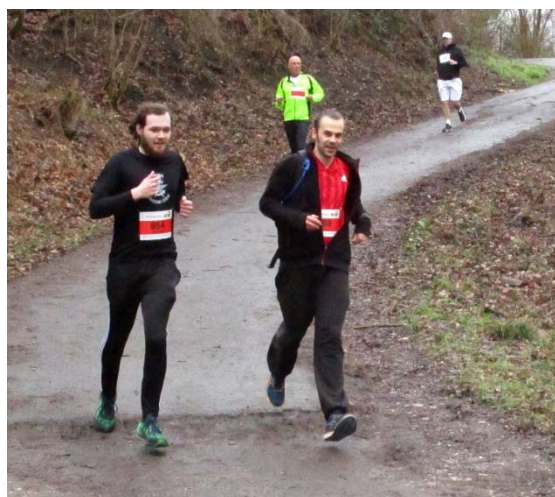


Eine Veranstaltung, die es sich lohnt zu besuchen: Laufangebote für die ganze Familie, angefangen mit den Kinderläufen, 11 Uhr – HM, 12 Uhr – 10 km, 13.15 Uhr – 5,5 km Lauf oder Walking.

Parken am Bahnhof, Fußweg bis zum Start/Zielgelände 100 m!

Kaffee-Kuchen-Brötchen-Buffett umfangreich bestückt, alles selbstgemacht und dass nur für eine Spende, also keine festen Preise.

Die Strecke um die Seen Donatussee, Untersee und



Franziskussee bietet außer viel Wald verschiedene Untergründe (steinig, glatt, wenig Asphalt), lange Gerade, aber auch kurvigere Abschnitte und ein paar kleine Hügel. Die Halbmarathonis laufen zwei Runden, wobei die zweite etwas kürzer ausfällt. Nach 11,5 km kommen die 10-km-Läufer dazu, so dass es nicht langweilig wird.



Nur der erste und letzte Kilometer sind etwas unruhig.

Von der LLG waren Ralf, Karsten, Tim und Birgit dabei, natürlich alle 21,1 km.

Ralf verpasste mit 1:40:49 h die 1:39, genauso wie Birgit mit 1:50:34 h nicht die 1:50 h unterbot, sie konnte aber die W 55 gewinnen. Carsten schaffte 2:01:56 h und Tim eine 1:56 er Zeit.

| Stnr. | Name | Jahrg. | m/w | AK | Verein |
|-------|----------------------|--------|-----|-----|------------------|
| 691 | Böttcher, Waldemar | 1978 | m | M45 | LLG St. Augustin |
| 976 | Kaiser, Klaus | 1957 | m | M65 | LLG St. Augustin |
| 696 | Köder, Alexander | 1978 | m | M45 | LLG St. Augustin |
| 690 | Lämmlein, Franz | 1952 | m | M70 | LLG St. Augustin |
| 692 | Lennartz, Birgit | 1965 | w | W55 | LLG St. Augustin |
| 695 | Mauruschat, Dr. Dirk | 1986 | m | M35 | LLG St. Augustin |
| 1064 | Mazsits, Stefan | 1965 | m | M55 | LLG St. Augustin |
| 1176 | Menzel, Wolfgang | 1955 | m | M65 | LLG St. Augustin |
| 732 | Oberndorfer, Martin | 1972 | m | M50 | LLG St. Augustin |
| 1005 | Schmitz, Ilse | 1963 | w | W60 | LLG St. Augustin |
| 1243 | Trinks, Timur | 1978 | m | M45 | LLG St. Augustin |

Ich bin samstags und sonntags im Innenhof es AMG mit 3 Zelten vertreten.