



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

Augustin

Lohmar, 19.04.2023

Vereinsnachrichten 17-23

3 Seiten



Zum Jubiläum in Bonn trafen sich um die 700 LäuferInnen, um über 5 oder 10 km den Feierabend einzuläuten.

Gegenüber dem Vorjahr hatte **Karsten** gutes Laufwetter auf dem Rad dabei und auch **Ilse und Norbert** kamen mit dem Rädchen. Weiter waren **StefanK, Jörg, Daniela, Wolfgang und Birgit** am Start über die 10 km Strecke, gleich 2 Runden Rheinaue. Ein paar Kurven, winzige Höhenunterschiede, Musik, Zuschauer, Organisation und

Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	18 Jahre
Marion Sohni	18 Jahre
Sigurt Zacher	17 Jahre
Uwe Niederprüm	13 Jahre
Alexander Reglin	11 Jahre
Barbara Kaulbach	8 Jahre
Vicky Antoniou	7 Jahre
Stephanie Antoniou	7 Jahre
Max Wiemker	7 Jahre
Karsten Brandt	4 Jahre
Dagmar Klandt	2 Jahre

Zielverpflegung gaben den Rahmen.

18.45 erfolgte der Start und vom Skaterpark Landgrabenweg geht es Richtung Kameha, dann Wende und zurück im großen Bogen durchs Ziel und das gleiche erneut.

Birgit schreibt:

Der Beueler 10er findet immer 10 Tage vor dem Bonner Marathonlauf statt, also immer an einem Donnerstagabend.



Verkehrsmäßig gut erreichbar mit Start und Ziel beim „Haribo-Schiff“ gegenüber der Telekom-Zentrale. Die Strecke verläuft wie eine Acht: Erst eine 2-km-lange Wendepunktstrecke Richtung Kamehahotel und dann Richtung Bonn bis Höhe Kreuzherrenstraße und in einem Bogen zurück. Zur Wahl stehen 5 km (=1 Runde) oder 10 km (=2 Runden). Ich hatte vom Vorjahr noch etwas auszugleichen, wo ich bei strömenden Regen nach 1 km aufgehört hatte. Heute war das Wetter optimal, leicht bewölkt und nicht zu kalt. Karsten, Norbert, Ilse, Jörg, Daniela waren auch dabei.



18.45 Uhr Start. Ich fühlte mich gut und flott im Rennen, auch wenn die Kilometerzeiten mich nicht zufrieden stellten. Doch ich ließ mich nicht

frustrieren und kämpfte bis zum Ende und war dann doch über eine 48:06 min erstaunt. Die 47 hätte ich vielleicht erreichen können. Egal, beim nächsten 10er. Als Belohnung gab es für alle einen

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Für die **LLG** am Start:

- 13.04. Beuel, BrandtK, Tesch, Ilse, Menzel, Kaulbach, Hartnack, Drose
- 16.04. Wetzlar, Lennartz
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse, Tesch, Gerkum, Lennartz, Mazsits, Menzel, Heidemann, Böttcher, Brandl-Meyer, Hartnack
- 29.04. Bütgenbach, BrandtK
- 29.04. Bielefeld, Lennartz
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 30.04. Osnabrück, BrandtK
- 30.04. Bielefeld, Lennartz
- 01.05. Mendig, Hartnack, Mazsits, Neitzel
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 13.05. Schönberg, BrandtK
- 14.05. Berlin, Lennartz, Starck, Gerkum
- 20.05. Luxembourg, Lennartz
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.06. Hennef, Kyrión, Wilms
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust 82 Jahre

0 1 . 0 5 .

Carina

Lichtenthäler

40 Jahre

04.05. Hans Eisenhuth 82 Jahre

05.05. Bernd Lichtenberg 53 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

01.05. Mendig	(3)
04.06. Neunk-Sschr	(3)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
24.06. Hennef	(13)
03.09. Münster	(3)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(11)

info@marathon-und-mehr.de

Teller Gulaschsuppe. Da es aber auch langsam empfindlich kühl wurde, nahm ich meine Portion mit nach Hause und peppte sie mit Nudeln und Pilzen als recht spätes Abendessen auf

Ilse meint: Ein 10er geht immer...

also auf gings in die Bonner Rheinaue. Der Wettergott meinte es gut mit uns: Herrlicher Sonnenschein am

Hariboschiff. Schön, so viele Bekannte zu treffen, was aber ein vernünftiges Einlaufen bei mir verhinderte. Man muss halt Prioritäten setzen.

Um 18.45 fiel der Startschuss (eigentlich die Zeit, wo ich langsam den Körper runterfahre zur Nachtruhe). Ich wollte zumindest nicht wieder nach der ersten Runde aufgeben wie im letzten Jahr, stellte mich ganz hinten in die Reihe der Läufer, um nicht direkt am Anfang zu schnell los zu laufen. Außerdem glaubte ich, dass die Woche Höhentraining in der Schweiz sich bestimmt positiv auf meine Laufgeschwindigkeit auswirken würde und hoffte auf eine Zeit um die 50 Minuten. Es zeigte sich leider, dass Käsefondue essen, Berg runterrutschen und Hochliften nicht für größere Geschwindigkeit sorgten, sondern eher im Gegenteil. Zumindest war ich deutlich vor dem Besenwagen nach gut 53 Minuten im Ziel. Minimalziel geschafft!

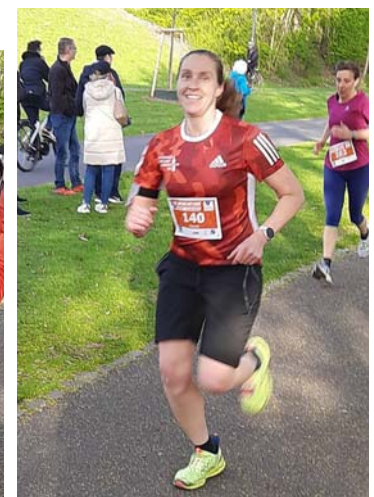
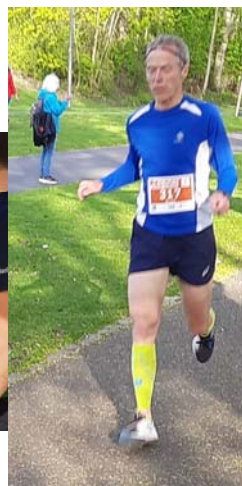
Nach einem Erfrischungsgetränk und ein wenig Fachsimpeln an Udos Stand ging es dann mit dem Rad wieder nach Hause. Schön wars und vielleicht schaffe ich es ja, beim Bonn HM in 10 Tagen noch ein bisschen Durchhaltevermögen aufzubauen.

Karsten meint:

der Beueler 10er als heimatlicher Lauf, gehört für mich einfach dazu. Diesmal im Rahmen der Vorbereitung des Trainings für größere Strecken ab HM im Sommer und Marathon im Herbst galt es möglichst einen 5'er Schnitt anzustreben und mindestens so schnell wie Birgit zu laufen.

Dieses Ziel habe ich deutlich verpasst, als Ausreden habe ich mir die ungewohnte späte Laufzeit, die schlechte mentale Einstellung an dem Tag, alle anderen sind ja auch erheblich älter und haben somit viel länger trainiert und das ich die Strecke ohne Begleitung gelaufen bin (fehlendes Zugpferd), zurecht gelegt.

Verwöhnt wird man bei dem Lauf, mit tollen Ausblicken auf das Siebengebirge, besonders am Stück am Bonner Bogen. Für mich beginnt der Frühling erst, wenn der Beueler 10'er stattfindet. Laufen wir eigentlich beim Teamlauf zusammen?



23. A P R I L in Bonn

Deutsche Post Marathon Bonn



Deutsche Post 

Startunterlagen bitte selber abholen.

Abholung der Startunterlagen auf der Marathon-Messe

Freitag, 21.04.: 10-20 Uhr (Messezelt
Münsterplatz) – 10 bis 20 Uhr

Samstag, 22.04.: 10-18 Uhr (Messezelt
Münsterplatz) – 10 bis 18 Uhr

Sonntag: ab 7 Uhr: Hofgartenwiese - Bitte
Zeit einplanen!

Gerkum, Ralf	M50	LLG St. Augustin	Marathon
Kaiser, Klaus	M65	LLG St. Augustin	Marathon
Krause, Tim	M40	LLG St. Augustin	Marathon
Trinks, Timur	M45	LLG St. Augustin	Marathon

Böttcher, Waldemar	M45	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Brandl-Meyer, Claudia	W55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Hartnack, Jörg	M45	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Mauruschat, Dirk	M35	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Roland, Frank	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Schmitz, Ilse	W60	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Tesch, Norbert	M60	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Lennartz, Birgit	W55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Brandt, Karsten	M50	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Braun, Klaus	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Mazsits, Stefan	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Menzel Wolfgang	M65	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Katrin Heidemann	W45	LLG St. Augustin	Halbmarathon