



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, 16.04.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 15-24



Die 2. Auflage am 07.04.2024 mit Dirk

In 2023 gab es die Premiere für die Trailer und da es gut gelaufen war, jetzt die Fortsetzung. Das Lahn-Dill-Bergland ist geeignet, den Einstieg in das trailige Laufen zu finden, denn es geht „sozial“ zu, keine langen, fetten Anstiege oder Gefälle, alles eher reizvoll. 19 und 35 km werden angeboten.

Die 19 km nennen sie „Hungrierer Drachent-Trail“ und die 35 „Fetter-Drachen-Trail“. Es versteht sich, dass die LäuferInnen vorher

weder taxiert noch gewogen werden; -)

Dirk schreibt:

Zwei Wochen nach Venlo stand der Drachentrail in Wetzlar auf meinem Programm. Ein recht kleiner, familiärer Traillauf, der erst zum zweiten Mal stattfand, aber super durchorganisiert war. Es ging bei sonnig-warmen Wetter die Berge nördlich von Wetzlar hoch und runter, malerisch durch überraschend intakte Wälder, über grüne, saftige Wiesen und immer wieder Single Trails.

Das Terrain war eigentlich nie so steil, dass man hätte gehen müssen, wenn nicht gerade vor einem jemand ist, dem der Laufschrift zu anstrengend ist. Wirklich technisch wurde das Gelände nur auf einem ca. 1km langen, von schwerem Gerät kaputt gefahrenem Waldweg. Kurz vorm Zieleinlauf hat mich noch eine Passantin nach meiner Laufdistanz gefragt, was mich leider so aus der Fassung gebracht hat, dass ich quasi die letzte Kreuzung falsch gelaufen bin und noch 2 Plätze eingebüßt habe. Im Ort hat sich die Veranstaltung offenbar noch nicht herumgesprochen, da recht wenig Zuschauer an der Strecke waren. Verschwitzt und ausgepowert bin ich nach 19km mit 530 HöM in 1:55:41 als 3. in meiner AK ins Ziel gelaufen. Im Austausch gegen die Startnummer, die wiederverwendet wird, gab es dann noch eine leckere Suppe.

Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	19 Jahre
Sigurt Zacher	18 Jahre
Uwe Niederprüm	14 Jahre
Alexander Reglin	12 Jahre
Barbara Kaulbach	9 Jahre
Vicky Antoniou	8 Jahre
Stephanie Antoniou	8 Jahre
Karsten Brandt	5 Jahre
Dagmar Klandt	3 Jahre

Für die LLG am Start:

07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse

Lennartz

07.04. Wetzlar, Mauruschat

14.04. Bonn, Montuori, BrandtK,
Krause, Menzel, Oberndör-
fer, GerkumR, Starck, Ilse
1 Staffel, Link, Paffrath
Lennartz

21.04. Leverkusen, Lennartz

01.05. Mendig, Lennartz, Braun, Ilse

04.05. Sinzig, Lennartz

05.05. Berlin, Starck, GerkumR

05.05. Köln, Oberndörfer

09.05. Sinzig, Lennartz

12.05. Windhagen, Lennartz

18.05. Karlovy Vary, Kaiser

18.05. Kalterherberg, Lennartz

25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz

Hartzsch

02.06. Lennestadt, Lennartz

16.06. Leverkusen, Nitsche,

Lennartz.Montuori

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.04. Peter Scholl 49 Jahre

26.04. Ernst Gust 83 Jahre

01.05. Carina Lichtenthäler 41 J.

04.05. Hans Eisenhuth 83 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

01.05. Mendig (6)

05.05. Duisburg (1)

09.06. Windeck (2)

16.06. Leverkusen (4)

22.06. Hennef (13)

08.09. Münster (3)

06.10. Köln (14)

27.10. Frankfurt (16)

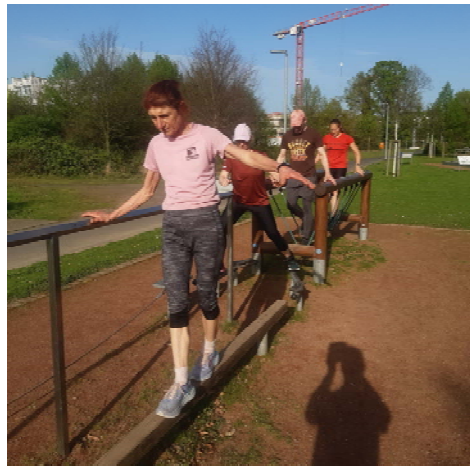
info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



2. April am Rothenbach. Es ist Dienstagabend und mehr als ein Dutzend verbringen ihren Feierabend am Rothenbach und Umgebung. Mittig die „Ersatzpfeife“, da der Chef an der Pfeife verhindert war. Später versuchte sich dann auch Ilse den Ton anzugeben. V.l. Dirk, Martin, Waldemar, Ralf, Klaus1, Peter, Ilse, Gabi, Jörg, Ingo und DanielaD



Am 8.4. war es soweit und bei bestem Wetter erfreuten sich Maria, Daniela und Peter 1 h lang.

LLG-Aktion „Sport im Park“

Sankt Augustin. Ab April bietet die LLG Sankt Augustin im Rahmen des Projektes „Sport im Park“ zwei kostenfreie Bewegungsangebote an. Montags wird beim Generationen Parcours (Arnold-Janssen-Straße 27) ein Kraft-Ausdauer-Zirkel angeboten, bei dem Kraftübungen mit dem eigenen Körper im Wechsel mit kurzen Laufeinheiten absolviert werden. Samstags trifft man sich um 9 Uhr beim Sportzentrum Sankt Augustin (Grantham-Allee 10), um einen 5km-Rundkurs zu Laufen oder zu walken. Geleitet werden die Stunden bis zu den Sommerferien von Diplomsporthlehrerin, Physiotherapeutin und Langstreckenläuferin Birgit Lennartz. Weitere Informationen unter 02246-911647.

