

Marathonlauf im Lohmarer Stadtwald am 19.5. (Pfingstsonntag)

Am Sonntag, den 19.5. bietet die LLG St. Augustin die Möglichkeit auf einem ca. 10,3 Kilometer langem Rundkurs einen Marathonlauf zu absolvieren.

Start und Ziel liegen hinter der Brücke am Rothenbachparkplatz an der B 56.

Parkmöglichkeit auf dem Parkplatz Stallberg (Zeithstraße/Jägerstraße, 53721 Siegburg). Von hier sind es rund 100 m bis zum Start.

Startzeit von 8-9 Uhr, Zielschluss um 13 Uhr

Strecke: ca. 10,3 km langer Rundkurs mit ca. 100 Höm, 4mal zu durchlaufen plus Restmeter bis 42,195 km

Zeitnahme: Selbstständig, also jeder nimmt seine Zeit und teilt diese dem Wettkampfwart mit.

Verpflegung: Am Start (=Wendepunkt für die nächste Runde) mit Wasser (still und medium) Apfelsaft, Cola, Dextro-Energy Produkten (Energiegetränk, Riegel, Gel), Bananen, Salzgebäck.

Behindertengerechte **Dixitoiletten** ca. 200 m nach dem Start an der Strecke.

Umkleidemöglichkeiten keine, **Duschen** im ca. 1,5 km entfernten Frei- und Hallenbad Oktopus (gegen Eintritt).

Kosten: Es steht ein hungriges Sparschwein auf dem Verpflegungstisch.

Der Überschuss geht als Spende an ein soziales Projekt.

Anmeldung bis zum 15.5. per Email an lennartz@marathon-und-mehr.de mit Name, Geburtsjahr, Verein/Stadt.