

Vereinsausflug in diesem Jahr an der Sieg
4. Oktober
10 km / Halbmarathon / Marathon

Corona hat auch im Laufbereich zugeschlagen. Fast alle Veranstaltungen sind abgesagt. Nur für sich allein trainieren ist für viele auf die Dauer langweilig. Man braucht eben ein Ziel. Da haben wir uns überlegt, am Tag des Köln-Marathons, Sonntag den 4. Oktober, einen 10 km-Lauf/Halbmarathon/Marathon an der Sieg anzubieten.

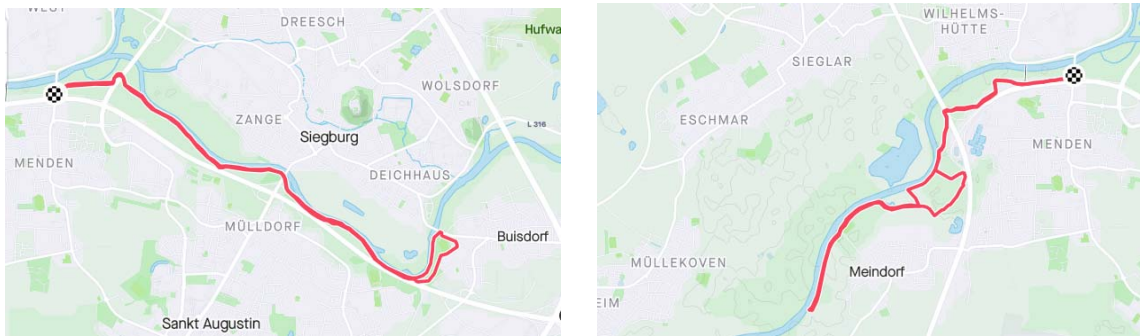
Start und Ziel an der Melanbrücke in Sankt Augustin-Menden.

Startzeit zwischen 7 und 8 Uhr für Marathon und

zwischen 7 und 9 Uhr für die anderen Streckenlängen.

Zeitnahme über die eigene Uhr.

Strecke: Richtung Hennef bis zur Frankfurter Straße in Buisdorf und zurück (11 km) und dann Richtung Bonn (10 km) mit Wendepunkt und so können dann 10 km, 21,1 km oder 42,2 km gelaufen, gewalkt, und gewandert werden.



Wie werden jeweils an den Wendepunkten und im Start-Ziel-Bereich Verpflegungsstellen mit Wasser und Dextro Energiegetränken einrichten.

Extrakost bitte vor dem Start bei uns abgeben, es wird dann zu den gewünschten Punkten transportiert.

Was brauchen wir? Läufer und natürlich auch Helfer, die die Verpflegungspunkte besetzen bzw. vielleicht per Rad auf der Strecke pendeln.

Es ist also für jeden LLG´ler etwas dabei: Laufen, Walken, Sitzen, Radfahren.

Die Veranstaltung ist nicht nur auf LLG´ler beschränkt und es können natürlich auch Trainingspartner aus anderen Vereinen mitmachen.

Wir weisen allerdings ausdrücklich darauf hin, dass es keine offizielle Veranstaltung ist und die Abstands- und Corona Sicherheitsmaßnahmen eingehalten werden müssen.

Darum nehmen wir auch nicht mehr als 30 Laufanmeldungen an.

Um Anmeldung mit Namen, Telefonnummer, Angabe ob als Läufer (Streckenlänge) Helfer (Verpflegungsposten, Radler, Streckenposten) wird bis zum 27. September an privat@klaus-braun.com gebeten.

Weitere Fragen und Infos bei Klaus oder Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de).

Was das anschließende gemütliche Zusammensein angeht, so müssen wir abwarten, wie sich die Corona-Kontaktbeschränkungsmaßnahmen entwickeln.

Wir informieren Euch diesbezüglich dann rechtzeitig.

Seid dabei – wir freuen uns auf Euch!