



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, 26.09.2022

Vereinsnachrichten 35-22

2-seitige VN

41. Kölner Brückenlauf am 11.09.2022

Gelungener Auftritt von StefanM

Wie so viele Läufe hatte auch dieser eine 2jährige Pause zu verkraften und war dann froh, dass es klar über 1000 Anmeldungen gab. Ca. 5 und 16 km wurden angeboten und StefanM machte seine ersten Erfahrungen mit den Kölner Straßen, die er am 02.10. noch vertiefen will.

Mit dem Start am Schokoladenmuseum für beide Strecken gehts über die Severinsbrücke und die Deutzer Brücke

Im **Oktober** sind im Verein:

Bettina Knappe	24 Jahre
Achim Neitzel	22 Jahre
Stefan Grund	18 Jahre
Thorsten Sohni	17 Jahre
Mario Müller	11 Jahre
Sandra Wingen	5 Jahre
Carina Lichtenthäler	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 11.09. Köln, Mazsits
- 17.09. Köln, LennartzBi TeschN
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 23.09. Zons, Starck
- 25.09. Linz, LennartzBi, Marschner
- 25.09. Bonn, Tesch, Kaiser
- 25.09. Berlin, Ilse
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Mauruschat, Mizsits, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer, LennartzBi TeschN
- 09.10. Essen, Kaiser
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks LennartzBi
- 30.10. Remscheid, Montouiri Kyriou, Mazsits
- 30.10. Thomasberg, Mauruschat
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann



auf den Weg der 7 Brücken und Innenstadtambiente. Stimmung allgemein ok., trotz erheblicher Startverzögerung, nur das Wetter trübte vor sich hin.



Der Run of Colours:

Der Run of Colours gehört zu den Top-10-Laufveranstaltungen in der Kölner Region und ist aus dem Sportkalender nicht mehr wegzudenken. Seit 2009 wird der Lauf unter dem Motto „Ich lauf‘ mir die Füße bunt“ von der Lebenshaus-Stiftung zugunsten der Aidshilfe Köln veranstaltet. Der Slogan steht für Vielfalt und Akzeptanz. Jedes Jahr starten über 1.000 LäuferInnen im Rheinauhafen Köln für den guten Zweck. Sie alle setzen ein Zeichen für mehr Akzeptanz für Menschen mit HIV und Aids.

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09. Jürgen Steimel	67 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	58 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	58 Jahre
28.09. Hans Jörg kuck	61 Jahre
28.09. Jörg Hartnack	48 Jahre
30.09. Achim Neitzel	58 Jahre
08.10. Bettina Knappe	58 Jahre
08.10. Christof Hess	58 Jahre

Die Erlöse



2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



der Veranstaltung kommen den Angeboten der Aidshilfe Köln zugute.

1.147 LäuferInnen trotzen dem Wetter

Und zu den Trotzigen gehörten **Birgit und Norbert** auf der 10er Strecke.

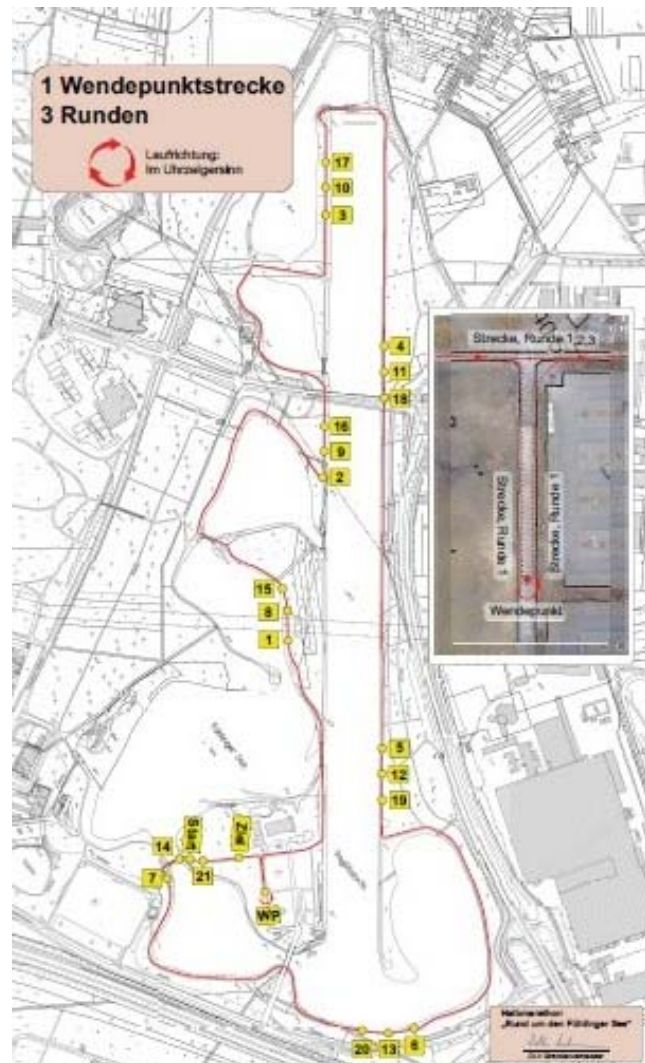
Um 14:30 Uhr schickte 1LIVE-Morningshow-Moderator Benni Bauerdick die LäuferInnen der 10-km auf den Weg. Während die Fünfer alle trocken ins Ziel kamen, wurden es bei dem 10 km – und Staffellauf leider sehr nass. Zeitweise zog ein Gewitter über die Veranstaltungsfläche. Kurz vor dem Startschuss musste sogar der Torbogen aus Sicherheitsgründen abgebaut werden. Bereits am Morgen brachte eine starke Sturmböe die Zelte für die Umkleide und Taschenablage zum Einsturz. Leider waren die Zelte so beschädigt, dass sie nicht mehr einsatzfähig waren.

32. Lauf "Rund um den Fühlinger See" am 18.09.2022

Alle Distanzen führen um die Regattastrecke der Ruderweltmeisterschaft von 1998. Die Strecken sind DLV-vermessen. Die Vermessung der Strecken wurde auf der Grundlage der Internationalen Wettkampfregele 240.3 (IWR) durch einen lizenzierten DLV-Vermesser durchgeführt, sie erfüllen die Vorgaben des DLV-Streckenzertifikates (bestenlistenfähig). Der Lauf wird als Straßenlauf durchgeführt, den **MartinO gerne und schnell als HM absolviert hat.**

„In besonderer Weise gilt der Start am Fühlinger See für die Läuferinnen und Läufer des Köln Marathons und Halbmarathons als idealer Testlauf zwei Wochen vor dem Laufereignis im Oktober. Gerne laden wir diese ambitionierten Läuferinnen

und Läufer ein: Viele haben sich über Monate auf die Langdistanz vorbereitet und möchten ihre Leistung auf den Kölner Innenstadtstraßen zeigen. Da bietet sich es geradezu an, zwei Wochen vorher am Fühlinger See zu starten und die persönliche Vorbereitung zu testen.



Unsere Strecken sind verkehrsfrei und eben. Die exakte Vermessung und die Kilometermarkierungen sind ein wichtiges Hilfsmittel, damit ihr eure optimale Geschwindigkeit finden und kontrolliert laufen könnt. Die vom Leichtathletikverband anerkannten Strecken sind absolut bestzeitentauglich!

Auch die in 2012 erreichte Endzeit (01:07:42 Std.) über die Halbmarathonstrecke spricht für die Qualität der Strecke. Die Streckenführung

folgt teilweise dem eingerichteten naturnahen Laufweg um die Seen und bietet allen LäuferInnen schöne

Aussichten auf die Freizeitanlage im Kölner Norden. Unsere Veranstaltung hat immer einen sehr familiären Charakter mit ausgezeichneter Organisation und Service für die Läufer und Begleiter.

Unsere Veranstaltung hat immer einen sehr familiären Charakter mit ausgezeichneter Organisation und Service für die Läufer und Begleiter.

