



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, 30.09.2022

Vereinsnachrichten 36-22

2-seitige VN



SUNDAY // 18th SEP // 2022

Copenhagen war wieder Gastgeber eines sehr bedeutsamen HM. Der HM in Copenhagen wurde vom Internationalen Leichtathletik Verband mit dem IAAF Road

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

Race Gold Label ausgezeichnet. Der CPH Half gehört zu den SuperHalbs, der europäischen Halbmarathon-Lauf-Serie, zu der auch die renommierten Halbmarathon-Rennen in Prag, Lissabon, Valencia und Cardiff gehören.

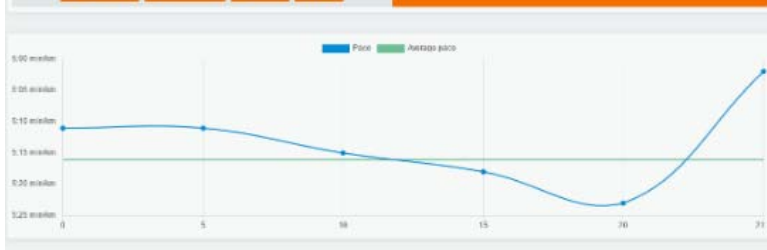


Für die **LLG** am Start:

- 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, Brandt + ein Damenteam*
- 16.10. *Refrath, Kaiser*
- 22.10. *Bonn, Tesch, Oberndorfer*
- 30.10. *Frankfurt, Kaiser, Trinks LennartzBi*
- 30.10. *Remscheid, Montouiri Kyriion, Mazsits*
- 30.10. *Thomasberg, Mauruschat*
- 13.11. *Athen, Lämmlein*
- 03.12. *Rudolstadt, Mauruschat*
- 04.12. *Negril/Jamaika, Heidemann*

Mitten im Feld der 8000 Frauen und 13.500 Männer war KatrinH, die ein sehr gutes Ergebnis einlaufen konnte. Der Kurs in C. und Frederiksberg verläuft entlang fast aller Highligts und ist extrem flach und schnell. Er ist sehr exakt vermessen und total glaubwürdig. Absolut verkehrsfrei und abgesperrt. Deswegen ist die dänische

Hauptstadt auch für die TopLäuferInnen sehr interessant, aber auch die Normalos pilgern aus 120 Ländern nach C. 40% sind Ausländer und die Germanen auf Platz 3. Die stärkste Gruppe bilden die 25-29-Jährigen. Durchschnittsalter beträgt 38 Jahre. Diese Zusammensetzung ist ziemlich selten und auf GER bezogen liegt das Durchschnittsalter 10 Jahre höher.



Wer feiert seinen Geburtstag?

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
16.10. Ilse Schmitz	59 Jahre
17.10. Heinz Günther	78 Jahre
20.10. Frank Kyriion	56 Jahre
20.10. Marion Wiemker	56 Jahre

er: Udo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Ver Kl: 20.10. Frank Kyriion 56 Jahre
20.10. Marion Wiemker 56 Jahre

Schnappschuss am Rothenbach:

Harry weist auf den Newcomer Stefan, der erstmalig mit uns lief.
v.l. MartinP, Sandra, Anne, Stefan, HurryB



1 Woche später waren es dann mal 10 +3, die am Rothenbach aufliefen und dem Neuen auf den Zahn fühlten.

v.l.
Johannes
Peter
Stefan
FrankK
Sandra
Danica
Klaus2
Klaus1
HarryB

ZMEILEN VON ZONS



46. Nachtlauf 7 Meilen von Zons mit *DanielaSt* am Start am 23.09. Erst ab 20 h kommt Bewegung in das Feld der 450 MeilenläuferInnen, die eine schöne und abwechslungsreiche, 90% asphaltierte und 11263 lange Strecke vor sich haben.

Start im Heidestadion zu Zons und über Feldwege, mit Fackeln beleuchtet, erreicht man den Ortsteil Stürzelberg mit lieben Unterstützern, die jedes Jahr wieder die Strecke erhellen. Zurück in Zons angelangt geht es durch eine Siedlung mit Kerzenbeleuchtung runter zum Rhein. Parallel zum Rhein und mit Fackeln beleuchtet führt die Strecke direkt an der historischen Stadtmauer der Zollfeste Zons mit Freilichtbühne und Windmühle entlang und weiter durch die mittelalterliche Stadt. Ein großer Bogen durch die Zollfeste, endet am Rheinturm und Schweinebrunnen bis zum Finale im Heidestadion.