



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, 05.10.2022

## Vereinsnachrichten 37-22

2-seitige VN

### RUN50

23.-25.09. Ganz in unserer Nähe, auf herrlichen Strecken ein tolles Laufangebot. **Petra und Birgit** vergnügten sich dort an 3 Tagen. *OrgZentrum Vettelschoß liegt ca. 30 km südöstlich von Bonn zwischen Westerwald und Siebengebirge.*

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

In wenigen Jahren hat sich der Lauf zu einem Sportereignis der besonderen Art entwickelt. Vielleicht liegt es an den schönen Strecken, vielleicht an der guten Organisation, vielleicht an den Zuschauern, vielleicht an dem schönen Rahmenprogramm. Und sicher auch an den mega entspannten TeilnehmerInnen, was insgesamt die Attraktivität ausmacht auf den Strecken im Grenzgebiet zwischen Westerwald und Siebengebirge.

Das der RUN50 mehr ist als nur eine Laufveranstaltung über drei Tage ist, erlebt man gleich zu Beginn. Denn nach der ersten Etappe am Freitag gibt es eine schöne Gelegenheit sich kennen zu lernen. Und das geht am besten bei leckerem Essen und kühlen Getränken. Am Abend nach der ersten Etappe treffen sich die TeilnehmerInnen HelferInnen zu einer netten Zusammenkunft. Bei einem tollen Fingerfood-Bufferet mit leckeren Köstlichkeiten lernt man sich kennen und schon bald werden Tipps und



Erfahrungen für die weiteren Tage ausgetauscht. Hier ist auch die richtige Gelegenheit für Lob und Tadel. Zentrum ist stets das Vereinshaus Willscheider Berg.

Am 1. Tag erreichten leider viele TeilnehmerInnen gar nicht oder nicht rechtzeitig den Startort in Linz, da die langfristige Sperrung der A3 und Überfüllung der Alternativrouten nicht ausreichend zur Kenntnis genommen wurde. Das betraf ca. 70 StarterInnen.

Für die **LLG** am Start:

- 25.09. Linz, LennartzBi, Marschner
- 25.09. Bonn, Tesch, Kaiser, Mazsits
- 25.09. Berlin, Ilse
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Mauruschat, Mazsits, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer, LennartzBi TeschN
- 09.10. Essen, Kaiser, Brandt + ein Damenteam
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 16.10. Ddorf-Dburg, Lennartz
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks LennartzBi
- 30.10. Remscheid, Montouuri Kyrion, Mazsits
- 30.10. Thomasberg, Mauruschat
- 12.11. Seelcheid, Tesch
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

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 Kyrion	56 Jahre
20.10. Marion Wiemker	55 Jahre

**Verbilligte Startkarten für:**

09.10. Essen	(1)
16.10. Refrath	(2)
30.10. Frankfurt	(7)
30.10. Remscheid	(2)
<a href="mailto:info@marathon-und-mehr.de">info@marathon-und-mehr.de</a>	



Petras Begeisterung kommt in ihren Worten zum Ausdruck:

*Nach einer anstrengenden Arbeitswoche freute ich mich auf drei Tage Laufveranstaltung. Ziel: sich drei Tage Zeit fürs Laufen nehmen und Spaß dabei haben. Trotz Meldung von Stau kam ich gut durch und war viel zu früh vor Ort. Ich fand das Vereinshaus in ruhiger Vorbereitung vor und wurde von dem Team willkommen geheißen. Die Zeit bis zum Fußmarsch zur Bahn verging schnell in Gesprächen mit anderen LäuferInnen. Ein Dudelsack-Spieler verkürzte die Wartezeit auf die Bahn und auf noch fehlende LäuferInnen, die im Stau standen. In Linz angekommen starteten wir nach einer kurzen Ansprache des Bürgermeisters. Anfangs lief ich viel zu schnell, um der Masse zu entkommen, fand doch bald einen Rhythmus der gut war. Meine Uhr hatte ich an, aber ich lief die drei Tage nach Bauchgefühl, ohne Ziel. Der Freitag fühlte sich am Anstrengendsten an. Manchmal überlegte ich ob ich noch auf der Strecke war.*

Aber

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verwaltung: Klaus Braun

ohne Irrweg kam ich ins Ziel.

Samstag liefen wir vier Runden. Ich hatte bereits müde Beine und dachte: das wird schwer. Nach Runde zwei war es gar nicht so schwer und ich rechnete mir Chancen aus, die Strecke unter zwei Stunden zu schaffen. So wurde es ein Wettkampf mit meiner Zeit. Die zwei Stunden schaffte ich fast Punkt genau und die Worte des Sprechers im Ziel 'noch unter zwei Stunden' gaben mir das Gefühl etwas geleistet zu haben.

Tag 3 startete mit Muskelkater in den Beinen, den ich auf der Strecke vergaß. Birgit lief vor mir und zog mich mit. Ab Kilometer 9 ging es nur noch bergab. Ich fühlte mich mit der Erde laufend, der Lauf hätte ewig gehen können. Kurz vor dem Ziel winkte mich Birgit neben sich und wir liefen gemeinsam ins Ziel. Was für ein schöner Abschluss!

Die Medaille: ein Lebkuchenherz, das das sympathische Miteinander der Veranstaltung spiegelt. Die Erinnerung zaubert erneut das Lächeln auf der Heimreise hervor. **Petra**



Drei Tage, drei Etappen und 50 Kilometer.

1. Etappe. 23.09. 17h. Linz-Vettelschoss. ca. 14km. 550HöM

2. Etappe. 24.09. 13h. Vettelschoss. HM.

3. Etappe. 25.09. 15h. Vettelschoss-Linz. Ca. 15km.

#zero  
hunger  
run



welt  
hunger  
hilfe

Endlich wieder live!

Nach drei Jahren Wartezeit war der fünfte #ZeroHungerRun am 25. September tatsächlich wieder in der Bonner Rheinaue zu Gast. Und es war erfolgreich, denn ca. 1700 wollten dabei sein.

Auch die Spendensumme von 26Tsd Euro kann sich sehen lassen. Zusammen mit 1.799 Läufer\*innen in bester Stimmung haben wir ein sportliches Ausrufezeichen gegen den Hunger in der Welt gesetzt und auch diesen #ZeroHungerRun zu einem unvergesslichen Event gemacht. Insgesamt wurden rund 26.000 €

im Rahmen des Laufes für unsere Projektarbeit in Ostafrika gespendet. Wir danken allen Teilnehmer\*innen für ihren unermüdlichen Einsatz und das großartige Zeichen der Solidarität! Zum genannten und eig. gutem Ergebnis konnten **Norbert, Stefan und Klaus2** beitragen.

Im Rahmen der Vorbereitung auf den Frankfurt Marathon passte der Zero Hunger Run ganz gut in meinen Trainingsplan. Im Startbereich gab's eine erfreulich große Ansammlung von Läufern und Zuschauern. So langsam scheint allen das Laufen und Zuschauen wieder Spaß zu machen - und das alles für einen guten Zweck - der Welthungerhilfe.

Deswegen wollte ich den Lauf auch dieses Jahr nicht missen. Stimmung und Anfeuerung im Zielbereich waren toll. Auch wenn die Strecke wahrscheinlich Pi mal Daumen abgemessen wurde und auf meiner Uhr im 10km Ziel einige hundert Meter fehlten, so durfte ich mich dennoch an einer schönen pace erfreuen und davon ausgehen, dass mein Training für Frankfurt auf dem richtigen Weg ist. Von der LLG waren auch StefanM und Partnerin dabei sowie NorbertT, den ich mir (zufällig) als Pacer ausgewählt hatte. Nun steigt die Vorfreude auf Köln! **Klaus2.**



Hier die tatsächlichen Zahlen zum KölnMAR22. Liegen fernab dem Geschwafel in diversen Gazetten und Föhren

	Anmeldungen - Finisher 2022		Meldungen - Finisher 2019	
Marathon	4.158	2.846	6.417	4.380
Halbmarathon	10.660	7.527	16.347	11.850
Staffeln	1.868	1.668	4.324	4.056
Schulmarathon	150	147	959	811
Kinderlauf	1.218	1.218	515	515
Gesamt	18.054	13.406	28.562	21.612

**HINWEIS / BITTE** an alle Köln-Teilnehmer, das eig. Rennen und Erleben mit/in einigen Worten und gerne auch Fotos zu beschreiben.