



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, 12.04.2023

Vereinsnachrichten 16-23

3 Seiten



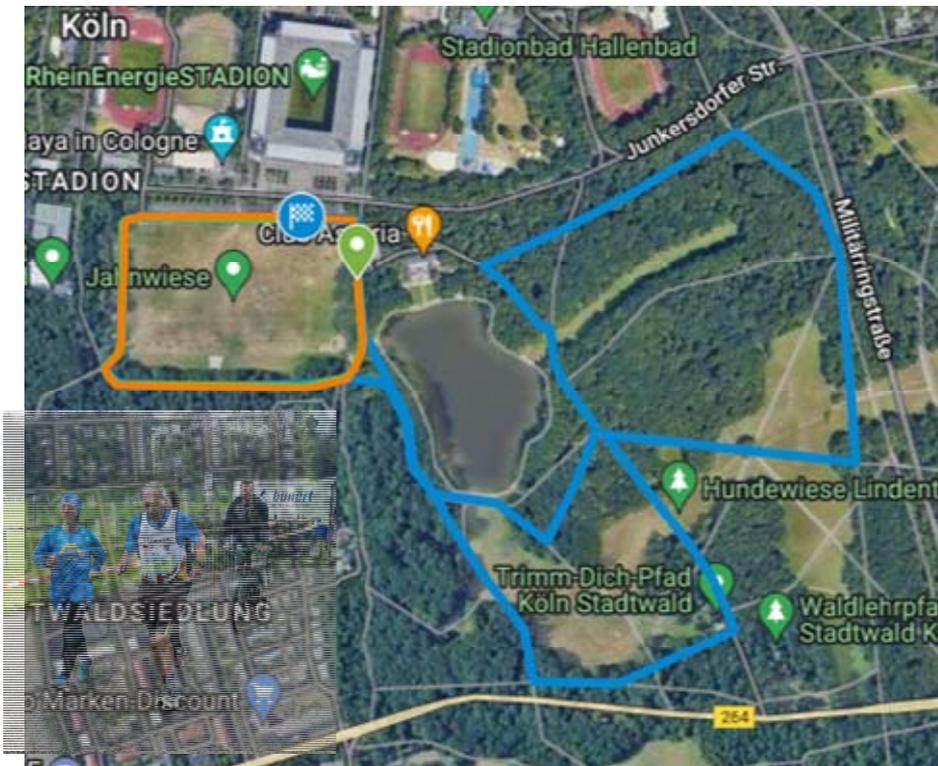
Am 8. April 2023

Birgit, Stefan und Wolfgang mit 900 auf Tour durch die Grünanlagen

Das Wetter war auf Frühling eingestellt und traf

die Laufkundschaft nicht unvorbereitet, denn so manchen weißen Unterschenkel ließ Mann/Frau Vitamin D tanken.

5, 10, 15 oder HM waren im Angebot, die allesamt vom großen Parkplatz hinter dem Stadion auf den 5 km-Rundkurs durch den Stadtwald gingen. Als Zuschauer fungierten, fein einsortiert in Kartons, bunt verpackt, eine auf Kundschaft wartende



Batterie Schoko-Osterhasen, die alsbald von der Verpackung befreit einem jähren Ende entgegensahen.

Der verrückte Rundkurs in und durchs Grün ist flach und auf waldigem Boden ausgetragen. Unterwegs konnte und kurz vor dem Ziel musste sich der Teilnehmer entscheiden, was von der 3er Kombination (5,10,15km) an diesem Tag das Beste für ihn/sie war. Die Halben hatten einen eigenen Start und immerhin 129 Zieleinläufe zu verzeichnen. Die Strecken sind nach IWR vermessen und jeder Km ist angezeigt. Birgit war mit ihrem Ergebnis sehr zufrieden und Stefan konnte es kaum glauben, so schnell gewesen zu sein.

Birgit meint: Kölner Osterlauf – eine Eirunde Veranstaltung

Den Osterlauf auf der Erpeler Ley gibt es nicht mehr, also musste ich mir ein anderes Event für Ostersonntag suchen. Da bot sich der Kölner Osterlauf an, organisiert von der Agentur Pulsschlag. Auch wenn es sich um eine Agentur handelt, die Läufe von

Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	18 Jahre
Marion Sohni	18 Jahre
Sigurt Zacher	17 Jahre
Uwe Niederprüm	13 Jahre
Alexander Reglin	11 Jahre
Barbara Kaulbach	8 Jahre
Vicky Antoniou	7 Jahre
Stephanie Antoniou	7 Jahre
Max Wiemker	7 Jahre
Karsten Brandt	4 Jahre
Dagmar Klandt	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 08.04. Köln, Kaulbach, Lennartz Menzel
- 08.04. Ruppichterath, Kyron
- 08.04. Eupen, BrandtK
- 13.04. Beuel, BrandtK, Tesch, Ilse Menzel
- 16.04. Wetzlar, Lennartz
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks Kaiser, Ilse, Tesch, Gerkum Lennartz, Mazsits, Menzel Heidemann, Böttcher, Brandt-Meyer, Hartnack
- 29.04. Bütenbach, BrandtK
- 29.04. Bielefeld, Lennartz
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 30.04. Osnabrück, BrandtK
- 30.04. Bielefeld, Lennartz
- 01.05. Mendig, Hartnack, Mazsits
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 13.05. Schönberg, BrandtK
- 14.05. Berlin, Lennartz, Starck, Gerkum
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.06. Hennef, Kyron, Wilms
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 21.08. Berlin, Kaiser, Heidemann

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.04. Peter Scholl	48 Jahre
26.04. Ernst Gust	82 Jahre

**01.05.
Carina
Lichtenthäler
40 Jahre**

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Pulsschlag sind nicht nur top organisiert, sondern werden auch mit Liebe und Sachverstand durchgeführt. Und so war es auch diesmal: Angeboten wurden 5 - 10- 15 km und 21,1 km. Die Strecke verlief durch den Kölner Stadtwald um den Adenauer Weiher und die Jahnwiesen. Hier war auch Start/Ziel und Organisationsbereich. Und damit auch viel Platz zum Parken. Man musste nicht zuvor entscheiden, wieviel man laufen konnte, sondern konnte nach jeder Runde aufhören und wurde trotzdem gewertet. Sogar beim Halbmarathon, der eine Viertelstunde später startete, wurden einige für 6,1 und 16,1 km gewertet, da sie



früher aufgehört hatten.



11 Uhr war Start für die ca. 600 bis zu 3 Runden Läufer. Ich hatte mich für die 15 km entschieden und wollte für Bonn Renntempo testen. Wie erwartet waren die 10 km am beliebtesten (300 Läufer) und so war in der letzten Runde viel Platz zum Laufen, aber keine Einsamkeit, da es natürlich zu Überrundungen kam, was auf den breiten Wegen aber kein Problem darstellte. Nach 1:14:43 h erreichte ich als 10. Frau und Siegerin der W 55 das Ziel. Zur Belohnung gab es 1 Schokohasen, 1 hartgekochtes Ei, 1 Schokoeiweißriegel und 1 Apfel. Ich fand es nett als Ostergabe. Auch die käuflich zu erwerbenden T-Shirts hatten es in sich: Rosa für die Frauen, hellblau für die Männer. Osterlauf Köln? immer wieder!



... Der Osterlauf in Köln gehört eigentlich zu den Veranstaltungen die ich meide aber da mir ein HM mit gerade super gut ins Trainingskonzept passte und mir der im östlichen Rhein- Sieg- Kreis stattfindende HM auch keine gute Alternative darstellte, bin ich halt mal vor dem Toren des ehemaligen Müngersdorfer Stadion gestartet.

Stefans Ansicht:



Das Einzugsgebiet von Köln ist groß und entsprechend hoch war die Teilnehmerzahl. Das bedeutet aber für einen 5 km Rundkurs mit den angebotenen Strecken von 5, 10, 15 und HM ein ziemliches Chaos und unübersichtliches Renngeschehen. Viele Ecken und 2 Rampen sind für eine schnelle Zeit auch nicht gerade zuträglich. Positiv zu vermerken war die gute Organisation und der Osterhase den es im Zielbereich gab. Ansonsten gab's ein relativ prominentes Teilnehmerfeld mit dem üblichen Verdächtigen, dazu gesellte sich dann noch Sabrina Mockenhaupt, die mich auch prompt auf einer der unendlichen vielen Runden (4) überholte. Insgesamt gibt es für mich jedoch keinen Grund nächstes Jahr wieder in Köln am Start zu stehen.

Zum 43. Mal fand der **Eupener Osterlauf** in Ostbelgien am 08.04.23 statt Eine wellige Strecke von ca. 15 km wartet auf die LäuferInnen. Mit dabei Karsten, der allerdings nicht



wie hier auf dem Foto bei der Arbeit zu sehen. Er brachte keine gefärbten Eier, wohl aber gutes Laufwetter mit nach Eupen.



47. Ruppichterother Osterlauf am 8.4.23

Verbilligte Startkarten für:

23.04. Bonn	(3)
01.05. Mendig	(3)
04.06. Neunk-Sschr	(3)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
24.06. Hennef	(13)
03.09. Münster	(3)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(11)

info@marathon-und-mehr.de

Waren in 2022 knapp 100 Erwachsene in der Ergebnisliste zu finden, so konnten in diesem Jahr 146 verzeichnet werden. Hinzukommen 161 Kinder. Über die Länge der Strecken habe ich mich in den VN der Vorjahre ja schon mehrfach geäußert und auch was die „Schönheit“ der Strecken angeht, hat sich nichts geändert.

FrankK war über die ca. 10 km am Start und ist mit einer 57er Zeit gelistet.

So unterschiedlich wurde berichtet:

LiR „Genau 411 Teilnehmer waren am Karsamstag beim 47. Osterlauf in Ruppichterother am Start.“

LiK „und so konnten sich am Ostersonntag insgesamt 411 Starter auf verschiedensten Strecken und Längen messen.“

RSA „Mit 411 gemeldeten Aktiven wurde das Vorjahresergebnis deutlich übertroffen.“

Gewonnen hätte der RSA, denn tatsächlich waren es 315 Starter und 307 Finisher.

Nach Birgits Aufruf, etwas Zeit in die Helfer-Aufgabe zu investieren, haben sich **FrankK, Sigurt und Zella** gemeldet. **Dagmar und Johannes** als Streckenposten am Sonntag. Wenn wir noch 5 Helfer stellen könnten, wäre das Ideal und für jeden eine wichtige Erfahrung.

23. APRIL in Bonn

Gerkum, Ralf	M50	LLG St. Augustin	Marathon
Kaiser, Klaus	M65	LLG St. Augustin	Marathon
Krause, Tim	M40	LLG St. Augustin	Marathon
Trinks, Timur	M45	LLG St. Augustin	Marathon

Böttcher, Waldemar	M45	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Brandl-Meyer, Claudia	W55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Hartnack, Jörg	M45	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Mauruschat, Dirk	M35	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Roland, Frank	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Schmitz, Ilse	W60	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Tesch, Norbert	M60	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Lennartz, Birgit	W55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Brandt, Karsten	M50	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Braun, Klaus	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Mazsits, Stefan	M55	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Menzel Wolfgang	M65	LLG St. Augustin	Halbmarathon
Katrin Heidemann	W45	LLG St. Augustin	Halbmarathon



Wer jetzt noch dabei sein möchte, kann zu mir an den Stand im Zelt kommen und ich regele das dann vor Ort. Udo



Dieses Quartett mit Begleitung traf sich unlängst zu einer Laufrunde am Rothenbach.

Für alle stand im Vordergrund, nach einer längeren Laufpause mal wieder ein bzw. das Gefühl fürs Laufen neu zu entfachen.

Die letzten Monate waren meist von Walking- oder Wanderrunden geprägt und nach Abklingen kleinerer Beschwerden, darf es jetzt auch gerne wieder Laufen sein.

Regnerisches Wetter stand den Damen weder im Weg noch drückte es auf die Stimmung.