



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

Augustin

Lohmar, 26.07.2023

Vereinsnachrichten 32-23

3 Seiten

Im August sind im Verein:
Petra Marschner 1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 02.07. Köln, Oberndorfer, Lennartz
BrandtK+Z, Menzel
- 15.07. Graun, Lennartz
- 29.07. Duisburg, Mazsits
- 05.08. Köln, Oberndorfer
- 06.08. Siegburg, Nitsche
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 16.08. Ochtendung, BrandtK
- 18.08. Köln, Lennartz
- 19.08. Eicherscheid, BrandtK
- 20.08. Leichlingen, Lennartz
- 24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
- 26.08. Altenahr, Lennartz, Ilse
- 26.08. Niederzier, BrandtK
- 27.08. Köln, Mazsits, Lennartz
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits.
Lennartz, BrandtK
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,
Lennartz, Krause, Brandt,
Paffrath, Link, Schnitzler
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 15.10. Essen, Lämmlein
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt,
Tesch, Mazsits
- 20.10. Thomashagen, Hartack, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 27.07. Harry Bergold 76 Jahre
- 27.07. Klaus Schnitzler 68 Jahre
- 04.08. Alexander Köder 45 Jahre

07.08.

Ludger Staskiewicz
60 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 18.08. Köln (2)
- 22.09. Vettelschoß (1)
- 01.10. Köln (1)
- 15.10. Essen (11)
- 15.10. Refrath (13)
- 29.10. Frankfurt (2)

info@marathon-und-mehr.de

02.07.2023 – Sommerlauf in Köln-Porz.

Das Umweltzentrum Gut Leidenhausen lud wieder zum Laufen im Sommer ein und wurde von **MartinO, Karsten u. ZellaB, BirgitL und WolfgangM** angenommen.

Die ca. 270 Teilnehmer konnten zwischen 5 oder 10 km wählen. Für die Doppelrunde entschieden sich 110M und 56F und für die LLG Birgit u. Wolfgang. Während die Brandts und Martin mit der Hälfte vorliebnahmen. Die Strecke ist eben und schnell, wenn man auf Zeitenjagd aus ist. Aber auch zahlreiche



TeilnehmerInnen, denen einfach das Dabeisein, Mitmachen oder Freizeitgestaltung wichtiger sind. Sie lockern das Ganze auf und auch ihr Engagement erfordert Respekt und Beachtung.



Oben läuft, nein sprintet der Martin auf der Zielgeraden, um sich noch näher an die 21er Grenze heranzurobben.

- 1. Vorsitzende: Birgit Le
- 2. Vorsitzender: Jürgen



Zella und Karsten im Innenhof des Umweltzentrums bei bester Laune.



Wolfgang nach der 1. Runde auf der Zielgeraden

23. Auflage dieses besonderen Laufes

Warum dieser Lauf etwas Besonderes ist können Fotos zeigen und begeisterte Berichte beschreiben.

2600 LäuferInnen aus 20 Nationen nehmen dieses Erlebnis mit in ihre Welt und sorgen für Verbreitung.

Der berühmte Südtiroler See – in Italien – ist der Magnet des Vinschgau, zumindest für 1000e Sporttreibende.

Wenn schönes Sommerwetter in dieser Gegend, zahlreiche Sporttreibende, gute Organisation und großartige Leistungen aufeinandertreffen, dann bleibt es haften und es besteht Suchtgefahr.

Die Länge der Strecke/Runde ist mit 15,3 km wahrlich völlig unspektakulär und mit nix zu vergleichen. Zumal es im Mittelfeld ganz schön eng werden kann und auch für die eine oder andere Gefühlsaufwallung sorgt, in Form von zahlreichen kleinen Anstiegen.

Auch das viele inspirierende und motivierende Wort „Marathon“ ist kein Thema. Das trifft eher für zahlreichen helfenden Hände zu, die 60 Stunden Dauereinsatz in den Aufbau, Abwicklung und Rückbau investieren.

Aber alle, einfach alle 350 Einwohner sind an Bord.

In knapp 1.500 üM liegt der Reschensee und ist von Grenze zur GER nur 125 km in südlicher Richtung entfernt. Mit Erreichen des Sees verlässt man AUT und ist in ITA, im Ort Reschen, wobei die Laufveranstaltung in Graun stattfindet. Die Region um den See ist nicht nur ein Laufparadies (dort boten wir vor 10 Jahren eine Laufwoche in Vorbereitung auf den Reschenseelauf an), sondern auch für alle denkbaren Disziplinen zu Fuß, auf dem Rad und auf dem Wasser.



Spricht man mit den zahlreichen aus GER bereits am Vortag mit Wohnmobil angereisten LäuferInnen, dann sieht man komplette Familien und kaum EinzelläuferInnen, denn das ist dort gut möglich, wird gewünscht und hat dann mit dem Gesamtangebot eine Art Festivalcharakter mit Markt und Ständen für Kind und Kegel.

In 4 Tempostartgruppen schickt man die Laufkundschaft auf Tour und werden frenetisch gefeiert und begleitet und während sich die letzte Gruppe auf den Weg macht, sind die Sieger bereits in Sichtweite und werden diesen Zieleinlauf nie vergessen.

Birgit war 10 Jahre nach ihrem letzten Start im 2. Startblock auf die Strecke gegangen und konnte sich ab km 10 zunehmend vorarbeiten und etliche gleichaltrige Damen den Rang als 6. von 49 in der W 55 ablaufen.

Die Strecke um den größten See Südtirols verläuft auf Rad- und Wanderwegen.

Am historischen Kirchturm im See ist Start und Ziel und zunächst geht's nach St. Valentin, dann über die Staumauer, weiter auf der schattigen Seite in Richtung Talstation Schön-eben und dann zum Ziel. Auf dem Weg erlebt der Läufer ca. 90 HöM. 80 % ist asphaltiert, 20 % diverse Schotterbeläge.



Streckenplan - *piano del percorso* - course map

