



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, 25.10.2023

Vereinsnachrichten 46-23

3 Seiten



Mit **ThomasCARL** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG. Der gebürtige Dortmunder, jetzt in Bonn lebend und arbeitend, ist ein sehr erfahrener Läufer, denn in den letzten 10 Jahren hat Marathonerfahrungen von Frankfurt bis New York und von Hamburg bis zum Arathon gesammelt. So kamen 21 Marathonläufe zusammen und klare Zeiten unter 4 h. So soll u.a. ein Ausgleich zum Beruf (Steuerberatung) geschaffen werden. Sein läuferisches Interesse galt stets den längeren Distanzen, um dem Leistungsdruck etwas zu entgehen. Vor seiner Laufkarriere hat er sich dem Fußball und Tischtennis gewidmet. Thomas läuft in der M50 und wird am 19.12. die 50 vollmachen.



Noch 6 Monate bis zum Deutsche Post Marathon Bonn

Am 14. April 2024 gehört die Stadt Bonn wieder den Läufer:innen. Bereits zum 21. Mal geht es auf die große Laufrunde durch die Bundesstadt. Marathon und Halbmarathon stehen ebenso auf dem Programm wie die Marathon-Staffel, bei der sich vier Personen die Marathon-Distanz teilen. Nach der erfolgreichen Premiere im April auch wieder dabei: der 10-Kilometer-Lauf, der auch Laufeinsteigern die Teilnahme am Deutsche Post Marathon Bonn möglich macht.

Die Anmeldung für Bonns größtes Lauffest ist ab sofort über die Veranstaltungsw Webseite möglich. Bei einer Anmeldung bis Ende Oktober kann man dabei von einem Frühbucherrabatt profitieren. Ein Marathon-Start kostet aktuell 69 €, beim HM ist man für 47 € dabei. Beim 10-Kilometer-Lauf fallen 25 € an.

Im Startgeld inbegriffen ist auch wieder das Veranstaltungs-Laufshirt sowie ein neues Zeitmesssystem. Ab 2024 werden die Zeiten nicht mehr über einen Chip gemessen. Die Zeitmessung ist nun in die Startnummer integriert, was das Handling für alle Beteiligten erleichtert.

Der Deutsche Post Marathon Bonn ist traditionell einer der größten Stadt-Marathon-Veranstaltungen im Frühjahr. Er gilt als erstes Highlight des Jahres für alle Laufsportfans in der Region, aber auch darüber hinaus. Insgesamt waren im vergangenen Jahr über 11.000 Teilnehmende für den Lauf gemeldet – ein großartiger Erfolg nach zwei Jahren Pause. Die Strecke führt die Läufer:innen quer durch die Bundesstadt, auf die Beueler Rheinseite, im Süden bis zum Post Tower und über die Museumsmeile mitten durch die Innenstadt. Besonderes Highlight: der Zieleinlauf für alle Disziplinen vor dem Alten Rathaus. **Quelle: PM**

Im Oktober sind im Verein:

| | |
|----------------------|----------|
| Bettina Knappe | 25 Jahre |
| Achim Neitzel | 23 Jahre |
| Stefan Grund | 19 Jahre |
| Thorsten Sohni | 18 Jahre |
| Mario Müller | 12 Jahre |
| Sandra Wingen | 6 Jahre |
| Carina Lichtenthäler | 3 Jahre |
| Claudia Meyer-Brandl | 1 Jahr |

Für die **LLG** am Start:

| |
|--|
| 15.10. Bonn, Tesch, Oberndörfer Krause, Remenyuk, Link |
| 15.10. Essen, Schnitzler |
| 15.10. Refrath, Lennartz, Montuori |
| 15.10. Lago d'Orta, BrandtK |
| 21.10. Köln, Oberndörfer |
| 22.10. Duisburg, Hartzsch, Lennartz |
| 28.10. Grafschaft, Link, Paffrath |
| 29.10. Remscheid, Montuori, Kyriion |
| 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch, Mazsits, Lennartz |
| 29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse Drose, Mauruschat, Longerich |
| 29.10. Altendorf, Link, Paffrath |
| 29.10. Remscheid, Montuori, Kyriion |
| 05.11. Waldniel, Lennartz |
| 04.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse |
| 12.11. Düsseldorf, Lämmlein |
| 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz Lichtenthäler |
| 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer |

Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|-----------------------|----------|
| 24.10. Kerstin Kuhnke | 47 Jahre |
| 29.10. Daniela Drose | 36 Jahre |
| 31.10. Thomas Wiemker | 58 J. |
| 01.11. Gisela Buslei | 63 Jahre |
| 02.11. Natalie Mücke | 32 Jahre |

02.11.
Stefan Kaulbach
60 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

| | |
|-----------------|------|
| 17.03. Bensberg | (11) |
| 14.04. Bonn | (90) |

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



Über 1.300 Anmeldungen und mehr als 1.100 LäuferInnen konnte der Veranstalter im Ziel begrüßen.

Das ist ein ganz hervorragendes Bild und Ergebnis für die durchweg karitative Veranstaltung zu Gunsten der Kinderkrebshilfe, denn am gleichen Wochenende gab es gleich 5 Veranstaltungen.

Das Jubiläum, nämlich die 40. Auflage, wird dazu beigetragen haben wie das laufspezifische Wetter.

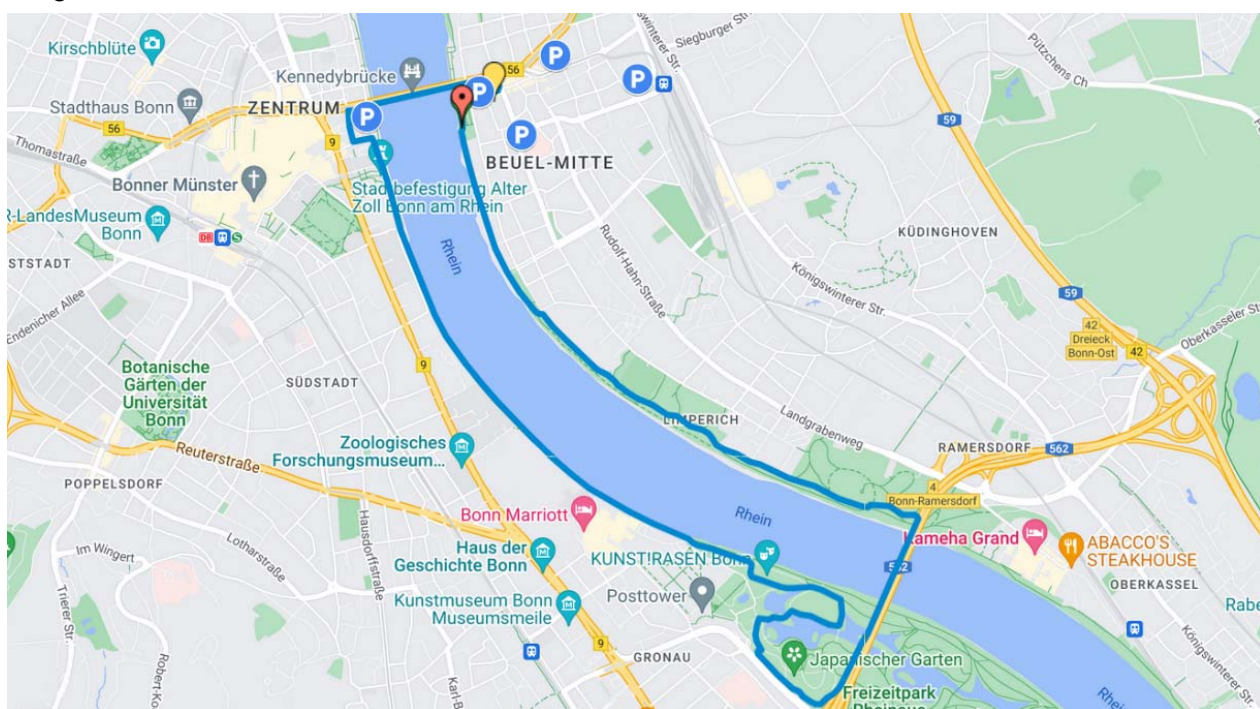
Alle Strecken starten am Rondell auf der Promenade in Beuel und dann kommen die 2 bzw. 3 Brücken ins Spiel, ohne die der Name anders wäre und eine Runde von 15 km nicht stattfinden könnte.

Die beliebteste Strecke ist, wie zu erwarten, die 10 km-Strecke, die über die Kennedy-Brücke zum Ziel führt, die von Martin und Maria fast zeitgleich absolviert wurde.

Für 1 große Runde war MartinO und Sabine nach Bonn gefahren und platzierten sich im Vorfeld ihrer gleichen AK.

Den kompletten Vormittag verbrachten Tim und Norbert auf der Strecke, denn 2 große Runden brauchen nun Mal seine Zeit. Norbert gewann die M60 und Tim war ihm im Zeitergebnis fast gleichwertig.

Die 30 km starten um 9 h und müssen bis 12.30 h beendet sein, was ja nur 3,5 h Zeit lässt, die Runde zwei Mal zu absolvieren. Das hält in der Tat etliche von dieser Herausforderung ab.



Startgeld, Spende

10 km 10,- Euro 15 km 12,- Euro 30 km 15,- Euro

Mindestens 50% des Startgeldes gehen an die Deutsche KinderKrebshilfe.



UTLO – Trail Lago d'Orta am 15.10.2023

Über verschiedene Distanzen ging es am Wochenende 14./15. beim Ultra Trail Lago d'Orta in Italien – alle mit ordentlich Höhenmetern versehen! Von einem Vertical Speed Race (5000 m und 1.000 Höhenmeter) über eine gemäßigte 12 Kilometerdistanz, einer HM-Distanz über 1.000 Höhenmeter, die auch ich gewählt habe, einer 34 und 55 km Distanz bis hin zur Königsdisziplin - dem Ultra-Run über 100 km



mit weit über 5.000 Höhenmetern.

Egal, für welche Strecke man sich entschied – die Läufe führten rund um den wunderschön im Piemont gelegenen Ortasee und auf nahezu sämtliche Berge, die diesen umgeben.

Für mich ging es mit einigen Läufern aus Ostbelgien nach Bella Italia, fast alle wie ich auf der HM-Distanz unterwegs. Trotz Wetterglück und bester Stimmung unter den Läufern hatten es die gut 21 km in sich.

Der Start am Sonntag verlief bei Frühwerten um 13/14° noch auf flachem Grund, die erste knackige Steigung (und das erste Gehen) ließ dann aber nicht lange auf sich warten. Und so ging es dann auch weiter: Eine lange Zeit ging es quasi nur himmelwärts, später dann beständig nur steil nach unten. Ein Streckenverlauf, den man in unseren Mittelgebirgen so kaum trainieren kann und der meinen Puls ganz



21Km 980D+ START Domenica Sunday 15|10 09:30 09:30 am Omega



schön zum Kochen gebracht hat! Der Weg nach unten über Stock und Stein stellte sich dann als ziemliche Belastung für die Knie heraus, dazu ist volle Konzentration gefordert, dass man sich nicht vertritt. Immerhin gab es „nur“ einen einzelnen, eher harmlosen Umknicker auf meiner Seite.



Mein Fazit:

Der UTLO ist ein herausragender Trail mit hohem Spaßfaktor – allerdings aber eher etwas für Fortgeschrittene mit Höhenerfahrung: Für mich als Freizeitläufer waren die 21 km plus Höhenmeter plus die schwierigen Streckenverhältnisse eine Herausforderung und am Rande dessen, was ich bei meinem aktuellen Trainingszustand leisten kann. Nach etwa 3:10 h ging's durchs Ziel. Immerhin verletzungsfrei, was beim UTLO auch nicht jeder geschafft hat.

Karsten

