



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, 17.11.2023

Vereinsnachrichten 51-23

2 Seiten



v.l. MarionL, Klaus1, Gabi, Ilse, Klaus3, Danica, Matthias und Ralf

Eine Person aus dem Foto hat mir mitgeteilt, dass die Bildunterschrift (VN 50) im Ergebnis nicht ganz gestimmt hat, denn die besten Schlafplätze waren schon von Tauben besetzt und so entschloss man, bei Freunden und Verwandten um Obdach nachzufragen, was denn auch gelang.

Im November sind im Verein:

Walter Müller	30 Jahre
Arnold Pietras	27 Jahre
Harry Bergold	27 Jahre
Jörg Schmidt	26 Jahre
Katja Ratte	24 Jahre
Antje Kucher	20 Jahre
Natalie Mücke	16 Jahre
Jörg Holzschneider	15 Jahre
Ulrike Steeger	11 Jahre
Frank Roland	8 Jahre
Marco Welteroth	3 Jahre
Ralf Gerkum	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 05.11. Waldniel, Lennartz, BrandtK+Z
- 11.11. Bonn, BrandtK, Krause
- 12.11. Steinfurt, Lennartz
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz
- 25.11. Bensberg, Montuori
- 02.12. Seelscheid, Lennartz, Schmitz2
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz Lichtenthaler, Welteroth Menzel, Albert, H
- 03.12. Erpel, Lennartz
- 09.12. Bensberg, Montuori
- 10.12. Bad Honnef, Ilse, Oberndörfer, Krause, Lennartz
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 21.11. Thomas Schmitz 63 Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 58 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 66 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 61 J.
- 06.12. Barbara Kaulbach 62 Jahre
- 13.12..Frank Roland 56 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (8)
- 14.04. Bonn (66)
- 11.05. Luxembourg (8)

info@marathon-und-mehr.de

11.11.23 Kottenforst-Lauf, 2. Auflage mit Tim und Karsten

Start, wie schon immer, am Sportgelände der Bonner Uni. Vom Nachtigallenweg geht es Richtung Uni-Klinik, Annaberger Hof, Bad Godesberg, Villiprott, Jägerhäuschen, Röttgen und zurück zum Ziel. Also alles wie beim Reservisten-Halbmarathon früherer Tage.

Karsten schreibt: Mit 60 StarterInnen konnte die doppelte Zahl „Waldläufer“ gegenüber 2022 begrüßt werden und zusammen mit Tim war ich auf der Strecke.

Der Lauf durch den bunt gefärbten Kottenforst mit ein paar sonnigen Akzenten war mal wieder eine Gaudi für's naturliebende Sportlerherz.

100 Höhenmeter kommen bei der Halbmarathondistanz hier zusammen.



Der herbstliche Halbmarathon durch den Kottenforst ist ein Lauf mit Tradition – da die Reservisten der Bundeswehr die Organisation nicht mehr hinzubekommen scheinen, geht ein Dank an den „Retter“ Joe Körbs. Im kommenden Jahr, so sein Plan, ist dann auch eine offizielle



Zeitnahme geplant. Die verdoppelte Teilnehmerzahl in diesem Jahr spricht Bände.

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel
- Kassierer: Wolfgang Menzel



1973 fand der weltweit allererste reine Frauenmarathon, unter der Leitung von **Dr. Ernst van Aaken**, in Waldniel statt.

Der Laufarzt war nicht nur ein Wegbereiter eines/seines Lauftrainings, sondern auch ein Visionär der Gleichberechtigung der Frauen im Sport. Selbstverständlich konnte jeder Mann/Frau teilnehmen.

50 Jahre Frauenmarathon Jubiläumslauf in Waldniel von Birgit vor Ort erlebt:

1973 fand der weltweit allererste reine Frauenmarathon unter der Leitung von Dr. Ernst van Aaken in Waldniel statt.

Der Athletik Waldniel feierte jetzt am 5.11. das 50-jährige Jubiläum auf einer 4,2 km langen Runde, die bis zu 10mal durchlaufen werden konnte. Start war um im Dr. Ernst van Aaken Stadion in Waldniel. Rund 200 LäuferInnen machten sich um 10 Uhr bei noch trockenem

Wetter auf die erste Runde. Von der LLG mit dabei **Zella und Karsten Brandt** und ich. Doch schon nach rund einem Kilometer bekamen wir die erste kleine Dusche ab. Aber insgesamt verhielt sich das Wetter friedlich: Ab und zu ein kleiner Nieselschauer, das war es.

Danke Karsten. Auch waren für mich die ersten 5 Runden durch Karstens Begleitung recht kurzweilig. Leider hörte er dann nach HM in 2:01:36 h auf. Wie so viele, bei HM mit 57 Finishern. Ich konnte mein Tempo noch 2 Runden bis Kilometer 30 halten und dann wurde es schwer. Doch nach 8 Runden hört man nicht auf. Zur Not gehe ich die letzten zwei. Doch ich fing mich wieder und erreichte nach 4:26:42 h als 5. von 13 Frauen das Ziel.

Die Runde selbst war recht kurzweilig, verging schnell und eigentlich ist es



angenehm zuvor zu wissen, Du kannst jederzeit beenden, wenn es zu arg wird. Zella hatte 2 Runden geschafft. Dieses System ist damit auch ein Lauf für Ge-nussläufer und Masochisten, jeder kommt auf seine Kosten.

Den nächsten Marathon dieser Art plane ich eventuell am 7.1.2024 in Wesel um den Auesee. (www.marathon-wesel.de). Hier gibt es auch eine Marathonstaffel mit 6 Läuferinnen und einen HM und eine HM-Staffel (3 LäuferInnen)

Wenn Interesse besteht vielleicht eine Alternative zu Pulheim.

Zella und ich haben den Tag in Waldniel in vollen Zügen genossen. Zella hat mit ihrem Fersen-sporn erst mal eine Runde gebraucht, um "wieder rein" zu kommen, in der 2. Runde ging es dann mit entspanntem Walking



weiter.

Und auch ich, durch einen Scherbentritt Mitte Oktober zwei Wochen außer Gefecht gesetzt, freute mich, endlich wieder (schmerzfrei) laufen zu können. Auf dem Rundkurs in Waldniel, der durchaus auch ein paar sich zusammenaddierende Höhenmeter aufweist (ca. 25 bis 30 Höhenmeter pro Runde), absolvierte ich fünf Runden.

Nach der zweiten konnte ich dann sogar Birgit auf Marathonkurs überholen - von 3. bis zur 5. sind wir dann gesellig zusammengelaufen, den restlichen HM musste sie dann (am Ende mit Bravour) dann doch ohne mich ableisten.

Schmerzfrees Laufen, nette Gespräche, tolle Strecke und natürlich das 50-

jährige Frauenmarathon-Jubiläum, das über der Veranstaltung schwebte - trotz bescheidenen Wetters war Waldniel ein Genuss in vielerlei Hinsicht! **Karsten**



