



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, 06.02.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 06-24



28.01.2024

18. Inselllauf von Königswinter zur Insel Grafenwerth und zurück. Start und Ziel liegen im Peter-Breuer-Stadion.



Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	29 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	27 Jahre
Marianne Hohaus	26 Jahre
Franz Lämmlein	25 Jahre
Thomas2 Schmitz	9 Jahre
Harry Putz	9 Jahre
Ilse Schmitz	7 Jahre
Marcus Zink	4 Jahre
Alexander Köder	3 Jahre
Marion Kramer	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 28.01. Königswinter*, Albert, Kyrion, Wilms
- 03.02. Dieringhausen*, Mauruschat
- 04.02. Hilden*, Lämmlein
- 04.02. Porz, Oberndorfer, Menzel
- 18.02. Hilden*, Lämmlein
- 03.03. Ochtendung, Neitzel
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndorfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder, KucherO, Starck, Böttcher,
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse, Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 2 Teams

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 04.02. Burkhard Lennartz 57 J.
- 07.02. Waldemar Böttcher 48 J.
- 08.02. Marco Peppel 48 Jahre
- 09.02. Britta Breuning 46 Jahre
- 09.02. Manuela Becker 53 Jahre
- 11.02. Birgit Neitzel 61 Jahre
- 14.02. Timur Tinks 46 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg	(-)
14.04. Bonn	(21)
05.05. Duisburg	(2)
11.05. Luxembourg	(4)
16.06. Leverkusen	(12)
22.06. Hennef	(18)
08.09. Münster	(7)
06.10. Köln	(29)
27.20. Frankfurt	(34)

info@marathon-und-mehr.de

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Die LLG war unter den ca. 250 StarterInnen über 15 km mit **Matthias, BirgitW und FrankK** am Start.

Die TeilnehmerInnen wurden von der Sonne verwöhnt und nicht alle spürten den kühlen Wind als es um 10 h auf die Strecke ging. Die verläuft entlang des Rheins Richtung Süden, läuft ein Schleifen auf der Insel und zurück auf geteerten Wegen. Ausrichter der Veranstaltung sind die SSF Bonn Triathlon.

Dienstag, den 30. Januar war ein ziemlicher Aufmarsch von attraktiven Laufgesichtern am Rothenbach zu verzeichnen.

Um 17 Uhr begrüßten sich, teilweise Unbekannte, LäuferInnen mit Nennung von Vornamen und dann fanden sich 3 Gruppen, die sich in verschiedenen Richtungen auf den Weg machten.

Da waren **Martin, Mathes und Ralf**, die sich flottes Schrittes unserem Blickfeld entzogen und dann die Gruppe **Birgit mit Peter und Dani** und ferner **Udo, der von Waldemar** eskortiert wurde und in für ihn grenzwertigen Tempo gefordert war.

Das war ein Dienstag wie wir ihn lieben und schätzen, denn jeder und jede fand seine/ihre Begleiter für den Feierabendlauf.

12. HILDENER WINTER LAUF SERIE



2. Tag der WLS in Hilden

15 km
Trotz leichtem Regen war die Strecke gut zu laufen...nur nicht für mich. Bin kurz nach km 5 gestürzt. Konnte aber direkt weiterlaufen. Alle 3 Runden konstant und war nach 1:14:11 h im Ziel. Nunmehr 18 Min Vorsprung in der M70 und kann dem HM in 14 Tagen in Ruhe entgegensehen.
Franz



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

CROSSLAUF

15. MEERHARDT EXTREME 2024

SA. 03.02.2024

MEERHARDT EXTREME 10 KM
+ MEERHARDT EXTREME LIGHT 5 KM
NORDIC WALKING 7 KM
(Neuer Streckenverlauf)

Lediglich 54 männliche Zieleinläufe konnten verzeichnet werden und darunter war auch **Dirk**, dessen Bericht gleich folgt.



Gut, die Strecke hat es in sich, denn der Name „Extreme“ muss auch erlebbar sein. Neben Matsch gibt es auch heftiges Rauf und Runter zu bewältigen und wer technisches Laufen nicht draufhat, der büßt ein oder macht Erfahrungen mit der Erd-anziehungskraft.

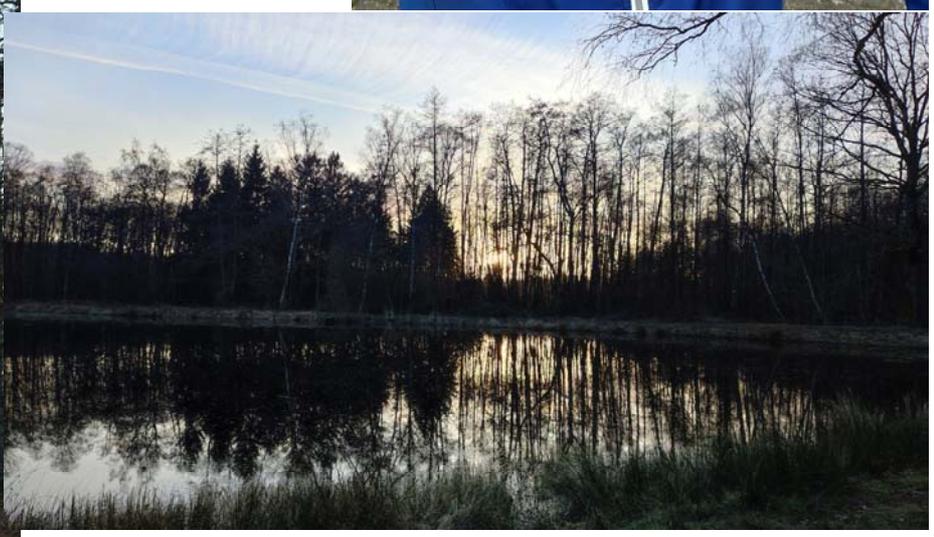
Dirk schreibt:



Nachdem ich eine Woche vorher die Winterstaffel in Pulheim absagen musste, weil ich durch einen Magen-Darm-Infekt komplett ausgeknockt war, war ich froh, dieses Jahr überhaupt beim Meerhardt Extreme starten zu können.

Die Berge rund um Dieringhausen haben leider weiter gelitten und Bäume eingebüßt. Außerdem wurde der Meerhardt-Aussichtsturm ganz oben

umlaufen, anstatt direkt vorbei. Ansonsten war alles typisch Meerhardt: Regen, Matsch, Höhenmeter. Das war für mich das fünfte Mal. Meine Kraft konnte ich mir gut einteilen. Am Ende war ich mit einer 51er-Zeit und überraschend Platz 2 in der AK (17. Mann, 20. Gesamt) ganz zufrieden.



*Abendstimmung im Siegburger Wald. Aufgenommen letzten Donnerstag von **Ilse**, die uns auf dem letzten Kilometer vorauslief und diese Fotos machte. V.r.n.l. **Dani, Harry und Udo**, die eine von Spaß und Verzäll geprägte Runde hinter sich hatten. Am Parkplatz trafen wir auf **Marions**, die eine Spazierrunde mit ihrer einjährigen Hündin gegangen war.*