



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, 29.02.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 09-24

Unsere Vereinsaktivitäten werden multisportiver

Hier das Angebot ab 4. März (vorab) per Email mit Erklärungen und dann Ende der Woche nochmal als WhatsApp.

Montags, 17.00 Uhr: Kraftzirkel mit Laufeinheiten am Generationenparcours Sankt Augustin-Zentrum (Arnold-Janssen-Str. 27, 53797 Sankt Augustin zwischen Ronald McDonald Haus und Heinrich-Hanselmann-Schule). Geplant ist nach einem 10-15-minütigem Aufwärmen ein Krafttraining an den dortigen Geräten vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht im Wechsel mit einer kurzen Laufrunde.

Dienstags, 17.30 Uhr: Die neue „Trainingsform“ von Ralf für alle Geschwindigkeiten

Mittwochs, 18.00 Uhr: Menden Friedhof oder Melanbrücke, je nach Absprache in der WhatsApp-Gruppe

Donnerstag ist noch frei, Vorschlag: Treffen um 16.30 Uhr am Saga (Kneipe an der Brücke zwischen Troisdorf und Siegburg-Brückberg) und dann wahlweise je nach Teilnehmer Laufen, Walken oder Wandern (gerne auch mit Hunden) von ca. 90 Minuten in die Wahner Heide

Samstags, 9.00 Uhr Sportzentrum Sankt Augustin 5 km Laufen, Walken, Wandern. Die Runde ist ausgezeichnet.

Sonntag, je nach Absprache längerer Lauf an verschiedenen Orten oder mal eine Wanderung.

Weitere Vorschläge, Anregungen, Änderungen werden gerne entgegengenommen. **Birgit**



Dieses Foto,

geprägt von fröhlicher
feierabendlicher

Stimmung am Mittwochabend in

Menden zeigt v.l.n.r.

Ilse

Klaus3

Gabi

Matthias

Danica

Pirmin

MarionL

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	28 Jahre
Helmut Altenrath	20 Jahre
Birgit Neitzel	19 Jahre
Karsten Dzialis	18 Jahre
Frank Kyrión	17 Jahre
Bernhard Lichtenberg	12 J.
Manuela Becker	8 Jahre
Hans-Jörg Kuck	7 Jahre
Marco Peppel	5 Jahre

Für die **LLG** am Start:

25.02. Gerolstein, BrandtK
02.03. Marburg, BrandtK
03.03. Ochtendung*, Neitzel
03.03. Leverkusen, Mauruschat Menzel, Paffrath
10.03. Kandel, Trinks
17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder, KucherO, Starck, Böttcher, Menzel, LennartzBi
04.04. Bonn, Drose, Hartnack
07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse, Lennartz
14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause, Menzel, Oberndörfer 1 Staffel

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.02. Daniela Starck	48 Jahre
28.02. Katja Ratte	54 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	72 J.
06.03. Marion Kramer	65 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	84 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	58 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

14.04. Bonn	(11)
01.05. Mendig	(17)
05.05. Duisburg	(1)
11.05. Luxembourg	(3)
09.06. Windeck	(2)
16.06. Leverkusen	(8)
22.06. Hennef	(11)
08.09. Münster	(4)
06.10. Köln	(20)
27.20. Frankfurt	(21)

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

25.02.24 Eifelsteig Crosslauf in in Gerolstein mit KarstenB

3. Crosslauf in der Vulkan-eifel auf dem Rundkurs auf den Eifelsteig-Pfaden der Dietzenley. Naturerlebnis, Anstrengung, Faszination, Abwechslung.

4 und 8 km, zeitlich so, dass man die Kurzstrecke zum Einrollen nehmen kann und dann die 8 richtig!
Am Vortag noch kalt und Graupelschauer, aber am Renntag der übliche warme Winter.



50. Königsforst Marathon
17.03.2024

Das Jubiläums-Magazin

1973 2024

RUN GREEN - RUN HAPPY
Erlebe die grüne Lunge von Köln und das Tor zum Bergischen Land

In wenigen Tagen kann der älteste und traditionsreichste Marathon der Region die 50. Austragung feiern. Mit Ausnahme von 2007, wo der Sturm „Kyrill“ den Königsforst zerzauste und daraus eine Mikadolandschaft fabrizierte, fand das naturbetonte Vergnügen ununterbrochen statt.

Die LLG wird mit 13 LäuferInnen am Start sein, was schon etwas Besonderes darstellt. Die Masse im HM, aber mit **Waldemar, Franz, BirgitL und AlexanderK** die Doppelrunden-Liebhaber.

Sieht man sich den Streckenplan und das Höhenprofil an, dann erscheint der „flache“ Königsforst doch ziemlich wellig und in der 2. Runde vielleicht sogar bergig.

Die farbliche Unterlegung der Streckenstücke und den jeweiligen Passagen zugeordnet



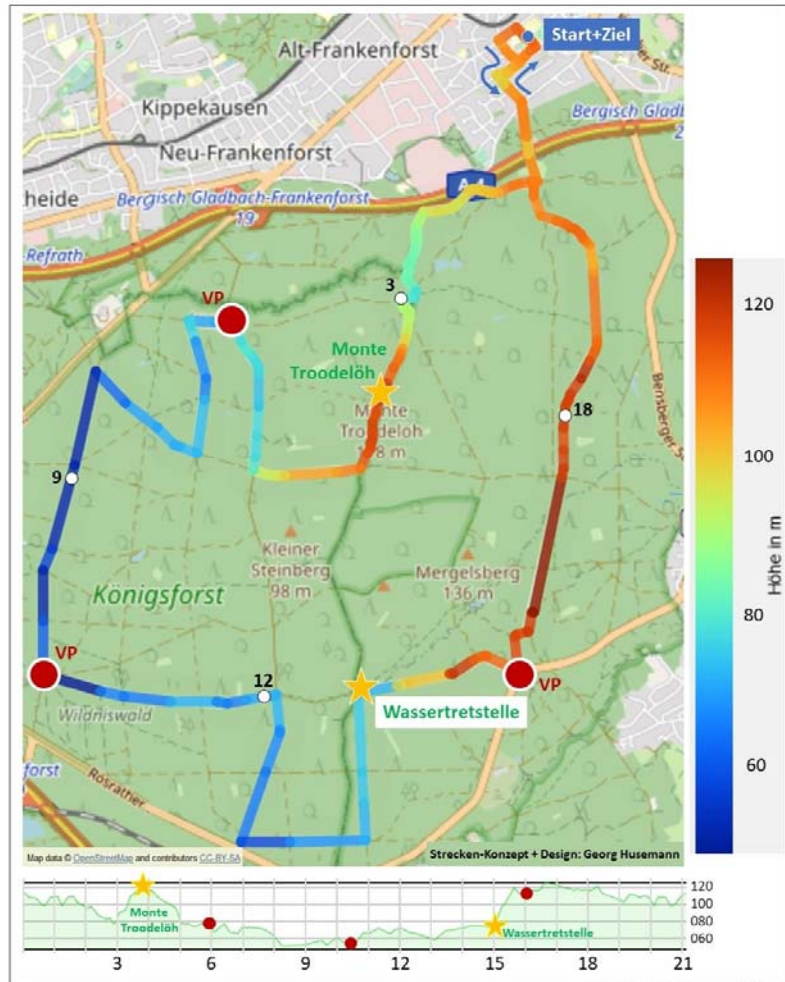
Streckenplan des Königsforst-Marathon

macht es deutlich, wo man ins Grübeln geraten könnte.

Der Lageplan der Organisation im AMG in Bensberg zeigt die Großflächigkeit und sollte zur Orientierung vor Ort eingepägt bleiben, denn es wird voll, richtig voll, mit über 2.200 TeilnehmerInnen.

Das hatte es bisher noch nicht gegeben und bedeutet für alle einen Lerneffekt. Auch, was die Zeitabläufe, das Hinfahren, Parken betrifft. Das Nutzen von Fahrgemeinschaften oder ÖPNV ist angeraten.

Alle von mir Gemeldeten holen sich ihre Startunterlagen bitte selber ab, da es für mich zeitlich anders nicht möglich ist.



Königsforst Marathon
seit 1973 in Bergisch-Gladbach
RUN GREEN RUN HAPPY

Dein Weg zum Start

1. Aula Startnummern - Shirts Siegerehrung
2. Cafeteria Medaillen - Gravur
3. Taschenabgabe
4. Umkleiden und Duschen für Frauen
5. für Männer
6. Selfie-Wand
7. Greifvogelhilfe
8. Laufkleidung
9. Holzschnitzer
10. Zielverpflegung

START