



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, 06.03.2024

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 10-24



**Sommer im März.** 3 h war es knapp 20 Grad und dann auch noch die Windstille. Seit 1983 habe ich vielleicht 2 oder 3 Austragungen verpasst, aber an ein solches Wetter habe ich keine Erinnerung. Gutes WetterTiming auch im Rahmen der DM im 10 km Straßenlauf. So konnte es nicht wundern, dass es eine

### Im März sind im Verein:

Achim Teusch	28 Jahre
<b>Helmut Altenrath</b>	<b>20 Jahre</b>
Birgit Neitzel	19 Jahre
Karsten Dzialas	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:

- 02.03. Marburg, BrandtK
- 03.03. Ochendung\*, Neitzel
- 03.03. Leverkusen, Mauruschat  
Menzel, Pafrath, Link, Kucher
- 10.03. Kandel, Trinks
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder KucherO, Starck, Böttcher, Menzel, LennartzBi
- 24.03. Venlo, GerkumR, Starck Mauruschat
- 04.04. Bonn, Drose, Hartnack, Scholl
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause, Menzel, Oberndörfer, GerkumR, Starck, Ilse 1 Staffel



Vor dem Start des ersten Meisterschaftsrennen zeigte der TSV-Bayer 04 ein Zeichen und die Unterstützung der Kampagne #SportgegenRechts

**Wolfgang, Olaf, Martin und Sabine** hingegen liefen 10 km in einem der Läufe, die nicht zur DM gehörten. Die Laufstrecke war von „Hindernissen“ der Vorjahre, wie Gehweg und Casino-Ecke befreit und deswegen wohl 10-15 Sekunden schneller. Ob das beibehalten werden kann ist abzuwarten.

### Dirks Beitrag:

*Vor 4 Jahren bin ich das letzte Mal in Leverkusen gestartet. Anfang März 2020 ahnte noch keiner, dass das Coronavirus nur wenige Wochen später das ganze Land lahmlegen würde und dass das der letzte „konventionelle“ Lauf für mich für viele Monate sein würde. Aus sportlicher Sicht war ich 2020 mit meiner Leistung sehr zufrieden, da ich erstmals unter 20min auf 5km geblieben bin. Obwohl die Intervalltrainings dieses Jahr gut liefen, hätte ich nicht damit gerechnet derartige Zeiten aktuell erreichen zu können. Um es vorwegzunehmen, ich blieb unter 20min und nur 4s von meiner PB entfernt. Leverkusen dient der Leichtathletik-Elite im Frühling als Formtest. So kam es laut Veranstalter zu einem Teilnehmerrekord von 3500 Teilnehmern. Um das noch zu toppen waren die Bedingungen hervorragend, da quasi windstill, angenehm kühl und leicht bedeckt. Als Hobbyläufer bin ich natürlich weit entfernt von*

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.03. Mathias Hörmann 72 J.
- 06.03. Marion Kramer 65 Jahre
- 12.03. Ingrid Lennartz 84 Jahre
- 20.03. Thomas Schmitz 58 Jahre
- 28.03. Arnold Pietras 73 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 14.04. Bonn (9)
- 01.05. Mendig (11)
- 05.05. Duisburg (1)
- 11.05. Luxembourg (3)
- 09.06. Windeck (2)
- 16.06. Leverkusen (8)
- 22.06. Hennef (19)
- 08.09. Münster (4)
- 06.10. Köln (20)
- 27.20. Frankfurt (18)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ralf Gerkum



irgendwelchen Top-Platzierung, jedoch konnte ich erfolgreich einige jüngere Mitläuferinnen dazu nutzen das Tempo hoch zu halten. Bei km 3 rief ein Trainer von der Seite, dass seine Läuferin auf unter 20min-Kurs sei, was mich überraschte und nochmal zusätzlich motivierte. Die Zielgerade ist recht lang, aber flach, so dass man noch mal richtig Gas geben kann. So konnte ich glücklich in 19:57 netto ins Ziel laufen. Für alle, die mal richtig schnell die 5km oder 10km laufen wollen, eine Empfehlung. Ich komme bestimmt Mal wieder.

(Anm. meinerseits. Hinter Dirk läuft Sven Lorig, WDR Moderator)



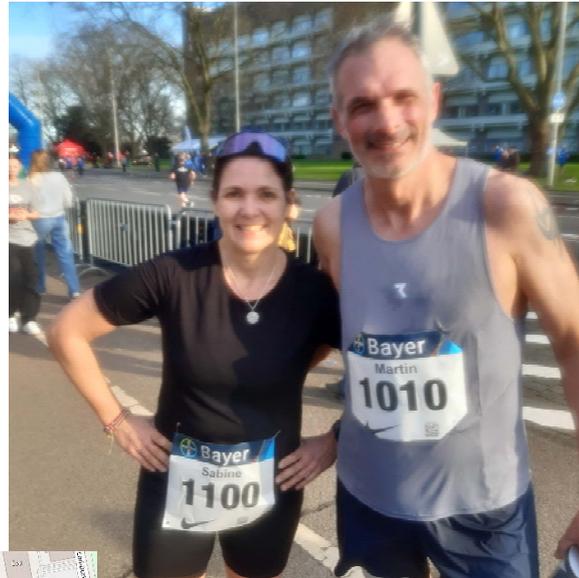
**Olaf schreibt:**

Genau 10 Jahre nach meinem letzten Start in Leverkusen war ich dieses Jahr wieder über 10 km am Start. Es sollte für mich eine Vorbereitung auf den KöFo HM sein und ein Wiederanfang nach langer Wettkampf-abstinenz (letzter Einzelstart am 31.12.2019 in Köln). Gleichzeitig hatte ich dadurch auch die Möglichkeit einmal meine Tempohärte über eine längere Distanz zu trainieren.

Als ich eintraf war schon der erste schnelle 10-er im Gange und ich konnte noch die 30 min Läufer einlaufen sehen. Mit so einem Andrang auf und an der Strecke hatte ich nicht gerechnet. Es war regelrecht ein Läuferfest und durch das tolle sonnige Wetter wurde alles noch einmal getoppt.

Nach Startvorbereitung stand ich im Starterfeld für den Lauf 6 (10 km bis 50 min) als Gisele mich ansprach - endlich ein bekanntes Gesicht!

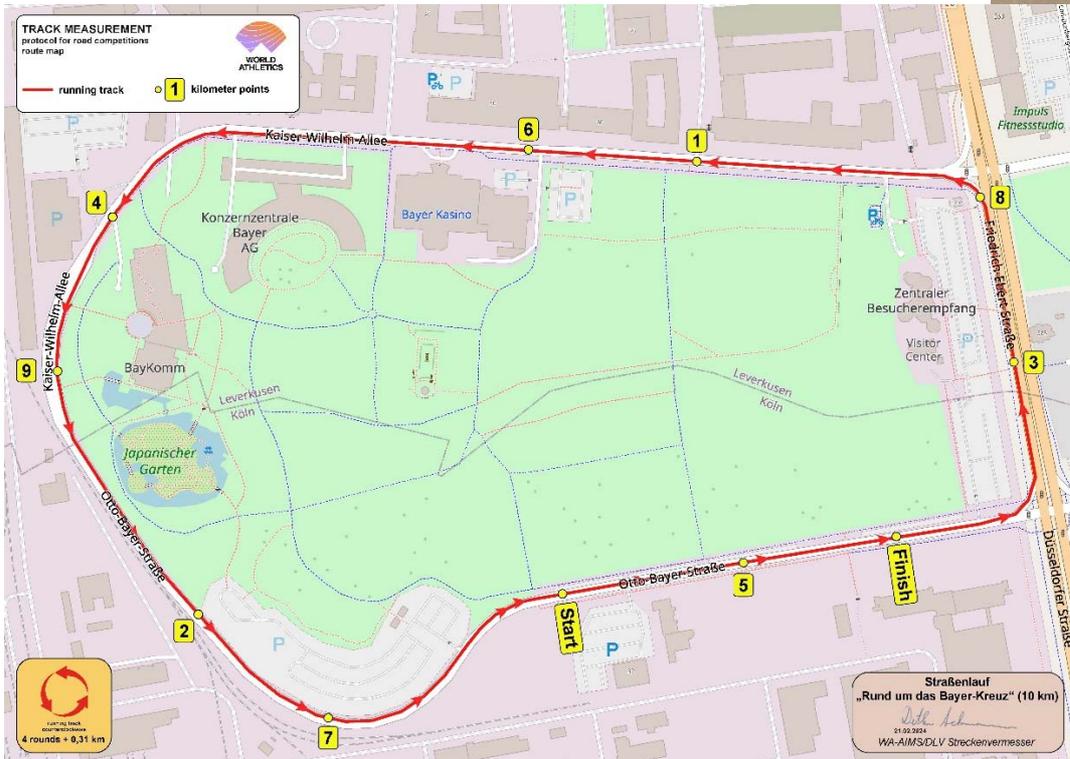
Der Lauf startete um 13 Uhr und gefühlt ging es in gutem, nicht zu schnellen Tempo los. Ich versuchte das Tempo über die 4 Run-ten zu halten, was zwar gefühlsmäßig aber nach Zwischenzeiten besonders auf der zweiten Hälfte nicht ganz gelang.



Nach zwei Runden kamen die ersten 2 schnellen Frauen der DM-Wertung vorbei - wow, was für ein Tempo! Den letzten Kilometer konnte ich noch einmal etwas anziehen und bin mit 49:39 netto durchs Ziel - ich war zufrieden. Da war eine Bratwurst drin - meinte auch Udo, den ich an seinem Stand besuchte. :-)

Insgesamt war es ein tolles Erlebnis, mal bei den Deutschen Meisterschaften über 10km dabei gewesen zu sein. Da waren die 45 min, die ich zum Ausfahren aus dem Parkplatz brauchte, zu verschmerzen.

Rechts Sabine und Martin  
Unten Wolfgang bei Startvorbereitungen



# Marburger Lahntallauf

10, 30 & 50km  
Halb- & Marathon  
02. März 2024



Die 30. Austragung erlebte einen nie gekannten Ansturm von LäuferInnen aus der ganzen Republik. Eine Verdoppelung der Teilnehmerzahl auf 1.260 gegenüber 2023.

Veranstalter USC Marburg versteht etwas von der langen Lauferei und kann aus vielen Jahren Erfahrung schöpfen und haben auch den Nachtmarathon im Sommer zu verantworten.

In den 90er Jahren war die LLG oft mit 10 oder mehr TeilnehmerInnen am

Start und kann auf etliche Siege zurückblicken.

In diesem Jahr war es **Karsten**, der die LLG-Farben vertrat. Mit einem HM lief er 2 Runden durch das Lahntal in das Frühlingswetter.

Der Marburger Lahntallauf ist über die Grenzen bekannt als Lauf, bei dem man zu Beginn des Frühlings nochmals checken kann, wie es konditionell um einen steht. **Karsten** schreibt:

*Ich bin den Halbmarathon am 02.03.2024 unter optimalen Bedingungen gelaufen – es war fast schon ein wenig zu warm. Absolviert werden können beim Marburger Lahntallauf Distanzen von 10, 20, 30, 40 oder 50 Kilometern. Die Strecke ist mit einem Höhenunterschied von 35m sehr flach und somit anfängertauglich.*

*Von Bonn aus war es nicht ganz so einfach, zum Veranstaltungsort zu gelangen, vor allem die unbefriedigende Parkplatzsituation vor Ort sei erwähnt – kein Wunder, immerhin gab es etwa 1.100 Anmeldungen zum Lauf!*

*Der Stimmung vor Ort hat der Andrang selbstverständlich nicht geschadet. Die ersten ein bis zwei Kilometer im dichten Teilnehmerfeld ging es allerdings noch etwas behaglicher voran – ALLE Teilnehmer starteten nämlich von einem eher schmalen asphaltierten Feldweg aus. Danach ging es fast ausschließlich über asphaltierte Wege entlang der Lahn weiter.*

*Ein Lauf der Freude macht, im kommenden Jahr bin ich sicherlich wieder in Marburg dabei.*



Was war da los, am Rothenbach?  
Alle haben ein Lächeln im Gesicht, als ob es zum Eiersuchen in den Wald ginge! 5.3.24  
Dani war Schiedsrichter.