



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, 18.03.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 12-24



Der Backyard Ultra ist eine Form des Langstreckenlaufs über eine unbeschränkte Zahl an Runden, bei dem eine Runde 4,167 Meilen (6,706 Kilometer) lang ist, und die Läufer jeweils genau eine Stunde Zeit haben, um je eine Runde zu laufen. Die Länge der Runde ist so gewählt, dass in 24 Stunden 100 Meilen zurückgelegt werden. Dies entspricht einer durchschnittlichen Pace von 8 Minuten und 56,8 Sekunden pro Kilometer. Im Unterschied zu üblichen Laufwettbewerben gewinnt nicht die Person mit der schnellsten Zeit – Sieger wird, wer nicht aufgibt.

**Karfreitag**, den 29. März wird es in **Siegburg-Stallberg** einen privaten **Backyard Ultra** geben.

**Dauer:** von 8 Uhr bis keiner mehr laufen möchte.  
**Start und Ziel** liegen hinter der Brücke am Rothenbachparkplatz über die B 56.

(Parkplatz Stallberg, Zeithstraße/Jägerstrasse, 53721 Siegburg)

Auf dem Parkplatz besteht die Möglichkeit sein Auto mit Verpflegung etc. abzustellen. Wenn möglich, bis 7.40 Uhr vor Ort sein. Es besteht jedoch die Möglichkeit (Langschläfer, „Weiterwegwohner“, Kirchgänger) erst um 11 Uhr zu beginnen.

Die Strecke wird mit Kreidefarbe in Grün vor den Abzweigungen/Richtungsänderungen (siehe Skizze) markiert. Es handelt sich um eine reine Privatveranstaltung, das bedeutet, jeder ist für sich selbst verantwortlich, auch was Verpflegung und Streckenfindung angeht.

Die Strecke ist relativ einfach zu finden und ich laufe selber mit und kontrolliere jederzeit die Markierungen.

**Bitte um Anmeldung bis zum 24.3.**

*P.S. Da Karfreitag ein stiller Feiertag ist, steht diese Veranstaltung unter dem Aspekt der Buße tun (solange Laufen, bis es nicht mehr geht).*

**Von der LLG ist bisher nur 1 Anmeldung erfolgt.**

- Es ist bewusst ein Tag gewählt worden, wo nur wenig andere Veranstaltungen stattfinden.
- Es wird ein Leistungsniveau angeboten, welches von fast jedem zu schaffen ist (6,7 km in 1 Stunde, das entspricht einem Tempo von knapp 8 min/km)
- Man muss höchstens 1 Runde schaffen, kann auch mehr.
- Die Uhrzeit ist für jeden wählbar von 8 bis 11 Uhr und man könnte auch noch später kommen.
- **Ich würde mich freuen, wenn noch weitere teilnahmen. Vielleicht hat es der ein oder andere noch nicht mitbekommen oder vergessen sich zu melden.**

### 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 Kyrion	17 Jahre
Bernhard Lichtenberg	12 J.
Manuela Becker	8 Jahre
Hans-Jörg Kuck	7 Jahre
Marco Peppel	5 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndorfer, Ilse, Hartzsch, Albert, Schnitzler, GerkumR., Köder KucherO, Starck, BraunP Menzel, LennartzBi
- 24.03. Venlo, GerkumR, Starck Mauruschat, Drose, Hartnack Hartzsch, Longeric
- 04.04. Bonn, Drose, Hartnack, Scholl
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 07.04. Wetzlar, Mauruschat
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause, Menzel, Oberndorfer, GerkumR, Starck, Ilse 1 Staffel, Link, Paffrath
- 05.05. Köln, Oberndorfer
- 16.06. Leverkusen, Nitsche
- 17.08. Berlin. Mauerwedlauf.

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 20.03 Thomas Schmitz 58 Jahre
- 28.03. Arnold Pietras 73 Jahre
- 02.04. Dierk Vollmer 83 Jahre
- 02.04. Marion Longeric 58 J.

### Verbilligte Startkarten für:

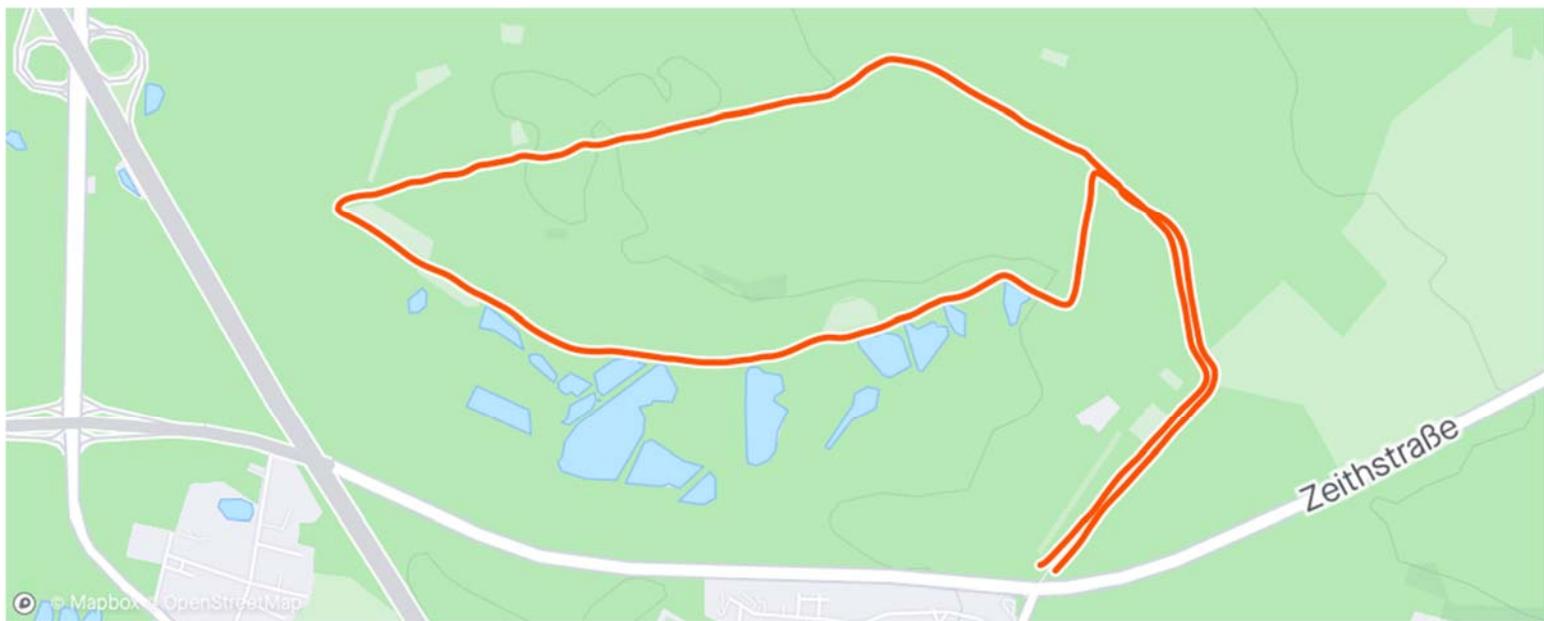
- 14.04. Bonn (6)
- 01.05. Mendig (8)
- 05.05. Duisburg (1)
- 11.05. Luxembourg (3)
- 09.06. Windeck (2)
- 16.06. Leverkusen (7)
- 22.06. Hennef (16)
- 08.09. Münster (3)
- 06.10. Köln (17)
- 27.20. Frankfurt (17)

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

veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel



Hier noch ein paar „Verhaltenshinweise“ zum Backyard Ultra am Karfreitag.

Vom Parkplatz muss man rund 100 m über eine Fußgängerbrücke zum Start/Ziel gehen.

Der erste Kilometer der Laufstrecke/Laufrunde liegt im Bereich des Friedwald, hier bitte nicht in die Büsche gehen.

Es gibt rund 250 m nach dem Start ein Dixiklo.

Die ersten 1,5 km sind auch zugleich die letzten 1,5 km des Rundkurses und die Runde kann auch gerne anders herumgelaufen werden. Eben wie es einem zusagt oder gefällt.



*Diese lustige Runde kam letzten Sonntagmorgen in Bensberg im Innenhof des Albertus-Magnus-Gymnasiums zusammen, um noch am gleichen Vormittag zu einem mehrstündigen Ausflug in den nahen Königsforst zu starten. Auf dem Foto allesamt mit HM-Absichten v.l. Pirmin, Klaus3, Matthias, Gabi, Ilse, Ralf, Dani und Olaf. Auf dem Foto bin ich der Einzige, der Schatten wirft, weil sie mir ins Kreuz scheint,*

*aber dann für alle LäuferInnen die Stimmung und Körpertemperatur beflügelte und nicht unerheblich die Leistungen beeinflusste.*

**Gerne warte ich auf Eure Wort- und Bildbeiträge, die das Erleben beschreiben und Eure Meinung zur Veranstaltung abbildet.**