



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, 26.04.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 13-24



Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	19 Jahre
Sigurt Zacher	18 Jahre
Uwe Niederprüm	14 Jahre
Alexander Reglin	12 Jahre
Barbara Kaulbach	9 Jahre
Vicky Antoniou	8 Jahre
Stephanie Antoniou	8 Jahre
Karsten Brandt	5 Jahre
Dagmar Klandt	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 16.03. Mayschoß, Paffrath
- 23.03. Ibbenbüren, Lennartz
- 24.03. Venlo, GerkumR, Starck
Mauruschat, Hartnack
Hartzsch, Longerich
Lennartz
- 04.04. Bonn, Drose, Hartnack,
Scholl
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse
Lennartz
- 07.04. Wetzlar, Mauruschat
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK,
Krause, Menzel, Oberndör-
fer, GerkumR, Starck, Ilse
1 Staffel, Link, Paffrath
Lennartz
- 05.05. Berlin, Starck, GerlkumR
- 05.05. Köln, Oberndörfer
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz
Hartzsch
- 16.06. Leverkusen, Nitsche

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03. Arnold Pietras	73 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	83 Jahre
02.04. Marion Longerich	58 J.
06.04. Klaus Kaiser	67 Jahre
08.04. Alexander Reglin	48 J.

Verbilligte Startkarten für:

14.04. Bonn	(3)
01.05. Mendig	(7)
05.05. Duisburg	(1)
09.06. Windeck	(2)
16.06. Leverkusen	(6)
22.06. Hennef	(13)
08.09. Münster	(3)
06.10. Köln	(14)
27.20. Frankfurt	(16)

info@marathon-und-mehr.de

KLIPPENLAUF am 23.03.24 gelaufen

Mit wieder über 1.000
Finishern hat die 10.
Auflage eine gute Reso-
nanz gefunden. Bei April-
Wetter mit Graupel, Re-
gen, Gewitter, Wind und



nur 8° war wettertechnisch alles dabei, und es gab
dennoch und bei zum Teil schwierigen Bodenver-
hältnissen einen neuen Streckenrekord.

Birgit gönnte sich die Langstrecke mit 25,4 km, wie schon 2016 und es dauerte in
diesem Jahr etwas länger.

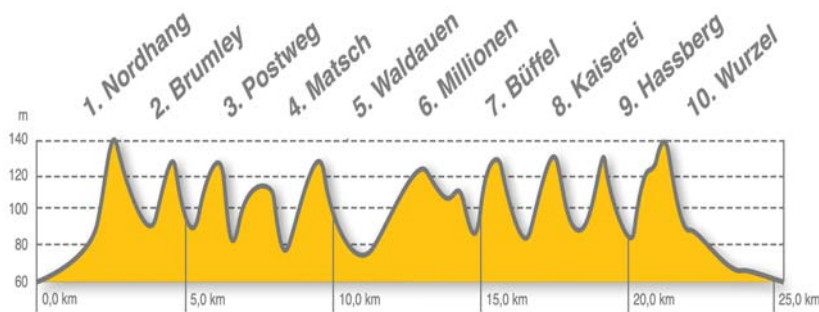
Obwohl erst die 10. Austragung hat das Geschehen schon Kultstatus, denn am 1.11.23
war die Kurzstrecke (12,4 km)

innerhalb 7 Minuten und die
Langstrecke innerhalb 4 Stunden
ausgebucht!

Start	Distanz	Höhendifferenz
13:00 Uhr	25,4 km Klippenlauf	550 m
13:15 Uhr	12,4 km Jedermannlauf	240 m

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



Alles andere als flach und ab sofort mit der zehnten Klippe

Beim Klippenlauf, dem Landschaftslauf mit der besonderen Härte, erwarten euch zwei Distanzen: der Hauptlauf über eine Länge von 25,4 km und die Kurzdistanz über 12,4 km.

Das Höhenprofil ist dabei einzigartig. Die ersten 2 km sind zum Eingewöhnen, zunächst flach, dann ganz leicht ansteigend. Doch dann geht es in die erste Klippe, und von da an ist es ein ständiges Auf und

Ab. Keine Zeit der Erholung, denn auch bergab geht in die Beine.

Nach der 7. Klippe wird es hart, aber ab der Hassberg-Klippe wird es richtig fies...

9. Hassberg-Klippe 20 % 400 m 50 HM

Die Hassberg-Klippe ist die „Königsklippe“ und die Krönung der Brumley-Schleife. Sie trägt ihren Namen nicht ohne Grund. Am Südhang des Teutoburger Waldes, nach 19 (5,9) km Quälerei, steht diese Klippe wie eine Wand vor den Läufern. Der Weg ist recht schmal und ausgewaschen. Hier wird es bei 20 % Steigung richtig fies. Nach 400 m ist die Fünferkreuzung erneut erreicht, und es geht direkt wieder steil bergab...

Der Klippenlauf führt über eine fantastische Laufstrecke und bietet euch auf Waldwegen des Teutoburger Walds ein Trailrunning-Erlebnis der besonderen Art.

Am 17.03. stellte sich MartinP dem Starter in Mayschoss, um 10 km in den Weinbergen zu verbringen. Laufladen Bonn und die Winzergenossenschaft luden ein und mit 20 Euro war man dabei. Aber man konnte auch deutlich mehr bezahlen, wenn man Wein und T-Shirt dazu haben wollte.



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.

Wir sehen uns am kommenden Freitag am Rothenbach.

In Vorbereitung ein Bericht über den Venloop 24, wo der Verein mit 7 LäuferInnen am Start war und durchweg gute bis sehr gute Ergebnisse mit nach Hause genommen wurden.

17. Auflage mit ca. 20Tsd TeilnehmerInnen

Ich warte gerne auf Beiträge.

