



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, 06.05.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 18-24



Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	28 Jahre
Frank Steinhauer	27 Jahre
Martin Paffrath	10 Jahre
Suha von Martial	7 Jahre
Stefan Kaulbach	4 Jahre
Maria Remnyuk	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 28.04. Bonn, Link, Paffrath, Menzel
Ilse, BrandtK, Krause
- 28.04. Dresden, Schnitzler
- 01.05. Mendig, Lennartz, Braun, Ilse
Pirmin, Gabi
- 04.05. Sinzig, Lennartz,
- 04.05. Ratingen, Lämmlein
- 05.05. Berlin, Starck, GerikumR
- 05.05. Köln, Oberndorfer
- 09.05. Sinzig, Lennartz
- 12.05. Windhagen, Lennartz
- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 18.05. Kalterherberg, Lennartz
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz
Hartzsch
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 02.06. Lennestadt, Lennartz
- 06.06. Solingen, Lennartz
- 09.06. Windeck, Lennartz
- 16.06. Leverkusen, Nitsche,
Lennartz, Montuori
- 22.06. Hennef, Lennartz
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf,
2 Teams

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.05. Bernd Lichtenberg	54 J.
07.05. Maria Remenyuk	47 J.
07.05. Olaf Kucher	61 Jahre
13.05. Tim Gerikum	26 Jahre
21.05. Danica Montuori	52 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

26.05. Köln	(2)
09.06. Windeck	(2)
16.06. Leverkusen	(1)
22.06. Hennef	(8)
08.09. Münster	(3)
06.10. Köln	(9)
27.10. Frankfurt	(13)

info@marathon-und-mehr.de

Ralf Gerikum

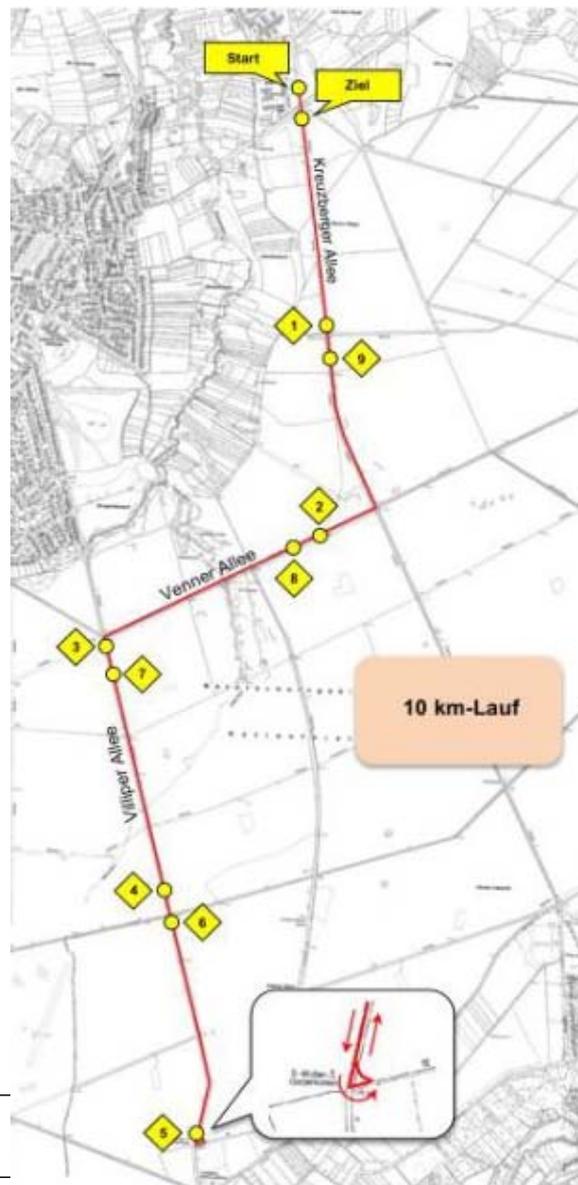
28.05. - 1. Kottenforst10er

Das Comeback des Melpomene-Lauf, der jetzt Kottenforst10er heißt, war aus Sicht der Organisatoren ein voller Erfolg. Knapp 230 Meldungen und gut 200 Finisher kamen zur Wiederauflage nach fünf Jahren Pause. Die Aussicht auf eine persönliche Bestzeit auf der vermessenen und bestenlistenfähigen flachen 10-km-Strecke, mit Start und Ziel in Ippendorf, sorgte für große Resonanz.

Die LLG war mit **Tim, Ilse, MartinP, Karsten, Sabine und Wolfgang** am Start. Nach dem Startschuss um 10 Uhr liefen die Teilnehmer auf teils frisch asphaltierten Wegen die Wendepunktstrecke bis Villiprott und zurück.

Ilse schreibt dazu:

Den Startplatz für den Kottenforst10er hatte ich bei der Verlosung des Beueler 10er gewonnen. 2017 war ich hier schon einmal, damals hieß er noch Melpomene-Lauf und es war einer meiner ersten Wettkämpfe. Die Strecke ist gleichgeblieben: einmal rechts abbiegen, einmal links abbiegen, dann der Wendepunkt und wieder zurück. Es geht herrlich durch den Wald, nur Asphalt und keine nennenswerte Steigung, also eigentlich eine schnelle Strecke und sicherlich lohnte sich die Wiederbelebung dieses Laufes.



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

Am Start waren bei der Neuauflage ca 200 Läuferinnen und Läufer und ich traf i noch alle LLG ler: Sabine, Martin Paffrath, Wolfgang, Tim und Karsten und dann gings auch los.
 Nach kurzer Zeit traf ich wieder auf Karsten und Tim, die ich ein Stück begleiten konnte, musste dann zunächst abreißen lassen, erreichte aber fast gleichzeitig mit den beiden den Wendepunkt. Dann zog Tim das



Tempo an und ich konnte nicht mal seinen Windschatten nutzen, lief dann mein Tempo weiter. Die letzten zwei Kilometer dann mit Martin P, der im Gegensatz zu mir recht gleichmäßig lief. Wir erreichten fast gleichzeitig das Ziel. Meine Zeit war zwar nicht überragend, aber doch eine Minute schneller als vor 7 Jahren!!



Fotografischer Nachtrag von „Talentshow am Rothenbach am 23.04.“, VN 17-24
 Mit den in Ehren Ergrauten Frank, Klaus1, Bernd, Norbert, Ralf und Ingo