



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

Augustin

Lohmar, 21.05.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 22-24

Neue **Vereinstextilien** für Frauen und Männer. Interessenten schreiben bitte an info@marathon-und-mehr.de



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:

- 12.05. Windhagen, Lennartz
- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz Hartzsch
- 25.05. Brühl, Montuori
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 26.05. Neunkirchen, Labonde, Oberndorfer
- 02.06. Lennestadt, Lennartz
- 08.06. 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?

- 21.05. Danica Montuori 52 Jahre
- 22.05. Matthias Albert 62 Jahre
- 25.05. Karsten Brandt 51 Jahre
- 07.06. Wolfgang Menzel 69 Jahre
- 09.06. Bernd Nitsche 66 Jahre
- 10.06. Wolfram Hohaus 87 Jahre
- 11.06.

Rainer Kuck

60 Jahre



Verbilligte Startkarten für:

- 26.05. Köln (2)
- 09.06. Windeck (2)
- 16.06. Leverkusen (1)
- 22.06. Hennef (6)
- 08.09. Münster (3)
- 06.10. Köln (7)
- 27.10. Frankfurt (9)

info@marathon-und-mehr.de

12.05. Die 17. Austragung begrüßte um die 600

TeilnehmerInnen in Windhagen. Laufen und Biken für alle Alters- und Leistungsklassen.

Als ich nachts gegen 03.30 Uhr, von Luxembourg kommend, in Windhagen eintraf war ich sehr früh dran und es herrschte noch einträchtige Ruhe, die aber ab 6 Uhr ein Ende fand, denn nun musste alles aufgebaut werden, was für Start und Ziel erforderlich ist.

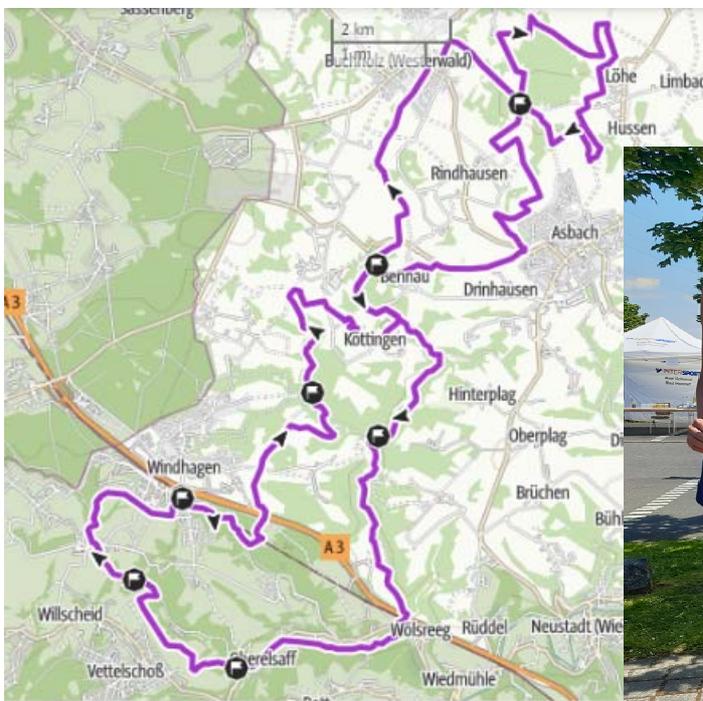
Zuerst die Biker und dann um 08.30 zog es die Halben und Ganzen zu Fuß ins Grüne im südlichen NRW und im nördlichen RhP

des Siebengebirges und Westerwald. Das bedeutet, dass nix flach ist und ständiges Rauf und Runter die Norm.

Birgit hatte mir das MTB mitgebracht und so konnte ich mir die Müdigkeit mit Fahrtwind und Aktivität verdrängen und es war alles sehr interessant und abwechslungsreich zu erleben, mit welchen Taktiken und Strategien die TeilnehmerInnen, mehr oder weniger erfolgreich die Strecke abliefen.



Birgit hatte sich den Marathon vorgenommen und hielt sich lange zurück, denn es war schon früh warm und sollte noch wärmer werden. Das ignorierten doch zahlreiche LäuferInnen



und es fehlte wohl an Erfahrung. 10 km, im dichten Wald, mit knapp 3 min Rückstand auf die Führende an 3. Bei 15 kam die Zweitplatzierte in Sicht und mit einem tempogleichen Mitläufer ging es gleichmäßig und erfolgreich voran. Bei km 20 hatte Birgit die beiden vor ihr liegenden eingeholt und dann bis km 25 einen schönen Vorsprung



rausgerarbeitet. Bei km 28 fehlten Markierungen auf der Straße, kein Streckenposten. kurze Pause mit Suchen und Überlegen, aber dann wiesen die Rotkreuzler den Weg. Der Vorsprung wuchs auf 3 min an und die letzten, ordentlich ansteigenden 10 km liefen gut und einem sicheren Sieg entgegen.

Kommendes Wochenende werden **Ilse und Gabi** und **Birgit** den Thüringer Wald aufsuchen, um dort 74 km oder 43 km zu laufen. Wir drücken alle verfügbaren Daumen.

