



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, 25.07.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 28-24

Unser 2. Vorsitzender, JürgenSteimel, hat die Beflockungs- und Fahrtkosten der neuen LLG - Textilien mit 1000 Euro unterstützt und somit reduziert sich der Preis für jedes Textil (Jacke, Weste, Trikot, Shirt, Anzug) um jeweils 10 Euro.



43. Nippeser Stundenlauf

Donnerstag,
04. Juli 2024

Der 4. Juli war ein warmer bis heißer Abend und heiß hergehen sollte es dann auch auf der Bahn, beim Nippeser Stundenlauf, an dem die drei (Foto) schon seit Jahren teilnehmen, um Meter und Kilometer zu sammeln.

Stundenläufe auf der Bahn gab es viele Jahrzehnte, sind aber dann in die Jahre gekommen und werden nur noch vereinzelt angeboten. Zum einen hat sich bei vielen eine Phobie bis Angst für das Laufen auf der Bahn entwickelt, meist diffus, weil eigene Erfahrungen fehlen aber schlimme Meinungen kursieren und zum anderen, weil Mann/Frau nicht aus Vereinen noch vom Laufen auf der Bahn kommen und keinerlei Inspiration, für z.B. diese höchst soziale Form des Laufens sich entwickeln konnte.

Denn im Normalfall gibt es einen Startschuss und alle rennen los. Einige kommen früh an, etliche später und der Rest taumelt oder wandert unter „Mitleid“ hinterher.

Nicht so beim Stundenlauf auf der Bahn. Es bleibt immer eine Einheit unter den LäuferInnen, denn nach dem Start laufen alle gemeinsam los. Die Schnellen auf der Innenbahn, die Landsameren auf Bahn 2 und alle sind zur gleichen Zeit im Ziel, denn nach 1 h ist für alle Schicht und bleiben dort stehen, wo sie gerade sind.

Dir gelaufene Strecke wird durch das Zeitmesssystem ermittelt. Eine sozialere Form des Miteinanderlaufens gibt es nicht. Jeder sieht jeden jederzeit. Jeder kann jederzeit entscheiden, was er mit der „Restlaufzeit“ anfängt oder besser lässt. Es war die 43. Auflage und wer das erste Mal am Start änderte seine Meinung oder es entwickelte sich eine zu dieser Form des Wettkampfes.

Wolfgang und Udo im ersten Lauf um 18 h liefen mit 15 MitläuferInnen ihre Runden und waren am Ende nicht am Ende aber zufrieden. **Martin** dann im flotten 4:30er Tempo unterwegs hatte bis zur letzten Runde gute Laune, wie auch der größte Teil seiner Begleiter.



Im Juli sind im Verein:

Thomas1 Schmitz	20 Jahre
Christine Staskiewicz	12 J.
Manfred Licharz	14 Jahre
Sabine Link	3 Jahre
Simone Jennewein	3 Jahre
Tim Gerkum	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 04.07. Köln, Menzel, Lohrengel, Oberndorfer
- 05.07. Köln, Lennartz
- 05.07. Rheinbach, Kaymer, Krause BrandtK
- 07.07. Eicherscheid, Lennartz
- 14.07. Ahrweiler, Lennartz
- 20.07. Gurgl/ÖST, HochstuhlS+A Ilse
- 20.07. Altastenberg, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach/BEL, BrandtK
- 26.07. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 28.07. Oestrich-Winkel, BrandtK+Z
- 02.08. Waldbreitbach, Ilse, Drose GerkumR., Hartnack
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 3Teams
- 21.08. Ochtendung, BrandtK
- 24.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 24.08. Siegen, Lennartz
- 25.08. Köln, Mauruschat
- 01.09. Bergisch Gladbach, Oberndorfer, Nitsche, Lennartz
- 07.09. Borkum, Hartzsch
- 15.09. Köln, Mauruschat
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 27.07. Harry Bergold 77 Jahre
- 27.07. Klaus Schnitzler 69 Jahre
- 30.07. Pirmin Braun 58 Jahre
- 04.08. Alex Köder 46 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 20.09. Vettelschoss (2)
- 06.10. Köln (4)
- 01.09. Bergisch Gladbach (4)
- 13.10. Refrath (6)
- 13.10. Essen (9)
- 27.10. Frankfurt (6)
- 16.03. Bensberg (34)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verantwortlich:
Ralf info@marathon-und-mehr.de

GENERALI KÖLN MARATHON

Am 06.10. werden Kölns Innenstadtstraßen wieder mal den Fußgängern gehören, denn es ist Köln-MARATHON-Tag. Die Anmeldezahlen liegen mehr als 60% über denen des Vorjahres und es ist von einem vorzeitigen Ausverkauf auszugehen. In ca. 14 Tagen werden die 18Tsd Startplätze im HM verkauft sein und selbst für den MAR mit 10Tsd Plätzen läuft es bis Ende Sep darauf hinaus. Wer noch teilnehmen möchte sollte es mir alsbald mitteilen, denn nur noch 4 Plätze habe ich im Köcher.

11. Auflage dieses Freizeitvergnügens

Alle TeilnehmerInnen starten gemeinsam vor dem Haupteingang des Kölner Zoos und laufen zusammen auf den 1,62 km langen Rundkurs. Dort haben sie die Möglichkeit eine (1,62 km), zwei (3,30 km), drei (4,99 km), vier (6,67 km), fünf (8,36 km) oder sechs Runden (10,05 km) im Kölner Zoo zurückzulegen, bevor sie nach der individuell letzten Runde ins Ziel laufen.

Die Streckenführung führt die Läuferinnen und Läufer vorbei an den Gehegen von Trappeltieren, Onagern, Fischottern, Flamingos, Erdmännchen, den Geparden, Waschbären, Malaien- und Grizzlybär, Peli-kanen, den kleinen Pandas, Okapis, dem Süd-amerikahaus, u.v.m. über das Madagaskarhaus zurück zum Haupteingang und durch das Ziel.



Der TopLauf startete um 19 Uhr
Im TopLauf treffen sich LäuferInnen mit einer 10 km Zielzeit **bis 55min.**

So wird das Feld entzerrt und die Strecke ist garantiert frei für gute Zeiten. Dieses Jahr können auch weniger Runden absolviert werden. **Birgit** lief 49 min und gewann die W55.

Der ZooLauf startete um 20.15 Uhr mit Zielschluss um 21:45
"Laufen Sie doch so lange Sie wollen!" lautet das Motto für den eigentlichen ZooLauf um 20.15 Uhr. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten gemeinsam auf den 1,62 km langen Rundkurs und haben die Möglichkeit 1, 2, 3, 4, 5 oder zurückzulegen.



45. Eicherscheider Heckenlauf am 06.07.24

Eicherscheid, OT von Simmerath in der Nordeifel, zog ca. 300 TeilnehmerInnen an, die zwischen 5, 10 oder HM wählen konnten.

Birgit, nordeifelerprobt, nahm sich des HM an und es lief, trotz welligem Profil sehr gut. Am Ende 3. Frau in 1:50:02.

Der Veranstalter meint:

Ein Lauf für laufbegeisterte Familien in unserer einzigartigen Heckenlandschaft!

Gemütliches Beisammensein in der Germania-Ecke: Cafeteria – Grill – Getränke

Start u. Ziel auf dem Sportplatz Eicherscheid.



HECKENLAUF IN EICHERSCHEID

