



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, 25.10.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 41-24

Im November sind im Verein:

Walter Müller	31 Jahre
Harry Bergold	28 Jahre
Arnold Pietras	28 Jahre
Jörg Schmidt	27 Jahre
Katja Ratte	25 Jahre
Antje Kucher	21 Jahre
Natalie Mücke	17 Jahre
Jörg Holzschneider	16 Jahre
Marco Welteroth	4 Jahre
Ralf Gerkum	2 Jahre
Anna Bornemann	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 29.09. Berlin, Drose, Hartnack
- 03.10. Essen, Lennartz
- 06.10. Köln, Montuori, Ilse, Oberndorfer, GerkumR., Lennartz, Krause, Böttcher
- 13.10. Essen, Lennartz
- 13.10. Refrath, Oberndorfer, Kirsch
- 19.10. Porz, BrandtK+Z
- 19.10. Schmallenberg, Lennartz
- 20.10. Bonn, Lennartz, Link, Kirsch
- 26.10. Altendorf, Lennartz
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, HochstuhlA, Ilse, SohniT
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert
- 02.11. Einruhr, Lennartz
- 03.11. Einruhr, Lennartz
- 09.11. Bonn, Lennartz
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.10. Kerstin Kuhnke	48
29.10. Daniela Drose	37
01.11. Gisela Buslei	64
02.11. Natalie Mücke	33
02.11. Stefan Kaulbach	61

Verbilligte Startkarten für:

08.12. Bad Honnef	(5)
16.03. Bensberg	(10)
06.04. Bonn	(62)

info@marathon-und-mehr.de

# BMW BERLIN MARATHON

Die Startgebühr für den Berlin-Marathon 2024 betrug satte **205 Euro**. Neben dieser Grundgebühr können zusätzliche Kosten für optionale Leistungen anfallen. Wobei die Fahrten und Übernachtung kaum einzusparen sind. Aber letztlich wird dafür auch das große Spektakel geboten, was für viele im Laufzirkus wichtig ist und das kostet.

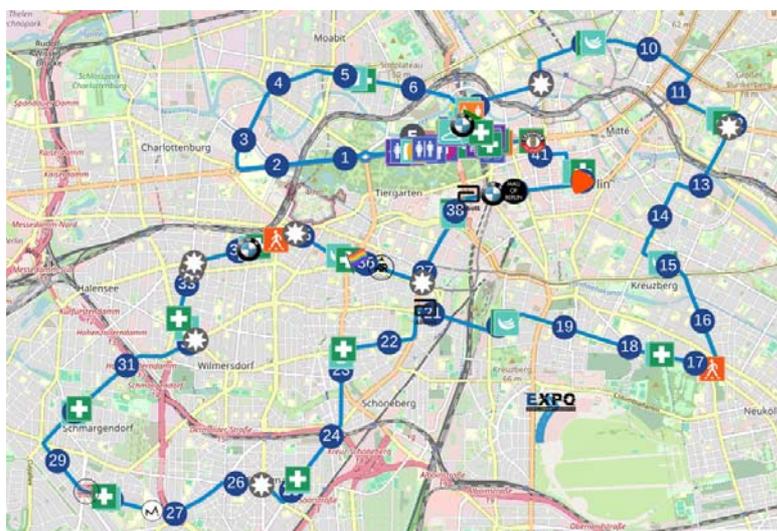
Die Registrierungsphase zur Verlosung für den Marathon 2025 ist vom **7. Oktober bis zum 21. November 2024**. Die GewinnerInnen werden per Losentscheid ermittelt und Ende Dezember automatisch informiert.

**Daniela und Jörg** gönnten sich diese Jubiläumsausgabe wie noch 58Tsd Weitere aus 161 Ländern. 54Tsd erlebten das Ziel hinterm Tor.

Als 1974 auf der Waldschulallee im Grunewald der erste Berliner Volksmarathon gestartet wurde, konnte sicher keiner ahnen, dass aus diesem zahlenmäßig überschaubaren Teilnehmerfeld schon bald einer der teilnehmerstärksten Marathonläufe werden würde.

Berlin und Frankfurt sind die Letzten, die ausschließlich auf Marathon setzen. Alle anderen Großen haben ein Strecken-Beiprogramm.

Seit der 2:06 von 1998 wurde Berlin berühmt für gute Zeiten und eine nicht enden wollende Hatz auf Rekorde setzte ein, bis zur



absoluten Verherrlichung und Reduzierung auf diesen Punkt.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ver  
Ralf



Auch der Marathon am Baldeneysee steigert die Teilnehmer- und Finisherzahlen gegenüber dem Vorjahr deutlich. 565 beendeten den Marathon und 920 die Seerunde, obwohl der Veranstalter TUSEM Essen das etablierte Gelände am Regattahaus aufgeben und sich 600 m entfernt in der SeaSideBeach neu einrichten musste. Damit muss eine nunmehr 43-jährige Tradition, wo das Regatta-Hua Beginn und Ende waren, eine Auszeit von sicher 2-3 Jahren hinnehmen.

Am Renntag war gute Laufwetter und der Wind wurde erst dann gespürt, wenn die Reserven zur Neige gingen und das Tempo zu sterben begann. Birgit war von der LLG mal wieder Alleinunterhalter denn Franz musste ebenso passen wie Olaf.

Ein Lauf zwischen den Zug- und Bremsläufern  
3:30, 3:45 und 4:00 Stunden



**42,195 km Westenergie Marathon.**

**Birgit berichtet im Rückblick - aktuell**

Beim Klingenthal-Marathon in Salzkotten am 2.6. war es mir in diesem Jahr gelungen, die 4-Stunden-Marke zu unterbieten. Dies wollte ich am 8.9. in Münster wiederholen. Das mir eine Zeit von 3:43 h gelang, hätte ich nie gedacht. Doch es stimmte halt alles.

Mein Ehrgeiz war geweckt und ich wollte die 3:40 angreifen. Köln oder Essen sollten dafür geeignet sein. Bis dahin lief ich noch eine lange Einheit beim Hückelhoven-Marathon am 15.9., etwas für die Tempoausdauer beim RUN 50 vom 20.-22.9. und am Wochenende darauf freitags 7 Meilen (11,3 km) Zons, Samstag 5 km Engelkirchen, Sonntag HM Bestwig. Am 3. Oktober wurde beim Seelauf in Essen über 14 km schon mal die Marathonstrecke angetestet.

In Köln dachte ich schon recht schnell, das wird heute nichts. Wie aber bei so vielen Läufen, ab der Hälfte rollte es und ich kam nach 3:43:11 h ins Ziel – 3 Sekunden langsamer als in Münster.

Eine Woche später der nächste Versuch in Essen. Bis Km 30 war ich voll im Plan für 3:40 h, dann aber konnte ich das Tempo nicht mehr halten und ich schaffte zumindest eine Zeit von 3:42:58 h, also 10 Sekunden schneller als in Köln.

Zumindest wusste ich jetzt, was ich sicher auf Marathon laufen kann, und plante auch keinen weiteren Versuch, um unter 3:40 h zu kommen. Fortsetzung folgt.

