



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, 27.11.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 46-24



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:

- 27.10. Valencia, Drose, Hartnack
- 09.11. Bonn, Krause, Lennartz, BrandTK
- 10.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 24.11. Kleeblatt, RothenbachPP
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert, Kirsch
- 01.12. Aachen, Drose, Hartnack Lennartz
- 01.12. Ochtendung, NeitzelA
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandTK, Mauruschat
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 31.12. Zürich, Lennartz
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Tesch, Lennartz, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 23.11. Rüdiger Hötger 67 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 62 Jahre
- 06.12. Barbara Kaulbach 63 Jahre
- 13.12. Roland Frank 57 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 84 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.12. Bad Honnef (-)
 - 16.03. Bensberg (5)
 - 06.04. Bonn (20)
- info@marathon-und-mehr.de

27.10. Daniela und Jörg laufen am 27.10.24 in Valencia/ESP einen schnellen HM

Valencia ist eine wunderschöne Stadt, und der Halbmarathon war noch besser. Alles war rund herum top organisiert, von der Abholung der Startunterlagen auf der Messe, dem Onboarding am Race Day selbst bis hin zur Landung im Ziel. Keine Schlangen oder Wartezeiten, mehr als genug Dixies und perfekt getimte Startblöcke, die alle einzeln auf die Sekunde der angebenen Startzeit losliefen.

Der Regen am Morgen war nur im Startblock und später im Ziel etwas unangenehm, aber während des Laufs eine sehr willkommene Abkühlung. Nur die großen und vor allem teils sehr tiefen Pfützen sorgten dafür, dass die Schuhe immer schwerer wurden. Dass es aber trotzdem so gut laufen würde auf der schnellsten Strecke der Welt, hätte

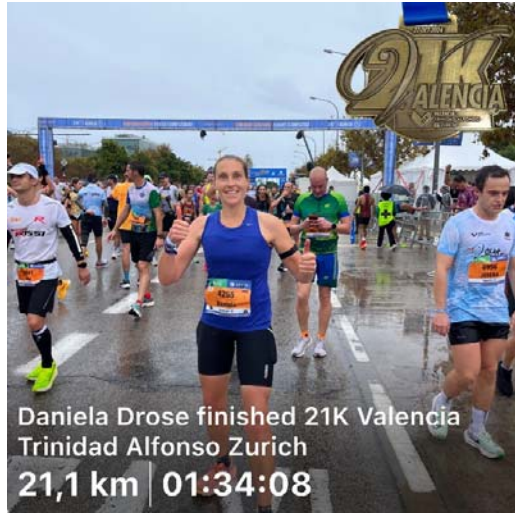
ich nicht gedacht, da wir schon 9 Tage früher unseren Roadtrip starteten und unterwegs viele Kilometer und Höhenmeter beim Wandern und Sightseeing in den verschiedensten Städten zurücklegten.

In meinem Block waren wirklich nur Läufer mit ähnlichem oder schnellerem Tempo, sodass ich mich auch etwas mitreißen ließ und die ersten 5 km in 21:17 durchlief... das Tempo konnte ich zwar nicht ganz halten, aber die vielen Bands, Trommler und Zuschauer haben trotz des Dauerregens immer wieder mit der genialen Stimmung gepusht. Am Ende kam ich nur 12 Sekunden hinter meiner PB mit 1:34:08 ins Ziel, ein bisschen traurig aber auch euphorisch, weil der Lauf unglaublich viel Spaß gemacht hat und es deutlich besser liegt als erwartet.

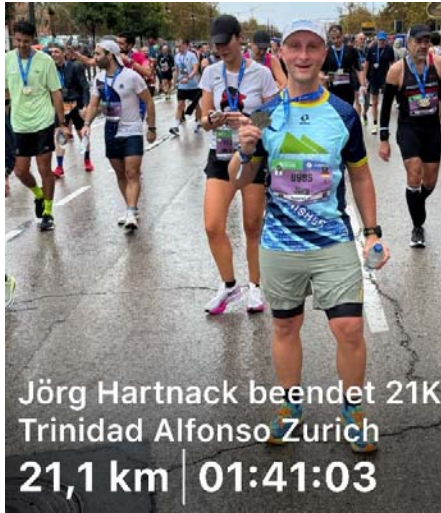


Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verf
Ralf



Daniela Drose finished 21K Valencia
Trinidad Alfonso Zurich
21,1 km | 01:34:08



Jörg Hartnack beendet 21K
Trinidad Alfonso Zurich
21,1 km | 01:41:03

Damit war das unser erster SuperHalf (eine Serie mit 6 HMs in Europa, weitere sind Kopenhagen, Prag, Berlin, Lissabon und London) und ein super Start in eine weitere Urlaubswoche. **Daniela**

Franz war mal wieder in Ddorf beim Martinslauf. Nicht mit der Laterne und seiner sonoren Stimme, sondern mit seinen Laufwerkzeugen und der Absicht, die 10 km noch vor dem Mittagessen zu absolvieren und mit dem erhaltenen Wekmann seine Liebste zu erfreuen.

AM Unterbacher See bei gutem Laufwetter verbesserte er seine Zeit vom Vorjahr, was ja



im Alter nicht mehr ganz so einfach ist, weil die Jahre jenseits 70 in läuferischen Fitness leider doppelt zählen. Aber mit 47:34 konnte er sogar die zweiten 5 noch flotter abreißen als die ersten.



Dass er damit seine AK gewann versteht sich von selbst. Für kommendes Jahr haben ihn seine M70 Kollegen für das Darstellen des St. Martin zu Pferde vorgeschlagen, damit sie rein läuferisch gesehen auch mal eine Chance haben;-)

Halbmarathon im Kottenforst am 09.11.

Was einstmals von den Reservisten der Bw ins Leben gerufen wurde, fand nunmehr seine Fortsetzung im Kottenforst, an gleicher Stelle und auf ähnlicher Strecke, die stets etwas kürzer war (300-400m) aber traditionell so beibehalten wurde. Die Beteiligung war auch früher nicht so toll, aber jetzt waren es doch fast 50 LäuferInnen auf der Strecke, die sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen wollten und die Initiative unterstützten.

10 % der TeilnehmerInnen waren von der LLG und **Karsten, Maik, Tim und Birgit** genossen den Herbstwald. **Maik** griff im Nachgang zur Tastatur und schrieb:

Nach dem intensiveren Training seit August, wollte ich mir zum letzten Mal in der AK55 einen HM, mit dem Ziel, die Jahresbestleistung von 1:55 Std zu unterbieten. Der schnelle KottenforsterHM erschien mir dafür geeignet. Allerdings sahen die 44 Mitläufer so aus, als könnten sie laufen, so dass ich mich relativ weit hinten in das Starterfeld einordnete. Nach dem Start erfolgten das Positionsgewusel, auch bei 45 Teilnehmern, bis ich keine gleichschnellen Mitläufer gefunden, aber freie Bahn hatte. Zunächst lief man vom Start 500 m bis zur Überquerung der Dottendorfer Allee auf breitem Weg. Nach der Straße erfolgte ein kurvenreicher Waldlauf von 2 Kilometer, dann begann eine 16 km Rundstrecke auf zumeist breiten, langen, asphaltierten Wegen. Die 2,5 Kilometer vom Start wurden auch am Ende, in umgekehrter Richtung, gelaufen.

Als ich aus dem Wald kam und auf den Rheinhöhenweg (passendes Laufshirt hatte ich an) einbog, hatte ich eine Gruppe mit Birgit etwa 50 bis 100 m vor mir. Das sollte auch so bleiben, bis etwa km 17. Ich hatte einige Versuche gestartet, an die Gruppe ranzulaufen, aber bei halbem Erfolg abgebrochen, da mir die noch zu bewältigende Strecke zu weit erschien, um mit der Laufgeschwindigkeit weiterzulaufen. So etwa 4 km vor Schluss gab es eine Spitzkehre und die kurvenreiche Strecke bis zum Ziel. Als ich den Sichtkontakt verloren hatte, hat dann der Kopf nicht mitgespielt, außerdem hat Birgit wohl eine Endbeschleunigung hingelegt, so dass ich etwa 3 Minuten nach ihr ins Ziel kam. Aber, meine Uhr zeigte eine Zielzeit von 1:52 an. Einen Tag später entdeckte ich die offizielle Bruttozeit von 1:52:08 auf der Homepage, was für mich tatsächlich persönliche Bestleistung auf der HM-Strecke bedeutet. Im Ziel erhielt jeder Läufer ein Wekmännchen. Birgit hat mich noch im Auto bis nach Sankt Augustin mitgenommen. Es war ein perfekter Lauftag für mich.

