



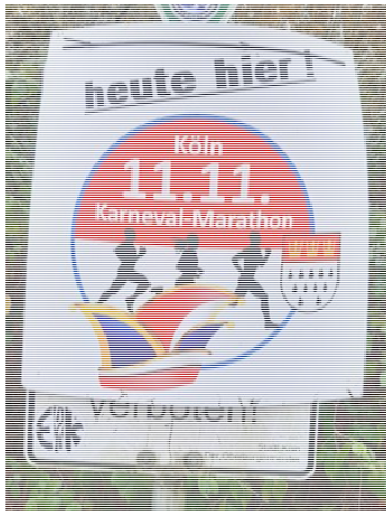
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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, 02.12.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 47-24



Die Idee für diesen Marathon ist simpel: Leidenschaft für das Marathonlaufen und Begeisterung für den Kölner Karneval.

Diese Kombination stand am Anfang der Planung für diesen Marathon im Jahr 2016 und damit zu einer Sessioneröffnung der besonderen Art und auch natürlich einem einzigartigen Event zu Beginn der 5. Jahreszeit.

Bei der 8. Auflage des Karneval-Marathons hatte der tagelang anhaltende Regen in der Nacht zuvor aufgehört. Der Lauf war bereits Wochen vorher ausgebucht. Leider gab es viele krankheitsbedingte kurzfristige Absagen, so dass die frei gewordenen Startplätze nicht mehr alle durch Nachrücker von der Warteliste besetzt werden konnten. Alle Starter und freiwilligen Helfer präsentierten sich in bester Laune und Vorfreude auf die Session. Die 8. Auflage des Karneval-Marathons am 11.11.24 fiel

auf einen Montag, was insbesondere für die auswärtigen Starter eine perfekte Gelegenheit für ein verlängertes Wochenende in Köln bot



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	30 Jahre
Alois Weyer	30 Jahre
Dagmar Müller-L.	29 Jahre
Holger Hofmann	26 Jahre
Martin Oberndörfer	21 Jahre
Christof Hess	19 Jahre
Norbert Tesch	17 Jahre
Ingo Retzmann	11 Jahre
Tim Krause	2 Jahre
Zella Brandt	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 24.11. Kleeblatt, RothenbachPP
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Albert, Oberndörfer Kirsch,
- 01.12. Aachen, Drose, Hartnack Lennartz
- 01.12. Ochtendung, NeitzelA
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandtK, Mauruschat
- 05.01. Wesel, Lennartz
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 31.12. Zürich, Lennartz
- 16.03. Bensberg, Oberndörfer, Tesch, Lennartz, Lämmlein, Albert, Hartzsch
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.12. Barbara Kaulbach 63 Jahre
- 13.12. Roland Frank 57 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 84 Jahre
- 18.12. Norbert Tesch 65 Jahre
- 19.12. Thomas Carl 51 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn (15)

info@marathon-und-mehr.de

Nach der Privatveranstaltung im Kottenforst folgte der Karnevalsmarathon in Köln-Pesch um den Pescher See. Start um 11.11 Uhr, wie es sich am 11.11. gehört. Nur waren es keine 11, sondern 15 Runden á 2,7 km mit einer Zusatzschleife zu Beginn, um auf 42,195 km zu kommen. Pünktlich um 11 Uhr hörte der Regen auf und wir hatten perfektes Laufwetter. Die Runde um den See war recht kurzweilig und gut zu laufen. Ich pendelte mich auf 16 Min die Runde ein, so dass es Udo, der es sich mit meiner Verpflegung auf einer Parkbank gemütlich gemacht hatte, nicht langweilig wurde. Nach 4:08 h war fand das Karnevalsvergnügen ein Ende. Wie immer um Köln mit Stau nach Hause gefahren, etwas Essen, Sauna und Ausruhen.

Andere waren ausgeknockt vom Karnevalssaufen, wir vom Karnevalslaufen. Nur waren die Nachwirkungen am kommenden Tag nicht so dramatisch und ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Marathon am Samstag, den 4. Lipperland Marathon in Humfeld, ca. 40 km östl. Bielefeld. In der Nähe gab es wenig und bis zum 7GebMar am 8.12. sind mir 27 Tage ohne Marathon zu lang☺

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



Am 24.11. war mal wieder Kleeblatttag am Rothenbach. Ein mehrstündiges Laufvergnügen um Kilometer zu sammeln. Nicht am Stück, denn nach jeder, der 3 verschiedenen Runden, kehrt man zum Rothenbach zurück, wechselt evtl. sein Outfit, trinkt, entscheidet, ob man auch für die nächste Runde dabei ist, überlegt, wie man den einen oder anderen bremsen oder gar beschleunigen kann. Das Foto links zeigt Thorsten, Stephan, Klaus1, Birgit und Ralf. Später kam dann Maik und Dani u.a. dazu.



Was kann man Wochenende so tun?

Klar, Weihnachtsmarkt besuchen oder Verwandte überfallen, damit sie sich an Weihnachten nicht mehr so erschrecken!

Oder man trifft sich, um zu prüfen, wie der Wasserstand der Wahnbachtalsperre ist, denn sie versorgt ja schließlich die gesamte Gegend mit Trinkwasser und wer möchte als Laufender nicht mindestens 1 x in der Woche duschen;-)



44. Lipperland Marathon am 16.11. in Dörentrup-Humfeld

Bestes Laufwetter, Strecke in optimalem Zustand.

Ein Veranstaltung mit Marathon auf dem Land durch das Land und das alles ohne heute übliches Tam Tam.

Nach dem Start führt die Strecke über Straßen zum Ortsteil Bega. Von dort geht es durch den Wald nach Sommersell auf einen 16,65 km langen Rundkurs, der zweimal zu durchlaufen ist.



Mal Straßen, mal

Wirtschaftswege in 2 gleichgroßen Runden. Die Strecke ist leider anspruchsvoll und die Zeiten mit 3 davor sind selten. Der Veranstalter nennt Landschaft und Strecke „reizvoll und nicht bestzeitentauglich“. Das wird in der 1. Runde wohl jeder bestätigen. Danach kann sich die Sicht auf die Dinge ändern.

Birgit ist vom Bestzeitengedanke weit entfernt und will einfach nur Laufen, so wie Marions Hündin nur Spielen will.

