



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, 18.11.2022

Vereinsnachrichten 42-22

2-seitige VN



Start & Ziel am 29.01.2023 ist

Geschwister-Scholl-Gymnasium
Hackenbroicher Straße 66b
50259 Pulheim

Laufstrecke

Unser Rundkurs ist ein „echter“ Staffeldkurs. Start, Ziel und natürlich die Wechselzone befinden sich an einer Stelle.

Unsere Laufrunde ist 5 km lang. Für die Marathonwettbewerbe gibt es eine 2,195 km lange Auftaktrunde. Für die Halbmarathonläufer eine Auftaktrunde von 1,095 km.

Die Strecke wurde nach den internationalen Wettkampfrichtlinien genau vermessen, ist aber nicht bestenlistenfähig.

Aus Sicherheitsgründen ist die Mitnahme von Babyjoggern und Hunden nicht erlaubt. Ebenso bitten wir dich, auf die Nutzung von Kopfhörern zu verzichten.

Die detaillierten Streckenführungen findest du unten.

Winterstaffel für Erwachsene

Den Marathon als Staffel bewältigen. 6 Etappen = 6 x Spaß

7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km

Du kannst in einer der drei Wertungen mit deinem Team an den Start gehen:

- Als Männer-Staffel
- Als Frauen-Staffel
- Als Mixed-Staffel (Mindestens 3 Etappen müssen von Frauen gelaufen werden)

Am Ende ehren wir die ersten drei je Wertungsklasse mit Sachpreisen.

Die LLG bezuschusst den Einsatz einer Damen- und einer Herrenstaffel. Sollten sich mehr Mitglieder melden und es kämen mehr als 2 Staffeln zustande, dann würde der Vereinszuschuss auf die Anzahl der Staffeln aufgerechnet und es bliebe ein geringer Eigenanteil.

Lese hierzu Rundmail an alle von Birgit. Sie ist für die Zusammenstellung des Frauenteam und Klaus für das Männerteam zuständig.



Fast 1.500 Laufbegeisterte hatten sich für den 49. Herbstwaldlauf Bottrop angemeldet und kamen so am ersten November-Wochenende zum Bottroper Bergwerk Prosper-Haniel, wo sich inzwischen seit vielen Jahren das Veranstaltungsgelände des Herbstwaldlauf Bottrop befindet. Neben dem Jürgen-Liebert-Ultra über 50 km wurden auch Läufe über 25, 10 und 6,5 km angeboten.

Am beliebtesten war erneut der Heidesee-Lauf über die klassischen 10-Kilometer-Distanz. 608 Läufer nahmen diesen in Angriff.

Nach dem Halbmarathon in Köln Anfang Oktober wollte ich gerne einen 25km Lauf machen und fand den Herbstwaldlauf in Bottrop, einen sehr traditionsreichen Wettkampf in der 49. Auflage. Er lockte mit viel Wald und Seen und einem leicht welligen Streckenprofil

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Im November sind im Verein:	
Walter Müller	29 Jahre
Harry Bergold	26 Jahre
Arnold Pietras	26 Jahre
Jörg Schmidt	25 Jahre
Katja Ratte	23 Jahre
Antje Kucher	19 Jahre
Natalie Mücke	15 Jahre
Jörg Holzschneider	14 Jahre
Ulrike Steeger	10 Jahre
Frank Roland	7 Jahre
Marco Welteroth	2 Jahre

Für die LLG am Start:

06.11. Einruhr, Starck, LennartzBi Ilse
06.11. Bottrop, Tesch
12.11. Seelscheid, Tesch
12.11. Bonn, Brandt
13.11. Athen, Lämmlein
13.11. Winterscheid, Kyron, Steeger, Sohni
26.11. Bensberg, Lichtenthäler Welteroth, LennartzBi, Thomas2
27.11. Mondorf, Lichtenthäler
03.12. Rudolstadt, Mauruschat
04.12. Erpel, Lennartz, Brandt, Starck
04.12. Aachen, Droese, Hartnack
04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
10.12. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
11.12. Bad Honnef, Lennartz, Starck Ilse, Brandt
31.12. Köln, NeitzelA

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.11. Antje Kucher	58 Jahre
21.11. Thomas2 Schmitz	62 J.
22.11. Birgit Lennartz	57 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	65 Jahre

27.11. Jörg Holzschneider 60 Jahre

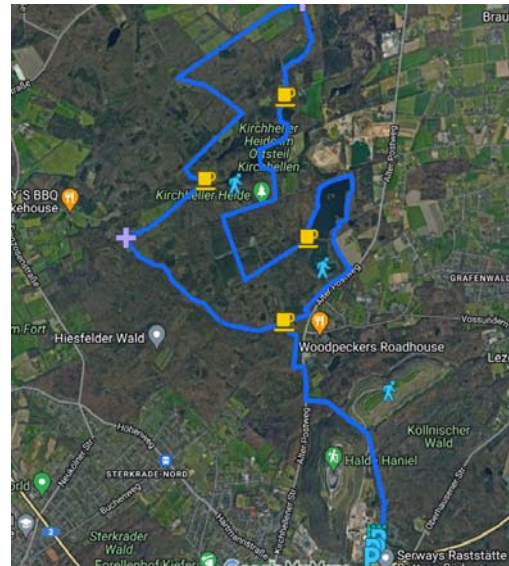


Verbilligte Startkarten für:

08.01. Ratingen	(4)
29.01. Pulheim	(2)
19.03. Königsforst	(2)
23.04. Bonn	(68)

info@marathon-und-mehr.de

Die Fahrt nach Bottrop am Sonntagmorgen war sehr angenehm, die Autobahn leer wie selten und von der Autobahnabfahrt ist es nicht weit zum Eventgelände. Das liegt direkt am Förderturm des mittlerweile stillgelegten Steinkohlebergwerks Prosper Haniel, dessen Gebäude vom Veranstalter genutzt werden dürfen. Alles war wunderbar organisiert, auch Start und Ziel lagen gerade einmal 100-200m von



der Stelle entfernt, an der ich mein Auto abstellen durfte. Um 9:40 Uhr ging es pünktlich los, das Wetter war heiter bis wolzig, die Temperatur lag bei 11-12 Grad, also beste Bedingungen für einen langen, flotten Lauf. Mein Ziel war es unter 2 Stunden zu bleiben - in dem Marathontempo, dass ich letztes Jahr in Luzern gelaufen war, sollte das passen. Die ersten 7-8



km lief ich im lockeren Verbund für mich alleine, dann schloss eine Gruppe von 5 jüngeren Männern auf und überholte mich und 3-4 Läufer:innen 10-20 m vor mir. Das Tempo schien mir etwas zu hoch, also reagierte ich erstmal nicht, bis ich auf den nächsten 1-2 km die direkt vor mir selber überholt hatte. Offenbar war die Gruppe nun ein bisschen langsamer geworden, denn ich war noch irgendwie dran und kurz danach Schloss ich mit einem beherzten Sprint auf, um in den Windschatten zu kommen.

Das war eine prima Entscheidung, nun war ich der 6. Mann und konnte in bzw. mit der Gruppe die nächsten 15 km laufen. Allein wäre es schwieriger geworden, die Pace auf der welligen Strecke konstant zu halten. Etwa 2 km vor dem Ziel fiel die Gruppe auseinander. Der letzte Kilometer war schwerer als gedacht, da leicht ansteigend, aber dann konnte man endlich den Sprecher im Ziel hören. Ich schaute nochmal auf die Uhr und konnte knapp unter 1:58 Stunden bleiben.

Im Ziel gab es eine Medaille - nun ziert auch ein kleiner Förderturm meine Sammlung 😊. Auch die Zielverpflegung war ordentlich, besonders will ich die reichhaltige Auswahl unterschiedlicher Getränke erwähnen (u.a. 4 Sorten alkoholfreie Biergetränke). Mit der Urkunde, die man sich ausdrucken lassen konnte, gab es für die Ersten bis Dritten in den AKs noch ein schönes Glas als Präsent und bleibendes Andenken auch für mich. **NorbertT**



Anmeldung zum 59. Nikolauslauf freigeschaltet -

Erste Veranstaltung des Rhein-Westerwald 10km-Laufcups 2022/2023

Liebe Freunde des Nikolauslaufs, liebe Läuferinnen und Läufer,

wir freuen uns den traditionellen Nikolauslauf in diesem Jahr wieder als Präsenzveranstaltung durchzuführen.

Die Anmeldung zum Nikolauslauf auf der Erpeler Ley ist ab sofort möglich unter:

[59. Nikolauslauf auf der Erpeler Ley, 04.12.2022 : : my.raceresult \(raceresult.com\)](https://my.raceresult.com)

43. Rateringer Neujahrslauf



Sonntag, 8. Januar 2023
www.asc-ratingen.de

