

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



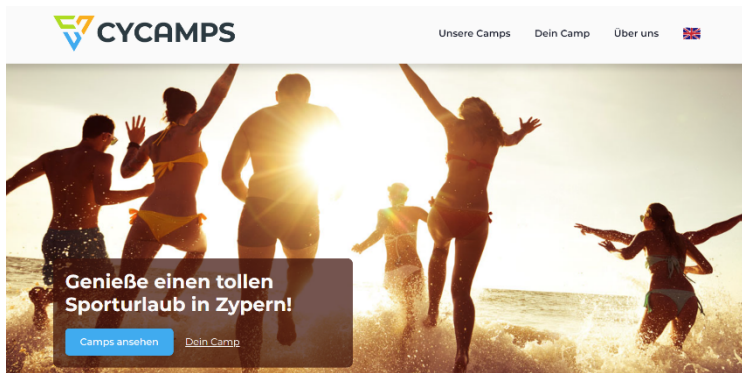
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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

Vereinsnachrichten 08-23

Lohmar, 09.02.2023

2 Seiten



LEPTOS CYPRUS INTERNATIONAL 4-DAY CHALLENGE 23-26 NOVEMBER 2023

The Leptos Cyprus International 4-day Challenge Event is a staged running event, covering a distance slightly longer than a marathon, which includes road, trail and cross-country running. It is an adventurous and challenging running event with 4 different races taking place during 4 days.

The Event successfully combines a 6k time trial, an 11k mountain trail run, a multi-terrain half marathon distance and a 10k City Run over the four days. It takes place in the area of Paphos and for the most part in the Akamas Nature Reserve Park, in some of Cyprus most scenic routes, where every turn comes with a different stunning view, unfolding the beauty of the AKAMAS Peninsula in a panoramic sea-sky-earth motif.

The Event is Co-organized by Arena Sports in Cyprus and Mike Gratton – an ex London Marathon winner from 2:09 Events in the UK, and is open to Runners of all levels.

Hallo zusammen,
habe nach Wettkämpfen auf Zypern geschaut und die 4-Tage Challenge findet vom 23.-26.11. in der Gegend statt, wo auch die von mir bei der JHV vorgestellte „Pension“.

(cycamps.com/de/) liegt.

Die Challenge besteht aus einem 6-km-Strandlauf, 11 km Berglauf, HM und 10 km Citylauf

(cypruschallenge.com) Mein Vorschlag, wir buchen die „Pension“ von Samstag/ Sonntag 18./19.11 (je nach Flügen) bis Montag, 27.11.

So haben wir ein paar Tage zur Akklimatisation, eine Unterkunft nur für uns mit läuferverständigen Vermieter. Ich habe jetzt bei Fabian –

so heißt der Besitzer der „Pension“ – angefragt, ob es möglich ist, die Woche bei ihm zu verbringen. Wer will dabei sein?

Ich kümmere mich um Unterkunft und damit verbunden auch Transfer vom Flughafen dorthin. Ihr müsst Euch dann nur um Flug und Anmeldung zum Wettkampf kümmern. Bitte um Antwort bis Ende Februar. Lennartz@marathon-und-mehr.de



3000 Teilnehmer beim 1. Termin der WLS in DU. Es waren mal 6000, aber die kann es schon bald wieder geben.

Das Wetter orientierte sich an der 38. Ausgabe, der teilnehmerstärksten und ältesten WLS in GER.

Stefan nahm sich die kleine Serie bestehend aus 5 km, 7,5 und 10 km auf der flotten Regattastrecke zur Brust. Über 1300 meldeten für die kl. Serie, die dann in 2 Läufern gestartet wurde, denn sonst wäre es einfach zu eng auf der Strecke geworden.

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Assierr: Wolfgang Menzel

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	28 Jahre
Marianne Hohaus	25 Jahre
Norbert Dzialis	19 Jahre
Thomas2 Schmitz	8 Jahre
Harry Putz	8 Jahre
Ilse Schmitz	6 Jahre
Marcus Zink	3 Jahre
Alexander Köder	2 Jahre
Marion Kramer	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 04.02. Duisburg, Mazsits
- 05.02. Köln, Brandt, Menzel, Mazsits Lennartz
- 04.02. Dieringhausen, Mauruschat
- 12.02. Hilden, Lämmlein
- 12.02. Monschau, Starck
- 26.02. Hilden, Lämmlein
- 26.02. Gerolstein, BrandtZ + K
- 26.02. Köln, Starck, Mazsits
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 05.03. Leverkusen, Tesch, NeitzelA
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause
- 18.03. Birgel, Starck
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndörfer, Kaiser, Ilse, Mazsits
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt. Trinks. Brandt

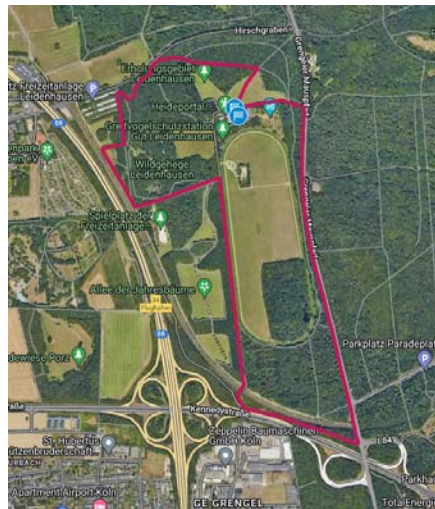
Wer feiert seinen Geburtstag?

08.02. Marco Peppel	47 Jahre
09.02. Britta Breunig	45 Jahre

11.02.
Birgit Neitzel
60 Jahre

14.02. Timur Trinks	45 Jahre
23.02. Siggie Klein	83 Jahre
24.02. Daniela Starck	47 Jahre
28.02. Katja Ratte	53 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	71 Jahre





38. Winterlaufserie in Porz am 05.02.23

Es wurde ganztägig Regen versprochen und das Wetter hielt sich daran. Gewürzt wurde das Ganze noch mit Wind an Stellen, wo man ihn nicht brauchen kann sowie Pfützen und kleinere Schlammpassagen. So fanden die erzielten Zeiten eine deutliche Aufwertung. **Karsten, Birgit und Stefan** waren wieder auf die 10 km aus und liefen tapfer ihre beiden Runden. 3 davon hatte **Wolfgang** zu absolvieren. Knapp 235 kamen über 10 ins Ziel, auch wenn vor Ort von 400 TeilnehmerInnen geredet wurde...

Stefan teilt mit:

Am Vortag hatte ich in Duisburg die 2. WLS nach Köln Porz begonnen. Aufgrund meines Trainingszustandes hatte ich mich für die kleine Serie 5km, 7,5 km und 10 km gemeldet.



Bei optimalem Wetter, ca. 11 Grad und Sonnenschein, absolvierte ich so meine 5 km in einer Zeit von 32:26. Dadurch, das sich an diesem Wochenende die WLS in Duisburg und Köln Porz überschneiden, stand am Sonntag der 10 km-Lauf in Köln Porz an. Das Wetter war hier nicht optimal. Kalt und nass. Jedoch absolvierte ich hier die 10 Km, trotz Unzufriedenheit über den Konditionszustand, in 1:01:55. Daraus lässt sich schließen, das für die nächsten HM und den Marathon in Frankfurt noch viel Trainingsfleiß erforderlich ist.

Karsten schreibt:

Der zweite Lauf in Porz, im Rahmen der Winterlaufserie, liegt hinter uns. Bei Sauwetter diesmal - wir Meteorologen haben ja nicht den besten Ruf: Obwohl ich selber zum "couchen" an diesem Sonntag aufgerufen habe, haben Birgit, Stefan und ich die Rutschpartie über 10 km dennoch gemacht. Die Gut-Leidenhausen-Strecke über 2 x 5 km Rundkurs war bekannt, es gab auch noch eine 15 km Strecke (große Serie) im Angebot. Trotz Dauerregens waren erstaunlich viele Starter vor Ort - einen richtigen Läufer hält eben nichts ab. Die Steckenbedingungen waren dementsprechend nicht die besten und man musste



immer wieder versuchen, "die Kurve zu kriegen". Im Nachhinein stellten sich die Straßenlaufschuhe als falsche Wahl an diesem Tag heraus. Jedenfalls war ich mit etwas über 50 Minuten / Pace 5,05 mit meiner Tagesleistung unter diesen Umständen zufrieden. Beim dritten Lauf der Serie Ende Februar werde ich nicht starten können, da ich dann beim Crosslauf in der Eifel unterwegs bin. Zur Vorbereitung auf Halbmarathon und Co. kann ich die Porzer Läufe aber unbedingt weiterempfehlen - insgesamt sind die Läufe super, weil man sich immer unter gleichen Bedingungen testen kann, ohne großes Tamtam, mitten in der Natur und in schöner Wettbewerbsatmosphäre.

Teilnehmer **Dirk** schreibt:

Im letzten Jahr gelang mir eine Zeit unter 50 min, aber nun waren es satte 2min mehr. An den Bedingungen hat es nicht gelegen, denn die waren eigentlich ganz gut. Der Schlamm war in „normaler“ Menge vorhanden, kein Schnee, kein Eis kein Gedränge. Ich war auch anstrengungsbereit, aber mir fehlte einfach die Quälbereitschaft. Der Kopf war nicht bereit alles zu geben. Die letzten 1,5km bergab haben wie immer sehr viel Spaß gemacht. Hier kann man nach den Bergaufpassagen endlich so richtig Gas geben und ins Ziel sprinten, fast wie fliegen.



Verbilligte Startkarten für:

- 23.04. Bonn (4)
- 01.05. Mendig (8)
- 11.06. Duisburg (1)
- 18.06. Leverkusen (5)
- 29.10. Frankfurt (5)
- 01.10. Köln (16)

info@marathon-und-mehr.de

