



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, 08.03.2023

Vereinsnachrichten 12-23



Gelebte Praktizierung eines
Zusatzlaufangebotes für
mittwochabends in Verbindung mit dem
LT TuS Meindorf.
Die Strecken sind geplant, aber können
unterwegs abgewandelt werden.
Auf dem Foto v.l. **Gabriele, Katrin,
Birgit und Ilse** beim Laufen in den
Sonnenuntergang entlang der Sieg
nach ca. 9 km

Im März sind im Verein:

Helmut Altenrath	19 Jahre
Birgit Neitzel	18 Jahre
Achim Teusch	17 Jahre
Karsten Dzialas	17 Jahre
Frank Kyrion	16 Jahre
Bernhard Lichtenberg	11 Jahre
Hans-Jörg Kuck	6 Jahre
Manuela Becker	5 Jahre
Marco Peppel	4 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 05.03. Leverkusen, Tesch, NeitzelA
Lennartz
- 08.03. Köln, Tesch, Menzel, BrandtK
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause,
Lennartz
- 18.03. Birgel, Starck, BrandtK
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämm
lein, Böttcher, LennartzBi,
Köder, Oberndorfer, Kaiser,
Ilse, Mazsits
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck,
Hartnack, Drose
- 31.03. Bonn, BrandtK
- 16.04. Wetzlar, Lennartz
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland,
BrandtK, Krause, Trinks
Kaiser, Ilse, Tesch
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilse x3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.03. Mathias Hörmann	71 Jahre
06.03. Marion Kramer	64 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	83 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	57 Jahre
28.03. Arnold Pietras	72 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	82 Jahre

einstellen und es auf individuelle Absprachen
reduzieren, was eigentlich recht schade wäre.
Auf Strava kann man oft sehen, dass viele fast zur
gleichen Zeit und auch räumlich nicht weit voneinander
entfernt laufen, aber eben nicht gemeinsam.
Jeder hat wohl seinen eigenen Trainingsplan und damit
sein spezielles Tempo. Aber die „Kenianer“ sind nicht nur so überlegen, weil sie aus
dem Hochland kommen, sondern auch weil sie gemeinsam trainieren. **Birgit**

An die aktiven LLG LäuferInnen,

leider hat die Teilnahme an den gemeinsamen Trainingsangeboten sehr
nachgelassen.

Jetzt ist es schon fast bis 18.30 Uhr hell und auch das Wetter bessert sich langsam.

Hier nochmal alle Trainingsangebote im Überblick

Montag	17.30 Uhr Menden – Siegrunde
Dienstag	17.00 und 18.30 Uhr – Siegburg-Rothenbachparkplatz
Mittwoch	17.00 Uhr Menden/Meindorf Bahnhof mit LT Meindorf 17.30/18.00 Uhr Troisdorf Aggerstadion – Bahntraining
Donnerstag	18.00 Uhr Siegburg-Rothenbachparkplatz
Samstag	16.30 Uhr Siegburg-Rothenbachparkplatz – Walking

Hinzu kommen zusätzliche Angebote (Bekanntgabe in der WhatsApp-Gruppe) meist
Donnerstagnachmittag und Sonntagvormittag.

Wenn kein Interesse mehr am gemeinsamen Laufen und Trainieren besteht, sei es
aus zeitlichen, persönlichen oder sonstigen Gründen, so werden wir wohl das Ganze

Verbilligte Startkarten für:

08.04. Köln	(5)
23.04. Bonn	(4)
01.05. Mendig	(7)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
18.06. Windeck	(1)
03.09. Münster	(5)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(13)

info@marathon-und-mehr.de

Lennartz
en Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

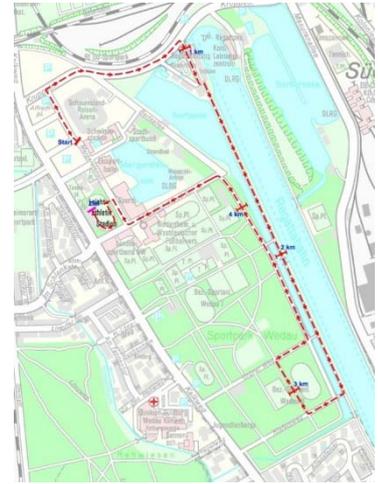
Veranstaltungswart:
Klaus Braun



WINTERLAUF SERIE ASV DUISBURG



Ungebrochene Beliebtheit und weiter ansteigende Teilnehmerzahlen beim 2. Lauf der WLS in DU und wieder war Stefan dabei, begleitet von seinem jüngeren Bruder Thomas, die sich beide der 7,5 km annahmen. Die Strecke ist ein idealer Zuschnitt von naturbelassen und dennoch Rennpiste, wie die vielen guten Ergebnisse zum Ausdruck bringen.



Am 5. März 2023 war es endlich wieder soweit und die 41. Auflage des **Straßenlaufes „Rund um das Bayerkreuz“** auf der schnellen Strecke im Chempark fand reißenden Absatz bei der Laufkundschaft.

Die verschiedenen Streckenangebote, die Vielfalt der 2250 TeilnehmerInnen und auch die Stimmung waren besser als das Wetter, denn es regnete von Zeit zu Zeit und war auch windig. Dies lag auch daran, dass der Laufklassiker erstmals seit 2019 wieder ohne Beschränkungen der

Corona-Pandemie durchgeführt werden konnte.

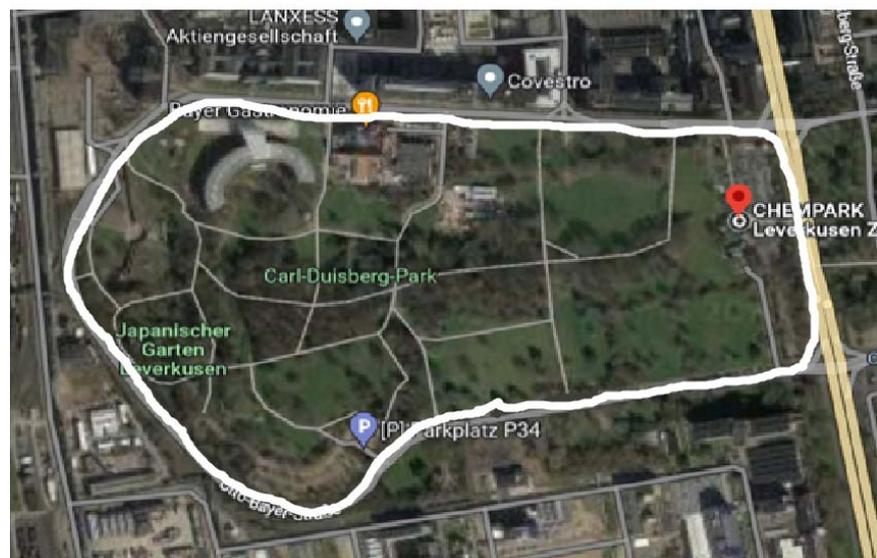
Sieben verschiedene Läufe auf zwei, vier und 6 Pfoten und unterschiedlichen Strecken wurden entlang des Carl-Duisberg-Parks angeboten. Die Nachfrage war enorm. Neben dem 1km Schnupperlauf für die Jüngsten, dem 2,5km



langen 6-Pfoten Lauf für Herrchen und Hund, sowie verschiedenen Vereins-/Schulwettbewerben, nahmen auch absolute Top-Athleten über die 5km und 10km teil.



Die vermessenen Strecken sind vom Verband und international von WORLD ATHLETICS/AIM zertifiziert. Erstmals in diesem Jahr werden im 10 km-Lauf auch offizielle Zeiten nach 5 km ermittelt, die ebenfalls bestenlistenfähig sind. So ist an der Streckenlänge nicht zu zweifeln, aber über etliche der erzielten Zeiten/Leistungen darf man sich dennoch wundern.





Aus LLG-Sicht musste Achim wg. Aua-Zähne passen, aber **Birgit, Norbert und Wolfgang** waren an Bord, bzw. auf der Strecke.

Norbert schreibt:

Der Bayerkreuzlauf ist bekannt dafür, dass man dort seine Bestzeiten über 5km und 10km verbessern kann. Das war vergangenen Sonntag nicht mein Ziel, sondern eine schnelle Tempoeinheit mit akzeptabler Zeit ohne Vorbereitung in der Trainingsphase, in der man die Grundlagen für das Jahr legt, schwebte mir vor. Bis ein oder zwei Minuten vor dem Start warteten wir noch auf die letzten Teilnehmer des 6-Pfoten-Laufs. In dem großen Teilnehmerfeld sah ich nicht die Ziellinie und stellte mich nicht weit genug vorne auf. Folglich musste ich gezwungenermaßen den ersten Kilometer etwas langsamer angehen. Als es sich auf der Strecke etwas lichtete, stellte sich die Startposition als gar nicht so schlecht dar, denn es machte Spaß, sich sukzessive immer weiter nach vorne zu arbeiten. Etwa einen Kilometer vor dem Ziel entdeckte ich einen AK-Konkurrenten, dem ich mich im Sprint bis zur Ziellinie noch bis auf 3 Sekunden nähern konnte. Im Endeffekt war

ich - überraschenderweise - sogar der schnellste in der AK (Nettozeit), landete aber in der Ergebnisliste auf dem zweiten Platz hinter ihm, weil die Bruttozeit zählt. Ich habe nie darüber nachgedacht, es ist aber definitiv fairer so, denn anders hätte ich die AK gewonnen, ohne dass mein Konkurrent die Chance gehabt hätte sich zu wehren, denn ich kam von hinten ...

Die Zeit war akzeptabel (21:26min), die Platzierung besser als erwartet und der Regen setzte erst kurz nach dem Zieleinlauf ein. So konnte ich mich zufrieden auf den Heimweg machen.



Dienstagabend
17 Uhr
Rothenbachparkplatz
4 Hoffnungsträger mit diversen Kopfbedeckungen
War wohl dem Schneefall geschuldet, der überregional den Verkehr zum Erliegen brachte, aber nicht das Fußvolk.



Während des Laufes kam der Vorschlag von Ralf, die einzelnen Gruppen hin und wieder zusammen zu bringen, in dem vielleicht ein gemeinsames Intervall-Training angeboten wird, wie es in seinem bisherigen Verein praktiziert wird.

Gemeinsam loslaufen, Intervalle jeder in seiner Geschwindigkeit und die Schnelleren traben dazwischen wieder zu den Anderen zurück und man startet dann den nächsten Intervall wieder gleichzeitig.

Von l. n. r. **Ralf, Dirk, Martin, Ur-Klaus**

Der Kasernenlauf Wahn wurde wegen der „Wetterverhältnisse“ bereits um 10.20 h abgesagt. Zur Startzeit um 13 h war es knapp 4° in Wahn und der Schnee spielte keine Rolle mehr. Evtl. gibt es einen Ersatztermin.