

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstell

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



Lohmar, 05.06.2023

Vereinsnachrichten 24-23

3 Seiten



16. Nacht Marathon in Luxemburg

Party für alle

Läuferischer Tummelplatz für 13 Tsd TeilnehmerInnen aus 120 Nationen

Gefühl stehen die 100Tsd Einwohner an der Strecke
Stimmung, Musikgruppen, DJ's, Licht, Feste,
Spektakel pur. Bedingungen optimal.

Klaus3 und Birgit
testen die **HM-**
Strecke



Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun 16 Jahre
Klaus Kaiser 4 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 20.05. Luxembourg, Lennartz, Schnitzler
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 27.05. Brühl, Lennartz
- 29.05. Köln, Lennartz, Oberndörfer
- 04.06. Neunkirchen, Oberndörfer Lennartz, Mazsits, Ilse
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 11.06. Waxweiler, Lennartz
- 15.06. Beuel, 3 Teams
- 17.06. Ahrweiler, BrandtK, Krause Lennartz
- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
- 24.06. Hennef, Kyron, Wilms, Montuori, Heidemann
- 06.08. Siegburg, Nitsche
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt,

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.06. Wolfgang Menzel 68 Jahre
- 09.06. Bernd Nitsche 65 Jahre
- 10.06. Wolfram Hohaus 86 Jahre
- 11.06. Rainer Kuck 59 Jahre
- 11.06. Uwe Niederprüm 56 Jahre
- 12.06. Mario Müller 47 Jahre
- 15.06. Simone Jennewein 43 Jahre
- 17.06. Ingo Retzmann 55 Jahre
- 25.06. Suha von Martial 63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 18.06. Leverkusen (3)
- 18.06. Windeck (1)
- 24.06. Hennef (7)
- 22.09. Vettelschoß (2)
- 01.10. Köln (2)
- 15.10. Essen (11)
- 29.10. Frankfurt (2)
- 29.10. Remscheid (7)

info@marathon-und-mehr.de

Klaus Braun

Marathon Luxembourg aus. Zusätzlich war die Strecke auch dieses Jahr wieder gespickt mit zahlreichen Highlights.

**11.
Mai
2024**

ührer: Udo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Organisatorisch auf hohem Niveau, eine höchst abwechslungsreiche Strecke, viele Richtungsänderungen und wie „befürchtet“, viel rauf und runter.

Versorgung der TeilnehmerInnen völlig ausreichend.

7 Laufangebote locken und für die Marathonstarter gibt es bei km 15 die Möglichkeit, auf HM umzusteigen, weil es wohl so besser war.

Partymusik schallt über den Platz und orange-blaues Konfetti steigt flatternd in den blauen Himmel, als am Samstag um Punkt 19 Uhr auf dem Gelände der Luxexpo The Box der Startschuss fällt.

Ganze 18 Minuten dauert es, bis alle Teilnehmenden durch den großen Startbogen geströmt sind. In der Abenddämmerung in die Stadt abzutauchen, zwischen feiern-den Menschen hindurch die Straßen Luxemburgs zu erobern und sich durch die kühle Nachtluft zurück bis ins Ziel zu kämpfen – dieses Erlebnis macht den be-sonderen Reiz des ING Night





Am 20.05. ging es zum Night Marathon Luxembourg. Birgit und ich haben uns um 11:30 Uhr auf den Weg nach Luxemburg gemacht und uns auf dem Weg dahin auf die Teilnahme an dem Halbmarathon verständigt.

Start war wie auch der Marathon sowie der Teamlauf um 19 Uhr. Eine ungewöhnliche Zeit und daher auch verbunden mit einer langen Wartezeit bis zum Start. Da Udo auch mit einem Stand vor Ort war hatten wir nach Abholung unserer Unterlagen und dem Besuch der Läufermesse einen guten Anlauf- und Aufenthaltsort bis zum Start.

Um 19 Uhr starteten 15000 Läufer(innen) eindrucksvoll auf dem Kirchberg hinunter in die Stadt. Dummerweise mussten wir zum Ende auch wieder hinauf auf den Kirchberg zum Ziel in die Eventhalle LUXEXPO.

Die Laufstrecke war sehr schön, ging ständig auf und ab und war entsprechend wellig mit zahlreichen Richtungsänderungen durch die Stadt. Das war Fluch und Segen zugleich da doch einige Höhenmeter zu bewältigen waren. Der Marathon hat wohl deren 500.

Eindrucksvoll war auch die enorme Zuschauermenge am Streckenrand die uns auch sitzend vor ihren Häusern mit Sekt und Bier in der Hand bei traumhaft schönem Wetter anfeuerten. Auch gab es eine Vielzahl an Musikgruppen die zu der guten Stimmung beitrugen. Ob Blasmusik, Jazzmusiker, Chöre oder auch elektronische Musik, immer war etwas zu hören und zu sehen.



Einen kleinen Wermutstropfen habe ich dennoch. Der Start aller Marathon-Halbmarathon- und Teamläufer zur gleichen Zeit, wie jetzt auch in Luxemburg, ist ein Stresspotential aufgrund der unterschiedlichen Angehensweise und

Erfahrungen der Läufer/innen. Bemerkbar macht sich das vor allem an den Verpflegungsstationen.

So hat es mich dann auch erwischt. Bei einer Getränkestation bin ich von den Beinen geholt worden und mit einer Pirouette auf dem Boden gelandet. Ist aber alles gut gegangen und es weiter nichts passiert.



Eine Teilnahme an diesem Event kann ich nur empfehlen. Ich bin die Marathonstrecke vor einiger Zeit auch schon gelaufen fand den Halbmarathon von der Strecke und in Anbetracht der Uhrzeit besser.



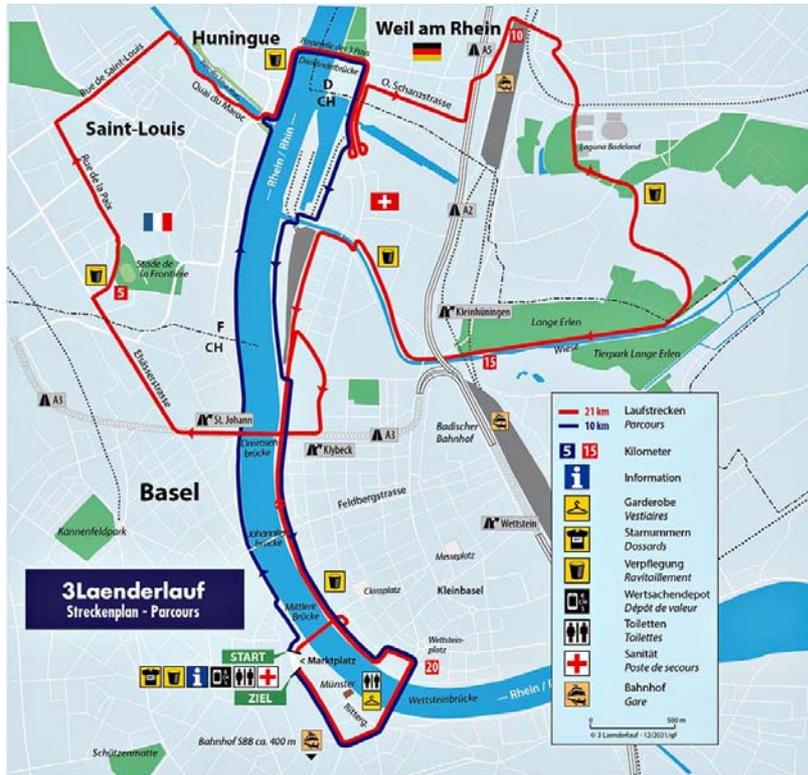
Wie ein Schweizer Uhrwerk funktionierte die Organisation des Baseler Dreiländerlaufs. Einmalig war schon die Abholung der Startunterlagen am Sonntag: Statt wie sonst in eine hässliche Turnhalle oder einen Container ging der erste Weg für mich rein ins wunderschöne, über 500 Jahre alte Baseler Rathaus.

Die Witterung am Lauftag verlangte dann ein wenig Anpassung – begleiteten mich an den Tagen zuvor noch kühlere Werte, war die Luft am Sonntag nicht nur merklich wärmer sondern auch feuchter. Alles in allem kann man aber auch hier von optimalen Bedingungen sprechen. Mit einer Rekordteilnehmerzahl war der Marktplatz in den Frühstunden schon proppevoll, stimmungsmäßig wäre sicherlich noch ein wenig Platz nach oben gewesen. Schweizer Understatement eben und die Fokussierung aufs Wesentliche.

Die Strecke war, so kann man es ausdrücken, ziemlich „wellig“ – nicht unbedingt aufgrund der Höhenlagen, aber Kleinvieh macht eben auch Mist.



So mussten beispielsweise die drei großen Baseler Brücken überquert werden; zudem noch Brücken jeweils nach Frankreich und Deutschland sowie eine Brückenschleife, die auch nochmals Höhenmeter bringt. Zwischen 130 und 150 Höhenmeter hatte ich über die Halbmarthondistanz am Ende auf dem Tacho. Mehr als doppelt so viel wie in Bonn, ein Wert, mit dem ich nicht gerechnet hätte. Der Baseler Halbmarathon zeichnete sich zudem durch eine deutlich verwickeltere Streckenführung als der Bonner aus. Alles Faktoren, die am Ende auf die Zeit einwirkten. Dennoch war der Dreiländerlauf eine tolle Lauferfahrung für mich – auch deshalb, weil sich das Überschreiten der Ländergrenzen mal mehr, mal weniger, mal gar nicht bemerkbar machte.



Auf den deutschen Streckenabschnitten, abgesehen vom Zieleinlauf am Baseler Marktplatz, wo dann am Ende immerhin noch ein wenig Stimmung aufkam, war die Unterstützung vom Rand am größten. In Frankreich dagegen wurde der Lauf kaum wahrgenommen und es gab nur wenige Zuschauer. Das lässt sich eigentlich auf den gesamten Lauf übertragen – die meisten Zuschauer zog es in Deutschland an die Strecke.

Meine Zeit beim Dreiländerlauf war, wie ich selbst, im Urlaubsmodus. Die paar Wandertage im Vorfeld steckten mir am Sonntag noch ein wenig in den Knochen, am Ende legte ich die Halbmarthondistanz in 2:04 Stunden zurück. Bäume ausreißen war aber eh nicht geplant. Meine uneingeschränkte Empfehlung

bekommt der Baseler Dreiländerlauf als „Genusslauf“ – wer auf der Suche nach einer schnellen Strecke ist, ist hier aber wahrscheinlich nicht gut bedient. Außerdem bietet der Lauf eine tolle Gelegenheit, einen Teil Europas laufend zu erleben. **Karsten**



Abends am Rothenbach, von der Sonne und Birgits Streckenauswahl verwöhnt, genoss man den Feierabend in kleiner Gruppe und freute sich auf die Dusche

