



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, 13.11.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 43-24

Im November sind im Verein:

Walter Müller	31 Jahre
Harry Bergold	28 Jahre
Arnold Pietras	28 Jahre
Jörg Schmidt	27 Jahre
Katja Ratte	25 Jahre
Antje Kucher	21 Jahre
Natalie Mücke	17 Jahre
Jörg Holzschneider	16 Jahre
Marco Welteroth	4 Jahre
Ralf Gerkum	2 Jahre
Anna Bornemann	1 Jahr

Für die LLG am Start:

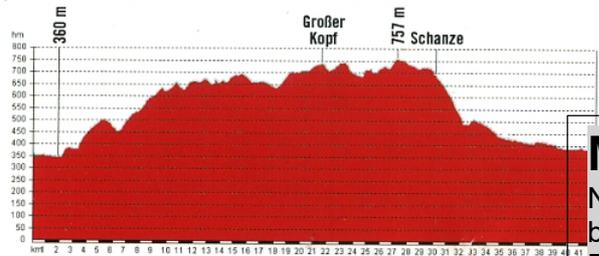
- 19.10. Schmallenberg, Lennartz
- 20.10. Bonn, Lennartz, Link, Kirsch
- 26.10. Altendorf, Lennartz
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, Ilse, SohnIT
- 02.11. Einruhr, Lennartz, BrandtK
- 03.11. Einruhr, Lennartz
- 09.11. Bonn, Krause, Lennartz, BrandtK
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher



Fortsetzung Beitrag Birgit aus VN 41

Dies wäre eine Woche später beim Rothaarsteigmarathon mit 900 Höhenmetern, Nieselregen, Wind, Nebel und teilweise matschigen schmalen Wegen auch nicht möglich gewesen. Die 4 h hätte ich gern unterboten, aber 4:01:45 h waren auch o.k. So hatte ich am kommenden Tag noch genügend Kraft, um beim Brückenlauf in Beuel über 15 km mit 1:16:42 h Sonne und eine flache

Höhenprofil der Marathonstrecke
Distanz: 42,195 km, 838 Höhenmeter



Marathon-Strecke

Nach einer Einlaufphase (3,5 km) geht es bergauf über den Zubringer zum Rothaarsteig durch die Lenner Felder zur Böhre. Weiter bergauf über Siebentanne und Heidkopf erreichen wir auf Jagdhaus den Rothaarsteig. Wir bleiben auf dem Rothaarsteig bis Trudes Sonnenbank und laufen über den Grenzweg wieder nach Jagdhaus. Die Straße überquerend kommen wir zurück auf den Rothaarsteig. An der Millionenbank führt die Strecke weiterhin bergauf zum Großen Kopf (742 m, km: 22,9). Vorbei an der Hängebrücke und den Waldskulpturen erreichen wir über die Talvariante den Ort Schanze. Bergab geht es über den Wanderweg L1 zum Ort Latrop. Am Latrop-Bach entlang geht es dem Ziel Sportplatz in Fleckenberg entgegen.

ebene Strecke zu genießen.

Doch Läufer sind nie zufrieden, wenn ich das Einlaufen nicht geschludert hätte – aber man traf so viele Bekannte und es gab zu viel zum Reden – wäre eine 1:15 h vielleicht möglich gewesen. Wie geht es bei meinem Test – jedes Wochenende einen Marathon – weiter: Am 27.10. steht der Röntgenlauf in Remscheid an, natürlich nicht ohne den Obstmeilenlauf am Vortag in Grafschaft. Es folgen Rursee (3.11.), Karnevalsmarathon (11.11.) in Köln, der Lipperlandmarathon (16.11.) und zum Abschluss natürlich der Siebengebirgsmarathon (8.12.).

Erstes Fazit für mich, ich habe die Marathonstrecke fest „im Griff“, was bedeutet, ich kann bis zum Ende ein für mich hohes Lauftempo halten.

Zweite Erkenntnis, ich freue mich schon aufs Wochenende und den nächsten Marathon.



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 12.11. Udo Lohrengel 73 Jahre
- 13.11. Karsten Dzialas 52 Jahre

16.11.

Antje Kucher

60 Jahre

- 21.11. Thomas1 Schmitz64Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 59 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 67 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider62Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.12. Bad Honnef (1)
- 16.03. Bensberg (6)
- 06.04. Bonn (38)

do Lohrengel
ng Menzel

Verwa
Ralf

info@marathon-und-mehr.de



Hallo LLG'ler, Freunde des geselligen sportlichen Miteinander
Anfang Herbst und wir planen das nächste dicke Ding ;-)

wann: Sonntag, 26. Januar 2025

wo: 50259 Pulheim

was: Marathon als Staffel mit 6 Abschnitten.

Motto: es gibt kein zu langsam, Hauptsache zusammen.

Die Strecke in Pulheim ist ein sehr flacher Rundkurs. Start, Ziel und Wechselzone befinden sich an einer Stelle. So kann man die ganze Aktion zusammen gestalten und es wird nicht langweilig. Pro Staffel ist immer einer gerade unterwegs, der Rest versucht hektisch den nächsten Läufer (für welche Staffel auch immer) pünktlich zu finden und in die Wechselzone zu stellen.

Kleines Regelwerk: "Den Marathon als Staffel bewältigen."

6 Etappen = 6 x Spaß über 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)"

Natürlich kann jeder in seinem Wettkampfteil das Beste geben und es wird ja auch einzeln gemessen und bewertet. Aber wir wollen das gemeinsame Event in den Vordergrund stellen. Jeder läuft seinen Teil, wie er mag und es gibt kein zu langsam. Am Ende schauen wir was dabei raus kommt. Es wäre schön, wenn wir wieder 2-3 Staffeln zusammen bekommen. **Ralf**

Das Wetter hielt sich nicht an die Vorhersage, denn es wurde richtig gutes Laufwetter für die ca. 1600 Gemeldeten (gestartet 1.300), die den Rhein rauf und runter laufen wollten. Wie immer 3 Distanzen, 10, 15 und 30 km und 3 x LLG am Start und alle über 15 km, also die klassische Brückenrunde, bei angenehmen 15-17°



Der 41. Drei-Brücken-Lauf fand bei bestem Laufwetter statt. Mir ist es endlich terminlich gelungen, das erste Mal an diesem Lauf teilzunehmen. Die Strecke kannte ich aus unzähligen Trainingsläufen, die ich vom Skaterpark (Start Beueler-10er) aus startete. Es ging sehr familiär zu. Ich habe viele Lauffreunde und Kollegen wiedergesehen. Am Stand habe ich mich mit Birgit und Udo getroffen. Nach Shoppingtour und Vorbereitungsphase ging es zum 15-Kilometerlauf an den Start, der pünktlich 9:48 Uhr erfolgte, nachdem alle Läufer ihre Startutensilien erhalten hatten. Zu meinem Leidwesen wurde im Uhrzeigersinn gelaufen, so dass man die "Todesspirale" an der Nordbrücke bergauf laufen musste. Für ambitionierte Zeiten hatte ich mich zu weit hinten eingeordnet. Es hat eine Weile gedauert, bei 539 Teilnehmern, die richtige Position im Läuferfeld zu finden. Nach der Nordbrücke konnte ich etwas beschleunigen, aber ich war nicht in der Form der vorangegangenen Wettkämpfe, so dass ich den Schlusspurt gegen zwei



Kollegen verlor und mit der Zeit von 1:17:35 Stunden deutlich über der 1:15 - Marke blieb. Ich bin aber mit einer durchschnittlichen Pace von 05:10 auf 15 km zufrieden, da das persönliche Jahresbestleistung bedeutete. Den Nachmittag rundete ein Kuchenbuffet an der



*KGS Josefschule ab, was ich aber erst durch Zufall, beim Weg zur Haltestelle entdeckt hatte. Vielen Dank an Udo für die Beratung und Tipps, sowie das Aufbewahren meiner Wechselkleidung! **Maik***

Laufzeit:

Strecke 15 Kilometer

Zeit (netto) 1:17:35

Platz gesamt: 162/ 345 männlich. Platz AK: 16/ 35 m55