



Augustin

Lohmar, 18.02.2025

2 Seiten

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 07-25

13. HILDENER WINTER LAUF SERIE



Winterlaufserien gab es früher zahlreich, überlebt haben Hamm, Duisburg und Porz. Hinzu gekommen ist Hilden.

Für **Franz** seit Jahren eine feste Adresse im Winter, weil es vor der Haustüre liegt und nicht zu hohem Aufwand darstellt.

Birgit schielte schon seit Jahren nach Norden, aber der Zeitpunkt und /oder das Wetter sprachen fast immer dagegen. Jetzt war Zeit, um das wellige Waldgelände in Hilden mal unter die Beine zu nehmen.

Das Angebot ist z.B. mit Porz identisch und bietet 3 Serien. 5, 10 und 10,15, HM.

Franz, als intimer Kenner der Strecke, entschied sich für die große Serie, da ja der Königsforst am 16.03. ne Menge Ausdauer verlangt, um den 2-Rundenkurs ohne sonderliches Leiden zu bewältigen.

Birgit hatte nur den einen Auftritt am 09.02. (10 km) und befand die Strecke als abwechslungsreich, auch wenn die Grafik viele lange Geraden aufweist. 45 HöM pro 5 km-Runde in einem zu 100% waldigen Terrain des Hildener Stadtwaldes.

Da darf man dann weder mit Sonneneinstrahlung rechnen, noch mit angenehmeren Temperaturen,

nicht mit Zuschauerzuspruch und Anfeuerungen, mal läuft für sich allein, mit und nicht gegen die Anderen.

Franz hatte etwas indisponiert die Serie begonnen und war völlig ungewohnt „nur“ 2. seiner AK. Aber die 3 Sekunden Rückstand spornten ihn bei den 15 km am 9.2. an und er sah zum 1. Mal den Zielbogen

26.01.2025 | 09.02.2025 | 23.02.2025



nach 24.30, dann nach 25 und zuletzt wieder in 24.30, was einem Schnitt von 4:56 min/km bedeutete mit Endzeit von 1:14 h und nun einem Vorsprung von 11 Minuten.

Sowohl Franz als auch Birgit gewannen ihre AK.

Am 23.02. steht der HM auf der Tagesordnung. Etwas, was Franz zu jeder Tages- und Nachtzeit drauf hat.

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	30 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	28 Jahre
Marianne Hohaus	27 Jahre
Franz Lämmlein	26 Jahre
Thomas2 Schmitz	10 Jahre
Harry Putz	10 Jahre
Ilse Schmitz	8 Jahre
Marcus Zink	5 Jahre
Alexander Köder	4 Jahre
Marion Kramer	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 09.02. Hilden, Lennartz, Lämmlein
- 16.02. Porz, Lennartz, Oberndorfer Menzel
- 01.03. Marburg, BrandtK
- 02.03. Ochtendung, NeitzelA
- 08.03. Urmitz, BrandtK
- 09.03. Leverkusen, Menzel, Mauruschat, Oberndorfer
- 09.03. Erftstadt, Lennartz
- 15.03. Birgel, Brandt
- 23.03. Hilden, Lämmlein
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Lennartz, Lämmlein, Albert Hartzsch, Menzel, Köder
- 23.03. LLG JHV in Braschoss**
- 28.03. Bonn, Remenyuk, Kirsch
- 30.03. Venlo, Schnitzler
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK, Menzel, Remenyuk
- 26.04. Wernigerode, Lennartz, Drose
- 05.05. Mainz, TeschN
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.02. Gabi Hartzsch	57 Jahre
23.02. Siggie Klein	85 Jahre
24.02. Dani Starck	49 Jahre
28.02. Katja Ratte	55 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

16.03. Bensberg	(1)
06.04. Bonn	(6)
01.05. Mendig	(6)
05.05. Mainz	(2)
18.05. Duisburg	(3)
15.06. Leverkusen	(1)
21.06. Hennef	(7)
21.09. Münster	(3)
05.10. Köln	(9)
26.10. Frankfurt	(12)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ver... info@marathon-und-mehr.de



Alle Starts um die Mittagszeit fanden die Helfer und die LäuferInnen richtig gut, denn da hatte die Sonne schon 2 Stunden gewirkt und den Tag etwas besser temperiert. Die Sonne hielt wie auch die Masse der TeilnehmerInnen prima durch und es gab eine große Anzahl von Zeiten, mit dem Zusatz pB, was wohl nicht alle erwartet hatten. Auch die Anzahl der Nachmeldungen war erstaunlich, aber die Sonne forderte gerade dazu auf.

Es war der 3. Tag der WLS mit umfangreichen Starterfeldern über 5, 10 und HM und Martin zauberte auf der Hausstrecke mit einer klaren Endzeit unter 1:40 h.

Auch Karsten hatte es sich in den Kopf gesetzt, mit einem weiteren guten Ergebnis für Selbstvertrauen zu sorgen. So wundert es auch nicht, dass er mit 2 Wochen Abstand einen Marathon in Marburg auf dem Plan hat. Dort sammelte er schon 2024

Streckenkenntnisse.

Birgit, in der mittleren Serie unterwegs, hatte mit Seitenstechen zu kämpfen, was, wie jeder weiß, das Laufen stark beeinträchtigt.

40. WINTERLAUFSERIE
19. JAN / 02. FEB / 16. FEB 2025



O.I. der Unermüdliche eingangs der 2. Runde, gut eingecremt aber ohne Sonnenbrille.

U.I. Birgit im Startblock gut gelaunt.

U.r. Karsten auf dem Weg zum Ziel und noch längst nicht müde.

