



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, 17.05.2023

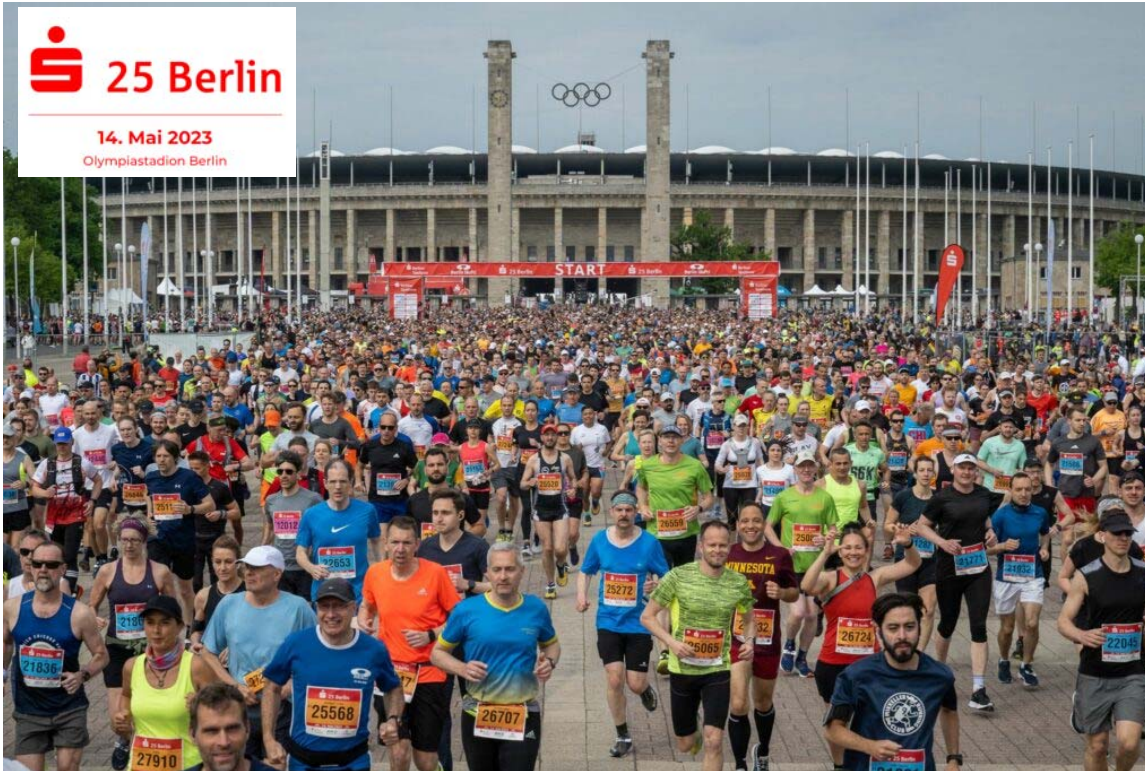
Vereinsnachrichten 21-23

2 Seiten



14. Mai 2023

Olympiastadion Berlin



Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	27 Jahre
Frank Steinhauer	26 Jahre
Marion Wiemker-Schn.	12 Jahre
Thomas Wiemker	12 Jahre
Martin Paffrath	9 Jahre
Suha von Martial	6 Jahre
Stefan Kaulbach	3 Jahre
Maria Remenyuk	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 13.05. Schönberg, BrandtK
- 14.05. Berlin, Lennartz, Starck, Gerkm
- 14.05. Windhagen, Mauruschat
- 20.05. Luxembourg, Lennartz, Schnitzler
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 29.05. Köln, Lennartz, Oberndörfer
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 15.06. Beuel, 3 Teams
- 17.06. Ahrweiler, BrandtK, Krause
- 18.06. Leverkusen, Mazsits
- 24.06. Hennef, Kyriion, Wilms
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilse x3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch

S 25 Berlin: 2.300 laufen beim „S 25,5“ durchs sonnige Berlin
 Strecken-Anpasung wegen Kaiserdamm-Sperrung bei Deutschlands ältestem Citylauf mit Erweiterung des Angebotes. LLG mit **DanielaSt, BirgitL und Ralf** vertreten

Dieser „alte“ Lauf war früher ein Highlight im internationalen Laufkalender, wo ich zu-

letzt 2007 die 25 gelaufen bin und mich bis heute sehr gerne daran erinnere.

Gut ein Drittel der Stadt ist Grün oder Blau...Nein, nicht im politischen Sinne.

Die Stadt wirbt

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.05. Danica Montuori 51 Jahre

25.05.

Karsten Brandt 50 Jahre

07.06. Wolfgang Menzel 68 Jahre

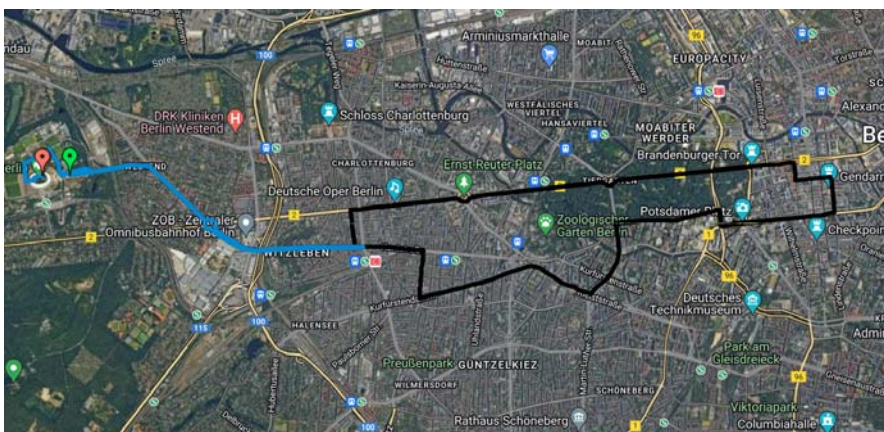
09.06. Bernd Nitsche 65 Jahre

10.06. Wolfram Hohaus 86 Jahre

11.06. Rainer Kuck 59 Jahre

11.06. Uwe Niederprüm 56 Jahre

12.06. Mario Müller 47 Jahre



mit ihren Grün- und Wasserflächen – zu Recht, denn auch beim S25 kann ein jeder sehen und erleben, wie wichtig diese Lungen für die Metropole und besonders auch am Renntag sind.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
 Klaus Braun

Als am 03.05.81 die 25 km von Berlin zum ersten Mal auf dem Olympischen Platz gestartet wurden, war dies der erste große deutsche City-Lauf. Die Laufbewegung steckte damals noch in den (städtischen) Kinderschuhen. Der Berliner Rennen, das erstmals von den französischen Alliierten auf die Beine gestellt wurde und daher offiziell „25 km de Berlin“ hieß, war ein Wegbegleiter für den deutschen Straßenlauf. Erst danach, aber noch im gleichen Jahr, folgten die Marathonläufe von Frankfurt und Berlin.

Beklagt wurde von etlichen LäuferInnen, dass es unterwegs nur Wasser gegeben hätte und ein T-Shirt im respektablen Startgeld nicht enthalten war. Das schrieb ich auch 2007 und es ist leider zeitlos!

Es war gut geheizt an diesem 14. Mai, für viele zu gut, denn auch die späte Startzeit um 10 Uhr trug dazu bei, die Mittagstemperatur so richtig zu spüren, wenn viele der LäuferInnen die letzten Reserven zusammenkratzten.

Einige TeilnehmerInnen trugen T-Shirts von früheren Austragungen, was drauf schließen lässt, dass es eine respektable Gruppe eingefleischter Berlin-Läufer geben muss.

S25-25k_2023
Beschreibung

Entfernung: 25,6 km
Minimale Höhe: 28 m
Maximale Höhe: 77 m
Anstieg (insgesamt): 280 m
Gefälle (insgesamt): 255 m

Berlin ist reich an Laufvergnügen in der Stadt. Wallfahrten zu Fuß, gemeinschaftliche Stadtbesichtigung, Sightseeing-Tour vom Feinsten.

Die Ehrwürdigkeit und Erhabenheit des Startgeländes, Geschichte an allen Ecken ausatmend, war gut gefüllt, aber dennoch reichlich Platz für einen Start auf ganz breiter Front. Auf dem Weg durch die verschiedenen Bezirke und Bereiche

ist keine Zeit für Langeweile für Augen und Ohren: Tiergarten – Siegessäule – Brandenburger Tor – Reichstag – Potsdamer Platz – Philharmonie – Urania – KaDeWe – Gedächtniskirche – ICC – Funkturm – Olympiastadion. Aber immer wieder gibt es Grün, das Schatten spendet und auflockert.

25 de Berlin – der kleine Marathon von Berlin.

Als am 3. Mai 1981 die „25 km de Berlin“ zum ersten Mal stattfanden, war dies ein großartiger Kick-Off für die Laufbewegung. „25 km de Berlin“ war die erste Laufveranstaltung, die überhaupt durch eine deutsche Großstadt führte. Amerika, Großbritannien und andere Länder waren da schon viel weiter. Die französischen Alliierten in Berlin organisierten die „25 km de Berlin“ zum ersten Mal, die zu einem Wegbereiter deutscher Stadtläufe wurde. Aktuell heißt das Rennen S 25 Berlin und wird organisiert von BERLIN LÄUFT.

Laut der offiziellen Website haben rund 7000 Läuferinnen und Läufer am 14. Mai, also Muttertag, teilgenommen. Es gibt inzwischen verschiedene Distanzen zur Auswahl: 10 km, Halbmarathon, 25 km und erstmals auch ein Lauf über 5 km. Das Highlight ist der Zieleinlauf im Olympiastadion über die blaue Bahn.

Die Strecke führte durch die Berliner Innenstadt vorbei an zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie dem Brandenburger Tor, dem Gendarmenmarkt und dem Potsdamer Platz.

Udo und ich hatten ein langes Wochenende in Berlin verbracht. Für mich lief es gut, trotz vieler Teilnehmer immer ausreichend Platz zum Laufen. So konnte ich gleichmäßig die 5er-Abschnitte zwischen 27 und 27:30 min laufen. Einziges Manko: Nur 5 Wasserstationen und sonst nichts. Für das Startgeld (bis zu 50 Euro) und bei den Temperaturen von fast 20 Grad kann man mehr erwarten.



Ralf kam nicht so zurecht und musste nach 14 km das Tempo herausnehmen. Er war mit 2:07:40 h trotzdem 10 Minuten vor Birgit (2:17:25 h) im Ziel.

Dani fehlte das Training, doch sie biss sich durch und kam nach 3:16 h an, eigentlich schon über der Zielschlusszeit. Doch durch eine Streckenänderung – bedingt durch Baumaßnahmen – war die Strecke 25,5 km und so war

durchlief sie die 25 km noch unter den geforderten 3:15 h. BiLe

Verbilligte Startkarten für:

04.06. Neunk-SsSchd	(2)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(3)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
24.06. Hennef	(9)
22.09. Vettelschoß	(2)
01.10. Köln	(4)
15.10. Essen	(11)
29.10. Frankfurt	(2)
29.10. Remscheid	(7)

info@marathon-und-mehr.de