



**LLG
St.
Augustin**

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, 03.05.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 16-25

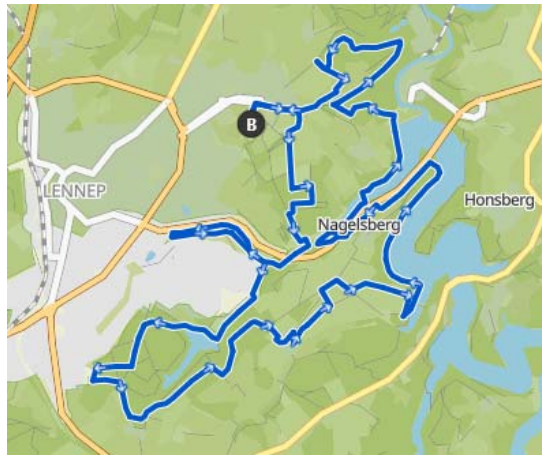


Ostermontag in Remscheid lockte die 14. Ausgabe des Osterlaufes mit FranzL, der sich dem HM widmete. Allerdings gab es Rabatt, denn die Strecke war doch deutlich kürzer als ausgeschrieben.

Start und Ziel befinden sich am Sportzentrum Hackenberg. Von dort aus gelangen die Läufer, je nach gewählter Distanz, vorbei an Panzer- und Wuppertalsperre auf landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Wegen.

Nun haben die Strecken aber alle einen kleinen bis mittleren Haken in Form von Bergen, also Höhenunterschiede vom Feinsten.

Die Eingeborenen sind damit vertraut, aber die Zugereisten lernen das Fluchen. Aber es gab dennoch einen Anmelderekord mit



Im Mai sind im Verein:

| | |
|------------------|----------|
| Helmut Maatz | 29 Jahre |
| Frank Steinhauer | 28 Jahre |
| Martin Paffrath | 11 Jahre |
| Suha von Martial | 8 Jahre |
| Stefan Kaulbach | 5 Jahre |
| Maria Remenyuk | 4 Jahre |
| André Labonde | 1 Jahr |
| Gabriele Böning | 1 Jahr |

Für die LLG am Start:

- 21.04. Remscheid, Lämmlein
- 26.04. Wernigerode Drose Hartnack
- 26.04. Bütgenbach, BrandtK+Z
- 27.04. Dresden, Kirsch
- 27.04. Köln, Lennartz, Menzel
- 01.05. Mendig, Lennartz
- 04.05. Overath, Hartzsch, Kaymer
- 04.05. Köln, Paffrath
- 05.05. Bonn, Menzel, Lennartz
- 11.05. Berlin, Starck, GerkumR
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartzsch
- 18.05. Duisburg Schnitzler Lämmlein
- 15.06. Leverkusen, Menzel, Nitsche, Lennartz
- 15.06. Neunkirchen, Wingen
- 21.06. Hennef, Menzel, Zamani
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Tuttlingen, Lennartz
- 10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohrenge
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+T

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 04.05. Hans Eisenhuth 84 Jahre
- 05.05. Bernd Lichtenberg 55J.
- 05.05. Sylvia Hochstuhl 32 Jahre
- 07.05. Olaf Kucher 62 Jahre
- 07.05. Maria Remenyuk 48 Jahre
- 21.05. Danica Montuori 53 Jahre
- 22.05. Matthias Albert 63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 18.05. Duisburg (2)
 - 15.06. Leverkusen (1)
 - 21.06. Hennef (7)
 - 19.-21.09. Linz (/4)
 - 21.09. Münster (2)
 - 05.10. Köln (5)
 - 26.10. Frankfurt (6)
 - 12.04. Bad Dürkheim (8)
- info@marathon-und-mehr.de

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

ca. 500 LäuferInnen.

Ostersonntag war schon alles vom Himmel gefallen, was für die Region üblich und montags dann prima Laufwetter.

Erstmals wurde am Verpflegungspunkt 2 „Frisch auf Rotkäppchen“ Sekt angeboten. Durchweg kam positive Resonanz, auch von der Laufkundschaft.

Ob Franz diesen Treibstoff genutzt hat und was er bewirkte, findet in seinem Kurzbericht keine Erwähnung.

„War beim Lenneper Osterlauf. Sehr schöner Kurs, allerdings auch sehr wellig. Bin eine 1:51 h gelaufen, allerdings fehlten ca. 500 m an der korrekten Streckenlänge. Platz 1 M70, 28 von 98M.“

Die Mitmach- und Dabeis- einberei- tungs- schaft ist ungebro- chen. Der Dienstag zählt stets über ein Dutzend Feier abendläuf- erInnen.



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

Geschäftsführer: Susi Lennartz
Kassierer: Wolfgang Menzel

Am 26.04. ging bzw. hieß es wieder Rund um den See in einem idyllischen Freizeitparadies, dass auch **Zella und Karsten** gut gefällt, denn sie waren beide am Start, der sich im Sportzentrum Worriken in Bütgenbach befindet.

Der HM ist sehr beliebt und ca. 400 wollten bei der 45. Auflage dabei sein, denn es war ja auch der Start zum Bütgenbach Cup.

Die Sonne half mit und die Halben suchten sich den teilweise beschwerlichen oder auch unbeschwerlichen Weg in der freundlichen Natur.

Wobei es Zeit sparte, wenn man technisch Laufen gelernt hat und weiß, wie man einer hochstehenden Baumwurzel ausweicht bzw. begegnet. Wer immer nur flach und gerade gelaufen ist, der verliert Zeit, manchmal sogar das Gleichgewicht.

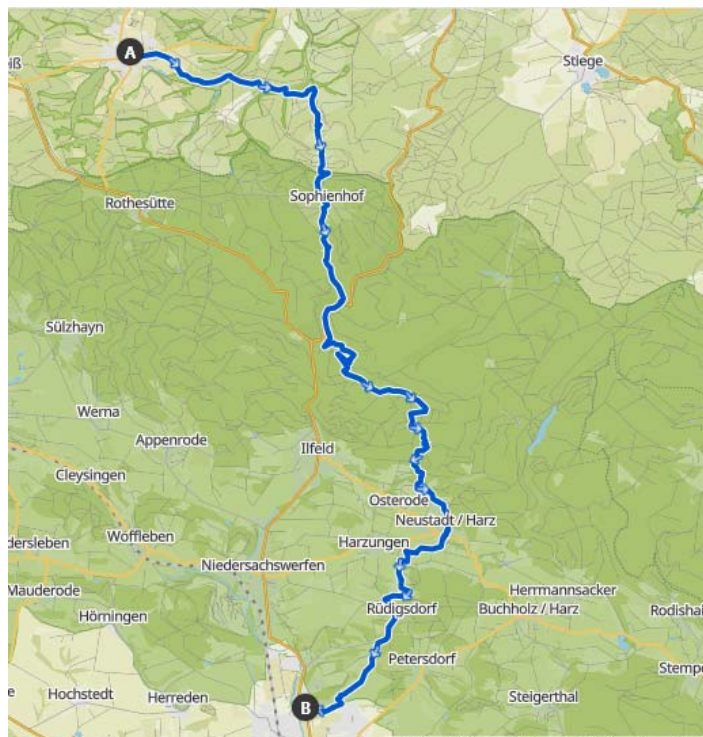


44. HQ - 26.04.2025



HarzQuerung

Hinweise zu den Strecken der Harzquerung



Sehr trockene Jahre und viele Stürme haben dem Wald im Harz stark zugesetzt und der sich verbreitende Borkenkäfer hat einen großen Teil des Baumbestandes vernichtet. Diese Naturereignisse und notwendige Forstarbeiten zur Beseitigung der Schäden haben nicht nur eine neue Landschaft mit ungewohnt neuen Harz-Aussichten geformt, sondern auch zahlreiche reguläre Wanderwege unpassierbar werden lassen. Dies spiegelt sich seit 2022 in einer geänderten Streckenführung wider. Für die Sicherheit der Starter gegen herabfallende Äste und Verletzungen durch kaputte Untergründe werden, falls nicht anders möglich, breitere Wege genutzt. Die Kennzeichnung der neuen Strecke ist eine Herausforderung und erfordert von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein aktives und eigenverantwortliches Mitdenken zur Anpassung an die tatsächlichen Verhältnisse. Die Nutzung moderner GPS-Geräte wird empfohlen.

Das haben **Daniela und Jörg** wohl beherzt, denn nur wenige Stunden später hat man die beiden – vergnügt in Benneckenstein gestartet – ebenso vergnügt in Nordhausen angetroffen.