



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 40-25

Lohmar, 24.09.2025

2 Seiten

Im **September** sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	32 Jahre
Rüdiger Hötger	25 Jahre
Olaf Kucher	22 Jahre
Anne Gerlach	22 Jahre
Waldemar Böttcher	14 Jahre
Peter Scholl	7 Jahre
Danica Montuori	4 Jahre
Stefan Mazsits	3 Jahre
Gabriele Hartzsch	2 Jahre
Maik Kirsch	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
 07.09. Eckenhausen, Lennartz
 07.09. Velbert, Lämmlein
 07.09. Köln, Oberndörfer
 07.09. Siegburg, Bornemann, Menzel, Nitsche, Zaman+N
 13.09. Pirmasens, Lennartz
 14.09. Köln, Hartzsch
 21.09. Münster, Hartnack
 19.-20.9. Vettelschoß, Lennartz
 28.09. Erkrath, Lennartz
 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT
 Lichtenthäler, Welteroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits
 Lörch, Lennartz, Hartzsch
 19.10. Bonn, Oberndörfer, Montuori
 26.10. Remscheid, Lämmlein, Montuori
 26.10. Thomasberg, Ilse
 02.11. Refrath, Oberndörferx2
 11.11. Köln, Lennartz
 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz
 Kaymer
 15.03. Bensberg, Jenneweine, Oberndörfer
 08.05. Schmiedefeld, Hartzsch



Rückkehr – Wiederkehr – Heimkehr

Wenn der Urlaub gelaufen, dann wieder selber laufen.

Davon wurde am 16.09. erfreulich viel Gebrauch gemacht.

Einziger Wehrmutstropfen ist das Fehlen einiger Gesichter, die eigentlich zum Rothenbachinventar gehören.

3 Kläuse, 2 Danielas, 2 Thorsten, Elke, Marion, Gabi, Anne, Jörg, Matthias, Maik, Bernd standen auf der Fahndungsliste und wurden der anrückenden Rothenbach-Polizei übergeben.



15. Citylauf in Siegburg am 07.09.2025

Über 5 km mit dem AK-Sieger **BerndN** und 10 km mit AK-Siegerin **ElkeZ**, der AK-Zweiten **AnnaB** und **WolfgangM**

Keine leichte Strecke, war mehrfach zu hören, aber die erzielten Zeiten waren trotzdem gut bis sehr gut. Auch vom Fachmann vermessen und deswegen über jegliche Zweifel erhaben, wenn da gelaufen worden wo auch gemessen worden ist. Die genaue Vermessung war auch notwendig, weil zeitgleich die DM im 10 km Straßenlauf vor Ort stattfand. Außerhalb der leichtathletischen-laufenden Öffentlichkeit nicht wahrgenommen, weil überregionale Medien in Wort und Bild daran null Interesse hatten und das Geschehen ignorierten.

Eine aus sportlicher Sicht völlig unverständliche Entscheidung, einen körperlich eingeschränkten M45-Läufer, der erst nach 45 Min (45:46) ins Ziel lief, wegen Zeitüberschreitung als DNF zu werten, wurde überregional kritisiert und hat dem DLV und seinem Regelwerk keinen Ruhm aber anhaltendes Kopfschütteln eingetragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.09.

Jürgen Steimel
70 Jahre

25.09. Dagmar Klandt 61 Jahre
 28.09. Hans-J. Kück 64 Jahre
 28.09. Jörg Hartnack 51 Jahre
 30.09. Achim Neitzel 61 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

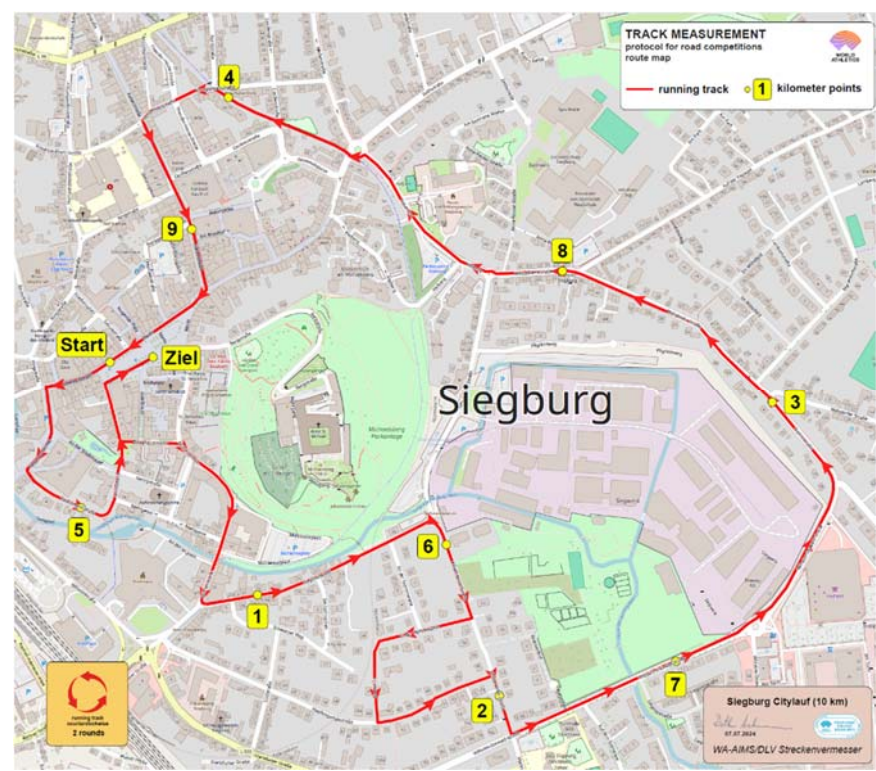
02.11. Refrath (5)
 26.10. Frankfurt (1)
 07.12. Bad Honnef (11)
 15.03. Bensberg (19)
 12.04. Bad Dürkheim (4)
 info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

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

10 km offener Citylauf mit 64 ZE Fr und 117 ZE Mä. Kurzbericht von ElkeZ.



Als ambitionierte Schönwetterläuferin hielt ich mir bis zum Schluss die Option einer Nachmeldung offen, aber am Freitag fiel dann die Entscheidung einer Teilnahme mit Nina (13) über die 10 km in Siegburg.. Anreise unproblematisch, parken im Kreishaus und dann kurzer Fußweg zur Laufstrecke. Unterwegs konnten wir schon die Teilnehmer an der DM bewundern. Neben dem Ehepaar Pfeiffer, Sabrina Mockenhaupt, und Konstanze Klosterhalfen starteten absolute Spitzenläufer. Es war eine tolle Atmosphäre. Nachmeldung war unproblematisch, paar Fotos mit Instagram Sternchen (Princess Maike Lea) gemacht, die mich gleich mit Profi Tipps versorgte: NICHT zu schnell loslaufen, die Strecke ist ääzzend, viele Kurven, ellenlanger Hauptteil über die Wilhelm-Oswald-Str. Richtung Feuerwehr. Anstieg alles andere als mild.

Gemacht getan, Start verzögerte sich etwas wegen einem Notfall und wir standen erst einmal in der knallen Sonne rum, 26 Grad, ein Träumchen für mich, ich liebe es wirklich. Dann hieß es aber: Abfahrt! und wir liefen moderat in

einer 6er pace los: Markt runter Richtung Finanzamt, dann durch Deichhaus Richtung Wolsdorf, Feuerwehr, alte Bahntrasse um wieder links in die Kaiserstr. einzubiegen, Fußgängerzone, Markt wieder runter und nochmal der Spaß. Leider haben Nina und ich uns nach ca. 6 km aus den Augen verloren. Ich durchlief die 5 km in 30:37 mit ca. 6:23 min/km und kam nach 1:02:19 mit einer Geschwindigkeit von 6:07 min/km endlich im Ziel an. Die letzten Meter waren heftig, denn nach dem 2. Passieren des Startbogens wurde nochmal runter Richtung S-Carré und ev. Auferstehungskirche gelaufen, um dann halb links zum alten Museum und den halben Markt hochrennen zu müssen. Trotzdem wurde ich mit dem 1. Platz in der AK belohnt. Die liebe Nina startete als 13-jährige in der U20 und wurde dort Dritte mit einer Zeit von 1:05:18 h.



Wolfgang mit seinen Fans! Über die halbe Strecke zeigte **Bernd** einmal mehr, was er immer noch zu leisten im Stande ist. Mit wenig Vorbereitung gewann er mit toller Zeit die M65.

Es war ein gut organisiertes Event, viel Verpflegung, tolle Eindrücke, viele bekannte Läufer, schönes Wetter...nächstes Jahr wieder !!!

