



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

Augustin

Lohmar, 14.10.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 44-25



Dieses stimmungsvolle Foto von Pirmin wurde bei einem Dienstagabendausflug in den Lohmarer Wald bei untergehender Sonne aufgenommen.

Martin mit ausgestreckten Armen schiebt die Lädies vor sich her...



Im Oktober sind im Verein:

Adam Hochstuhl	2 Jahre
Henning Bock	1 Jahr
Thorsten Sohni	20 Jahre
Achim Neitzel	25 Jahre
Matthias Albert	2 Jahre
Sylvia Hochstuhl	2 Jahre
Carina Lichtenthäler	5 Jahre
Marion Longerich	2 Jahre
Claudia Brandl-Meyer	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 28.09. Erkrath, Lennartz
- 28.09. Bonn, TeschN
- 05.10. Köln, Ilse, SohniM+TT, Lichtenthäler, Welteroth, BrandtK, Zöll, Lennartz, Hartzsch
- 12.10. Gillrath, Hartnack
- 18.10. Porz, BrandtZ+K
- 18.10. Lengerich,
- 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, BrandtK
- 07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hartnack, Oberndörfer
- 15.03. Bensberg, Jennewein, Oberndörfer, Bornemann, Remenyuk
- 19.04. Bonn, Carl, BrandtK
- 09.05. Schmiedefeld, Hartzsch, Lennartz

Am 27.09. trafen sich morgens um 9h – wie immer samstags – ca. 100 LäuferInnen für den Parkrun in Bonns Rheinaue. Auf dem Foto v.l. Juliane zu ihrem 2. PR, Birgit zum 30. Jörg zum 180., Ilse zum 42. und DanielaD zum 190. Wie immer ein Vergnügen, wo man über den Anstrengungsgrad von Meter

zu Meter entscheiden kann. Ich finde die 2,5 km-Runde sehr gut zu laufen und schätze den völlig undramatischen Ablauf, der aber dennoch sehr professionell von den rotierenden Helfern gestaltet wird.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 08.10. Bettina Knappe 61 Jahre
- 08.10. Christof Hess 61 Jahre
- 16.10. Ilse Schmitz 62 Jahre
- 17.10. Heinz Günther 81 Jahre
- 20.10. Frank Kyrion 59 Jahre
- 24.10. Kerstin Kuhnke 49 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 02.11. Refrath (4)
- 07.12. Bad Honnef (5)
- 08.03. Kandel (2)
- 15.03. Bensberg (6)
- 12.04. Bad Dürkheim (4)
- 19.04. Bonn (51)

info@marathon-und-mehr.de

3009 abends am Rothenbach. Barbara bei Laufvorbereitungen angetroffen. Mit vorherigem Sonnenbaden, meist im Kofferraum, hat sie ihre Bestzeiten erzielt und meist gute Erfahrungen gemacht.



1. Vorsitzende: E
 2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
 Ralf Gerkum



Ca.3.000 TeilnehmerInnen nehmen am ZeroHungerRun in Bonn am 28.09. teil.
Auch NorbertT war wieder unter den Finishern.
 Es war die 8. Auflage und der Run auf diese Möglichkeit, sich mit dem Thema beim Laufen zu beschäftigen ist ungebrochen.
 Einige wollen unbedingt eine gute Zeit rennen und vorne dabei sein, aber der Masse ist das ziemlich egal und hat das Thema im Auge und zeigt Verhalten.
 Engagement macht Stimmung und so war es dann auch vor Ort und der Spendentopf mit 62Tsd Euroten gut gefüllt.
 Wohin mit dem Geld? Diese Frage stellt sich nicht, denn die Welt kennt 140 Krisenherde, die Hilfe benötigen.

35. Neandertallauf in Erkrath am 28.09. u.a. mit einem Drittelmarathon

Auch in Erkrath war das Wetter dem Geschehen hold und wärmte hagere LäuferInnenkörper und frierende Helferteams auf.



Die vereinsgebundene Veranstaltung ortsnaher Vereine gab sich mal wieder alle erdenkliche Mühe, für die Laufkundschaft ein sehr ordentliches Angebot auf die Beine zu stellen.

Das Zentrum des Geschehens lag in einem Industrieareal, aber weder unansehnlich oder gar störend. Große Veranstaltungsfläche, viele Parkplätze und gute Erreichbarkeit waren der Beweis für eine richtige Entscheidung und auch bezahlbar.

Das Laufangebot war umfangreich und zuvorderst an zahlreiche Kinderläufe gerichtet, die auch lebhaft davon Gebrauch machten.

Mal wieder für einen Drittelmarathon war Birgit am Start und hat sich nicht wenig gewundert, wie hügelig die Strecke letztendlich war. Hügel kosten Zeit und Körner und entsprechend beeindruckt war sie im Ziel 😊

LETZTE ZIELE SETZEN IM HERBST – SO BLEIBST DU MOTIVIERT

Der Herbst ist nicht das Ende der Saison, sondern bietet die Chance, noch einmal bewusst durchzustarten: letzte Wettkämpfe, goldene Trainingsmomente und dann die wohlverdiente Pause.

Die großen Highlights des Sportjahres liegen hinter uns, die Tage werden kürzer und das Wetter trüber. Gerade jetzt fällt es vielen SportlerInnen schwer, die Laufschuhe noch einmal zu schnüren oder das Rennrad aus dem Keller zu holen. Doch wer sich im Herbst bewusst noch kleine Ziele setzt, kann nicht nur die Motivation hochhalten, sondern auch die Basis für eine erfolgreiche nächste Saison legen.

WARUM HERBSTZIELE SO WICHTIG SIND

Nach einer langen Saison ist es verlockend, einfach in den Winterschlaf zu gehen und das Training auf Sparflamme zu reduzieren. Natürlich darf und soll man sich nach harten Wettkämpfen erholen. Aber ein kompletter Abbruch der Routine bringt die Gefahr, dass der Wiedereinstieg im Winter umso schwerer fällt. Wer sich hingegen im Herbst noch einmal motivierende, erreichbare Ziele setzt, überbrückt diese Phase aktiv.

KLEINE, KONKRETE CHALLENGES

Herbstziele müssen keine neuen Bestzeiten sein. Oft ist die Lust nach geregelter Training nach einer langen Vorbereitung auf einen Wettkampf eher gering. Hier helfen der Motivation kleine, greifbare Herausforderungen.

- Kilometer sammeln: «Ich will im Oktober 200 Kilometer laufen»
- Höhenmeter jagen: «In diesem Monat mache ich 3000 Höhenmeter mit dem Rad
- 30-Tage-Challenge: Jeden Tag mindestens 20 Minuten Bewegung, egal ob Joggen, Yoga, Velo, Tennis
- Abenteuer suchen: «Ich laufe im Oktober jeden Weg in meinem Wald mindestens einmal»

Zusätzlich bietet der Herbst die Chance, spontan an kleineren regionalen Wettkämpfen teilzunehmen. Lokale Volksläufe, Crossrennen oder Vereinswettkämpfe sind oft kurzfristig machbar, haben eine entspannte Atmosphäre und bringen trotzdem wertvolle intensive Trainingsreize. Das ist ideal, um die Motivation hochzuhalten ohne lange Planungsphasen. Und oft sind die Resultate sehr gut, weil man mit der nötigen Lockerheit herangehen kann.

Psychologisch betrachtet haben Herbstziele einen besonderen Effekt: Wer das Sportjahr aktiv und bewusst abschließt, geht mit einem positiven Gefühl in die Wintermonate. Statt den Novemberblues zu spüren, setzt man auf den Gedanken: «Ich habe das Jahr stark beendet.» Das stärkt nicht nur das Selbstvertrauen, sondern auch die Freude am Training.

ZIELE SETZEN – PAUSE EINPLANEN

Gleichzeitig ist es wichtig, dass Herbstziele nicht dazu führen, dass man sich das ganze Jahr hindurch quält. Im Spätherbst eine Trainingspause einzulegen, ist zentral, um Körper und vor allem Geist zu regenerieren. Sie sorgt dafür, dass Überlastungen vermieden werden und die Motivation für die neue Saison zurückkehrt. Deshalb gilt: Jetzt noch einmal bewusst Ziele setzen und die Saison aktiv abschließen. Danach kann man mit gutem Gewissen einige Wochen sportlich herunterfahren und sich ohne Plan nach Lust und Laune bewegen oder gar nicht. So findet man den optimalen Übergang in die Wintersaison und ist danach bereit, neue große Ziele im nächsten Jahr zu planen – und auch zu erreichen. **Severin Müller, DATA-Sport**