



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, 04.05.2026

## Newsletter 10 - 26

2 Seiten

### Perspektivwechsel in Bonn: Wenn der Weg das Ziel wird

Einen Halbmarathon laufen, ohne ständig auf die Uhr zu schielen? Geht das? Meine Antwort nach dem diesjährigen Lauf in Bonn lautet: Ja, absolut – und es ist eine ganz besondere Erfahrung!

In einer Sportwelt, in der es oft nur um Bestzeiten und Pacing-Tabellen geht, habe ich mich dieses Mal bewusst für einen anderen Weg entschieden. Das Ziel war nicht die neue persönliche Bestleistung, sondern das Erlebnis an sich. Bei bestem Laufwetter startete ich mit dem Vorsatz, den Halbmarathon aus einer völlig neuen Perspektive zu entdecken: nicht am Anschlag, sondern mit offenen Augen.

#### Beobachten statt Hecheln

Anstatt den Blick starr auf den Asphalt oder die GPS-Uhr zu richten, nahm ich wahr, was links und rechts der Strecke passierte. Die Begeisterung der Zuschauer am Streckenrand, das bunte Treiben in den Bonner Straßen und die kleinen Details, die man im Renntempo sonst oft übersieht und auf den zahlreich hochgehaltenen Plakaten überliest.

#### Genuss auf 21,1 Kilometern

Der Verzicht auf den Zeitdruck öffnete Raum für Momente, die normalerweise zu kurz kommen, wie z.B.:

- **Social Running:** Kurze Smalltalks mit Mitläufern unterwegs ließen die Kilometer wie im Flug vergehen.
- **Interaktion:** Zeit für ein Lächeln und ein kurzes Abklatschen mit den Kindern am Rand.
- **Boxenstopp mit Stil:** In aller Ruhe am Verpflegungsstand ein Wasser trinken, statt es im Laufen halb über sich zu verschütten.

Das Erstaunliche dabei: Auch ohne „Tunnelblick“ lief es wie von selbst. Ich konnte ein zügiges Tempo halten und schloss immer wieder mühelos zu anderen Läufern auf – nur eben ohne die Qual, die sonst oft dazugehört.

#### Mein Fazit:

Wer einen Lauf einmal ohne Zeitziel bestreitet, gewinnt eine enorme mentale Freiheit. Man kommt nicht nur körperlich frischer, sondern vor allem mit einem Lächeln und volleren Erinnerungsspeichern ins Ziel. Ein Experiment, das ich jedem nur ans Herz legen kann. Manchmal ist das größte Erfolgserlebnis nicht die Zeit auf der Urkunde, sondern die Leichtigkeit in der Menge dabei zu sein.

**Klaus1**

Der 53. GutsMuthsRennsteiglauf findet am 9. Mai 2026 statt. Der Rennsteiglauf ist Europas teilnehmerstärkster Naturlauf und zieht über 15Tsd TeilnehmerInnen aus Deutschland und den Nachbarländern an. Die Veranstaltung findet traditionell Mitte Mai im Thüringer Wald statt, mit Startorten in Eisenach, Oberhof und Neuhaus mit dem Ziel in Schmiedefeld am Rennsteig.

**In diesem Jahr ist – auch traditionell Gabi – Ilse, Birgit und Klaus3 dabei und laufen alle den Marathon von Neuhaus nach Schmiedefeld.**

#### Im Mai sind im Verein:

<b>HelmutMaatz</b>	<b>30 Jahre</b>
FrankSteinhauer	29 Jahre
SuhavonMartial	9 Jahre
StefanKaulbach	6 Jahre
MariaRemenyuk	5 Jahre
AndréLabonde	2 Jahre

#### Mitglieder für die LLG am Start:

- 26.04. Dresden, Kirsch
- 26.04. Bielefeld, Ilse, Hartzsch
- 26.04. Wipperfürth, Lämmlein
- 01.05. Mendig, Lennartz
- 09.05. Schmiedefeld, Hartzsch, Lennartz, Ilse, Schnitzler
- 10.05. Windhagen, Tesch, BraunK
- 14.06. Leverkusen, Lennartz, Menzel, Nitsche
- 20.06. Hennef, Menzel, Zamani, Kaymer, Lennartz
- 21.06. Köln, BrandtK, Krause
- 29.08. Bottrop, Carl
- 06.09. Dresden, Kirsch
- 07.10. Bonn, LLG-Blitz-HellasTeam
- 04.10. Köln, BrandtK, Montuori, Hartzsch, OberndorferP+M Gerkum, BraunK Ilse
- 25.10. Remscheid, Montuori

#### Verbilligte Startkarten für:

- 17.05. Düsseldorf (1)
- 03.06. Bonn (5)
- 14.06. Leverkusen (2)
- 20.06. Hennef (4)
- 13.09. Münster (3)
- 25.09. Linz (3)
- 04.10. Köln (1)
- 11.10. Essen (8)
- 25.10. Frankfurt (6)

#### Weitere auf Anfrage

info@marathon-und-mehr.de

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 04.05. HansEisenhuth 85 J.
- 05.05. BerndLichtenberg 56 J.
- 05.05. SylviaHochstuhl 33 J.
- 07.05. MariaRemenyuk 49 J.
- 07.05. OlafKucher 63 Jahre
- 13.05. TimGerkum 28 Jahre
- 21.05. DanicaMontuori 54 J.
- 22.05. Matthias Alber 64 J.
- 24.05. Karsten Brandt 53 J.



Am 26.04.2026 bin ich meinen dritten Oberelbe-marathon von Königstein (Sächsische Schweiz) ins Dresdner Heinz-Steyer Stadion gelaufen. Der Bericht der Vereinsnachrichten 7-25 gibt die landschaftlichen und architektonischen Ausblicke des Landschaftslaufes ausführlich wieder. Mein Trainings- und Gesundheitszustand ließ leider keine gute Zeit zu, so war es mehr eine Überwindung und Willensleistung ins Ziel zu kommen. Die Kleidungs Auswahl war schwierig, da es morgens sehr kühle 6°C und windig war, aber am Mittag 7° C wärmer wurde. So lief ich in langen Hosen und mit Windjacke, was sich als gute Auswahl erwies. Der Lauf wurde 09:27 Uhr durch den Schützenverein Königstein gestartet. Zunächst habe ich mich an die 04:15 Pacemaker gehalten. Leider bin ich am Ortseingang Pirna (km 17) schmerzlich weggerutscht, so dass ich das Tempo zunächst reduziert habe. Als ich feststellte, dass ich 15 km vor dem Ziel noch 3 h bis zur Karenzzeit hatte, hätte ich auch gehend das Ziel erreicht, was meine Motivation wieder steigerte. Am Blauen Wunder (7 km vor dem Ziel) sah ich die Möglichkeit, unter 5 h zu laufen. Leider habe ich mich von meiner Bewegungszeit auf der Uhr (Strava-Zeit) täuschen lassen, so dass ich 11 Sekunden zu langsam war. Da-für habe ich noch einen Umweg über die Spenden-



matten über die Spenden-



matten

genommen und etwas für mein Karma und ein Kinderhospiz getan.

Die Stimmung vor und im Stadion war prächtig, ich wurde namentlich beim Zieleinlauf angekündigt. Irgend was muss der Sprecher die 6 Stunden am Ziel erzählen.



