



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, 04.04.2024

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 17-24



### Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	19 Jahre
Sigurt Zacher	18 Jahre
Uwe Niederprüm	14 Jahre
Alexander Reglin	12 Jahre
Barbara Kaulbach	9 Jahre
Vicky Antoniou	8 Jahre
Stephanie Antoniou	8 Jahre
Karsten Brandt	5 Jahre
Dagmar Klandt	3 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 27.04. Bütgenbach, Brandt
- 28.04. Bonn, Link, Paffrath, Menzel  
Ilse, BrandtK, Krause
- 28.04. Köln, Lennartz
- 28.04. Dresden, Schnitzler
- 01.05. Mendig, Lennartz, Braun, Ilse  
Pirmin, Gabi
- 04.05. Sinzig, Lennartz,
- 05.05. Berlin, Starck, GerlumR
- 05.05. Köln, Oberndörfer
- 09.05. Sinzig, Lennartz
- 12.05. Windhagen, Lennartz
- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 18.05. Kalterherberg, Lennartz
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz  
Hartzsch
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 02.06. Lennestadt, Lennartz
- 06.06. Solingen, Lennartz
- 09.06. Windeck, Lennartz
- 16.06. Leverkusen, Nitsche,  
Lennartz, Montuori
- 22.06. Hennef, Lennartz
- 17.09. Berlin, Marathonlauf

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 01.05. Carina Lichtenthäler 41 J.
- 04.05. Hans Eisenhuth 83 Jahre
- 05.05. Bernd Lichtenberg 54 J.
- 07.05. Maria Remenyuk 47 J.
- 07.05. Olaf Kucher 61 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 26.05. Köln (2)
- 09.06. Windeck (2)
- 16.06. Leverkusen (1)
- 22.06. Hennef (8)
- 08.09. Münster (3)
- 06.10. Köln (9)
- 27.10. Frankfurt (13)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

### Talentshow am Rothenbach am 23.04.

Gabi, Ilse, Danica, MarionS sowie Peter, Pirmin, Ralf, Klaus1, Ingo, Norbert, Frank und Harry



Am Samstagnachmittag fand die 44. Auflage der Laufveranstaltung Rund um den See in Bütgenbach statt. Die „Runde vom See“ im ostbelgischen Bütgenbach war mal wieder eine durchweg gelungene Veranstaltung. Am Samstag 27.04. ging es für mich bei halbwegs angenehmen Temperaturen um 13 Grad über 5 km entlang des kleinen aber feinen Stausees. Ein wenig störend war an diesem Tag eigentlich nur der bissige Wind, der mich am Ende auf eine Zielzeit von 25:00 abbremste. Da am Folgetag noch ein 10 km-Lauf im Kalender stand, entschied ich mich an diesem Tag für eine kleinere Distanz - was den Spaß mit ein paar kleinen Sprints zwischendurch aber nicht ansatzweise minderte.

Wer sich an Samstag für die 11 km oder den HM eingeschrieben hatte, konnte natürlich noch ein deutlich größeres Stück am und um den See genießen. Überraschend und erfreulich war die ho-



he Anzahl an StarterInnen: Mit 650 bis 700 Läuferinnen und Läufern, teilweise mit weiter Anreise, dürfte in diesem Jahr fast wieder das Vor-Corona-Niveau erreicht worden sein.

Im kommenden Jahr werde ich bei der größeren 11 km Runde oder im HM an den Start gehen – übrigens: Wer in diesem Jahr noch einen Ausflug an den Bütgenbacher See plant, der hat im Juli nochmals eine Möglichkeit, an einem Lauf über 10km teilzunehmen. Einen HM gibt es an diesem Tag dann zwar nicht, dafür aber einen Triathlon. **Karsten**



**Der Vienna City Marathon ist der größte Marathon Österreichs und findet seit 1984 jährlich im Frühjahr in Wien statt. Neben der 42,195-km-Strecke werden auch ein Halbmarathon, ein Staffelmарathon sowie ein 10-km-Lauf angeboten.**

Am Vienna City Marathon Wochenende waren mehr LäuferInnen als je zuvor aktiv bei einem der Bewerbe dabei. 37.633 Finisher bedeuten eine Rekordzahl in der Geschichte der Veranstaltung. Und ebenfalls Daniela und Jörg.

**Jörg für alles und Daniela mit der Hälfte.**

Die bisherige Höchstmarke aus dem Jahr 2017 lag bei 36.354 Personen, die an einem der Läufe tatsächlich erfolgreich teilgenommen haben.

**Daniela** meint: *Wunderschöner (Sightseeing) Lauf bei bestem Wetter und Mega Stimmung. Da ich in den letzten 7 Wochen wegen Knieproblemen nicht trainieren konnte, bin ich auch super happy, dass ich so gut durchgekommen bin.*



**39. Dauerlauf im Severinsviertel über 5 und 10 km am 28.04.2024**

Gutes Laufwetter auf den gesperrten Straßen durchs Viertel, entlang der Krankenhäuser und einem Stück Rhein.

Rechnet man zurück, dann kommt man in die Anfänge des offenen Laufsports, damals TrimTrab oder Jogging-Bewegung. Damals wurde gerannt und von der 1-h-Marke war man weit entfernt.

Jetzt ist diese Grenze längst gefallen und so manche, die sonst keinen Fuß vor die Türe gesetzt hätten, trauen sich raus und sind dabei.

Von der LLG war nur **Birgit** am Start, die auch



schon an der 1. Austragung teilgenommen hatte und gewann.

Bei der 39. Auflage ließ sie sich in der 1. Runde (von 3)



mitreißen und es wurde eine schnelle Fahrt. Die 2. Runde war dann in dem Tempo, wie es hätte von Beginn an sein sollen. Die Abschlussrunde fiel dementsprechend schwer und die Zeit rann dahin, aber für einen AK-Sieg reichte es noch.

29.04. Generationen Parcours in Sankt Augustin bei herrlichem Wetter

mit Karsten und Zelle, mit Oksana und Peter und Vorturner Birgit.

