



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, 06.04.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 13-25



am 28.03. mit 10 LäuferInnen der LLG in der Beueler Rheinaue

Unter den 360 5 km LäuferInnen waren **Gabi und Bernd**, die in ihren AK siegten oder ganz nah dran waren.

Über die 10 km waren **Daniela, Birgit, Maria und Zella** sowie **Jörg, Maik, Karsten und Wolfgang** unter den 645 ZieleinläuferInnen.

Im April sind im Verein:

Marion Sohni	20 Jahre
Birgit Wilms	20 Jahre
Sigurt Zacher	19 Jahre
Uwe Niederprüm	15 Jahre
Alexander Reglin	13 Jahre
Barbara Kaulbach	10 Jahre
Vicky Antoniou	9 Jahre
Stephanie Antoniou	9 Jahre
Dr. Karsten Brandt	6 Jahre
Daqmar Klandt	4 Jahre

Für die LLG am Start:

- 28.03. Bonn, Remenyuk, Kirsch, Lennartz, Hartzsch, Drose, BrandtK+Z, Nitsche, Hartnack
- 30.03. Venlo, Schnitzler, Hartzsch, Lennartz, Gerkum, Drose, Hartnack
- 06.04. Bonn, Weltheroth, Böttcher, BrandtK+Z Menzel, Köder, Remenyuk, Kirsch, Krause
- 06.04. Berlin, Hartzsch, Hartnack, Drose
- 19.04. Ruppichterorth, Lennartz
- 21.04. Remscheid, Lämmlein
- 26.04. Wernigerode, Lennartz, Drose
- 27.04. Dresden, Kirsch
- 27.04. Köln, Oberndörfer
- 04.05. Overath, Hartzsch
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartzsch
- 18.05. Duisburg, Schnitzler, Lämmlein
- 15.06. Leverkusen, Menzel
- 21.06. Hennef, Menzel
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Tuttlingen, Lennartz

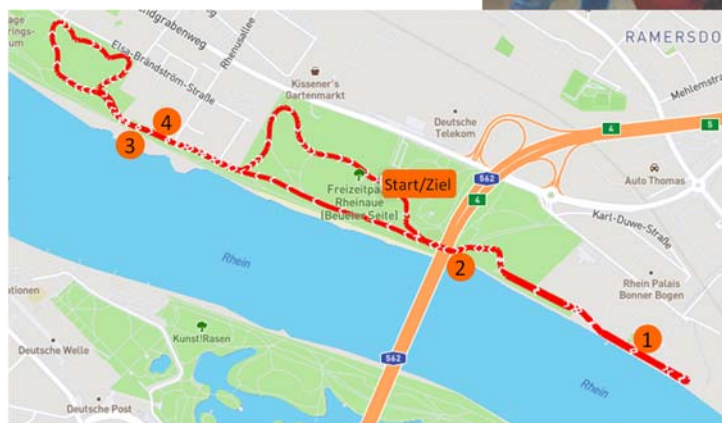
Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.04. Klaus Kaiser 68 Jahre
- 08.04. Alexander Reglin 49 J.
- 16.04.**
- Peter Scholl**
- 50 Jahre**

Verbilligte Startkarten für:

- 01.05. Mendig (4)
- 05.05. Mainz (2)
- 18.05. Duisburg (2)
- 15.06. Leverkusen (1)
- 21.06. Hennef (7)
- 21.09. Münster (3)
- 05.10. Köln (5)
- 26.10. Frankfurt (6)

info@marathon-und-mehr.de



schä
sier



Maik schreibt:

Die Strecke kannte ich aus unzähligen Trainingsläufen und Teilnahmen beim Beueler10er. Es ging sehr familiär zu. Ich habe viele Lauffreunde und Kollegen wiedergetroffen.

Am Stand der LLG trafen wir uns. Zunächst wurden die 5 Kilometer-Läufer bei ihrem Start angefeuert. Danach ging es, nach kurzer Vorbereitungsphase, zum 10-Kilometerlauf, der pünktlich 17:47 Uhr startete.



Trotz der Anzahl von 645 Teilnehmern des 10-Kilometerlaufs und einiger eingeholter 5-Kilometerläufer kam ich schnell zu meinem Rhythmus und konnte diesen bis zum Zielspurt durchhalten.

Der verbreiterte Radweg in den Beueler Rheinauen, auf dem ein großer Teil des Laufes stattfand, hat sich positiv ausgewirkt. Viele Bekannte, die als Streckenposten eingesetzt waren, feuerten mich an. Die Combo "Piranhas" sorgte für Stimmung, man durfte vier Mal an ihnen vorbeilaufen. Mit einer Zeit von 50:22 Minuten bin ich zufrieden, es ist eine Verbesserung zum Vorjahr um 47 Sekunden. Ein besseres Ergebnis verhinderte eine Zerrung, die ich mir bei einem Sprint zu einem Bus zugezogen hatte.



Im Ziel gab es eine sehr

schöne Finisher-Medaille. Eine warme Pasta rundete den Lauf ab.