



Lohmar, 11.03.2025

3 Seiten

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 09-25



Mit **Daniela HECKEL** begrüßen wir ein neues Mitglied in der **LLG St. Augustin**

Diese junge W40erin aus Menden ist eine sehr erfahrene Läuferin, die mit dem Laufen groß geworden ist.

Schon in der Grundschule den ersten Wettkampf absolviert und mit 18 den ersten Marathon gelaufen. Bevor weitere folgten wie z.B. in Bonn 2015 in 3:17:10 h. Da Radfahren und Schwimmen ebenso zu ihrer Freizeitgestaltung gehören, war die Teilnahme an Triathlonwettbewerben, wie ein 6. Platz AG beim Ironman in FFM 2016, eher normal.

Daniela hat 2 Kinder und da wundert es nicht, wenn ihre Lieblingstrainingszeit morgens zwischen 5 und 8 h ist, denn danach muss sie in die Schule. Allerdings nicht um etwas nachzuholen, sondern weil sie vor der Klasse steht. Wenn dann noch kleinere Zeitfenster sind, widmet sie sich 2 Hunden und strickt gerne.

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	29 Jahre
Helmut Altenrath	21 Jahre
Birgit Neitzel	20 Jahre
Karsten Dzialas	19 Jahre
Frank Kyrión	18 Jahre
Bernhard Lichtenberg	13 Jahre
Hans-Jörg Kuck	8 Jahre
Manuela Becker	7 Jahre
Marco Peppel	6 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 09.03. Leverkusen, Menzel, Mauruschat, Oberndorfer
- 09.03. Monschau, Ilse
- 09.03. Erftstadt, Lennartz
- 09.03. Holzappel, BrandtK
- 15.03. Birgel, Brandt
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Lennartz, Lämmlein, Albert Hartzsch, Menzel, Köder
- 23.03. **LLG JHV** in Braschoss
- 28.03. Bonn, Remenyuk, Kirsch, Lennartz, Hartzsch, BrandtK+Z
- 30.03. Venlo, Schnitzler, Hartzsch Longerich
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK+Z Menzel, Remenyuk, Kirsch, Krause
- 06.04. Berlin, Hartzsch
- 26.04. Wernigerode, Lennartz, Drose
- 27.04. Dresden, Kirsch
- 04.05. Overath, Hartzsch
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz
- 25.05. Würzburg, Schnitzler

11. Belgenbach-Trail 09. März 2025

Ein „schönes“ Stück Sonntagsarbeit

Genau zum Start des Belgenbach-Trails meldete sich der Frühling auch im Monschauer Land an.

Alles was Traillaufen so spannend und einzigartig macht, konnte man im urigen Belgenbachtal und auch entlang der Rur erleben. Notwendig gehörige Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit.



Nicht weniger als eine logistische und organisatorische Meisterleistung verlangte der 11. Belgenbachtrail dem erfahrenen Laufteam vor Ort ab. Mehr als 600 HöM, verteilt auf 18 km, ließen die Trail-Herzen der Hartgesottenen noch höherschlagen, was Ilse, die alles hautnah gesehen und erlebt hat, im Nachfolgenden beschreibt.

Ein unvergessliches Lauferlebnis in der Eifel

Am vergangenen Wochenende fand der Belgenbachtrail Konzen in der malerischen Eifel statt – ein Event, das sowohl für erfahrene Trailrunner als auch für Neulinge ein echtes Highlight darstellt. 4 unterschiedliche Streckenlängen zwischen 5 und 30 km standen zur Wahl Ich entschied mich für die 18



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 12.03. Ingrid Lennartz 85 Jahre
- 14.03. Maik Kirsch 60 Jahre
- 15.03. Anna Bornemann 39 J.
- 20.03. Thomas1 Schmitz 59 J.

Verbilligte Startkarten für:

- 28.03. Bonn (2)
- 06.04. Bonn (2)
- 01.05. Mendig (4)
- 05.05. Mainz (2)
- 18.05. Duisburg (3)
- 15.06. Leverkusen (1)
- 21.06. Hennef (7)
- 21.09. Münster (3)
- 05.10. Köln (6)
- 26.10. Frankfurt (8)

info@marathon-und-mehr.de

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

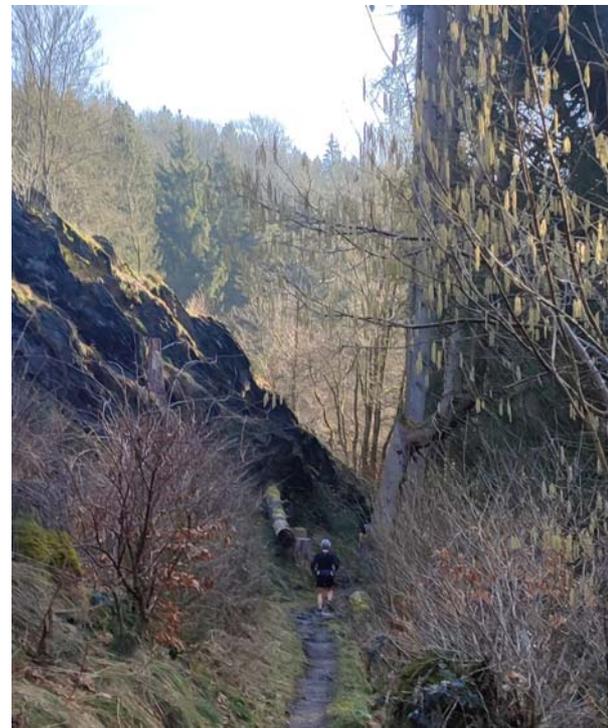
Geschäftsführer
Kassier

Kilometern. Mit etwa 600 Höhenmetern stellte dieser Lauf nicht nur eine sportliche Herausforderung dar, sondern auch ein Fest für die Sinne.



Die Bedingungen konnten nicht besser sein: Strahlender Sonnenschein begleitete uns den ganzen Tag über und ließ die beeindruckende Landschaft in leuchtenden Farben erstrahlen. Die Strecke führte uns durch dichte Wälder und über teils alpines Gelände, was das Laufen zu einem wahren Abenteuer machte. Besonders idyllisch waren die Abschnitte entlang des Belgenbachs, der uns mit seinem klaren Wasser und der umgebenden Natur verzauberte. Weniger motiviert war ich an manchen Stellen, die über Waldautobahnen führten.

Leider fehlt seit zwei Jahren die urige Bachquerung aus Naturschutzgründen, auf die ich mich doch so gefreut hatte. Aber die Wege selbst glichen auch manchmal einem Bach. Der matschige Untergrund stellte eine echte Herausforderung dar. Doch genau dieser Matsch trug zum besonderen Charakter des Trails bei und machte das Erlebnis noch intensiver, ebenso die Überquerung von mehreren umgestürzten Bäumen. Mit jedem Schritt spürte ich die Natur und die Anstrengung, die ein Trailrun mit sich bringt. Die letzten 4 Kilometer ging es dann noch einmal heftig bergan. Nach 2:15 h erreichte ich sehr schmutzig aber glücklich das Ziel.



Insgesamt war der Belgenbachtrail eine rundum gelungene Veranstaltung, die ich jedem Laufbegeisterten ans Herz legen kann. Die Kombination aus beeindruckender Natur, toller Organisation und der besonderen Atmosphäre macht diesen Trail zu einem unvergesslichen Erlebnis. Ich freue mich bereits auf das nächste Jahr und kann es kaum erwarten, wieder an den Start zu gehen! **//se**

DEUTSCHE POST MARATHON BONN



Betreff: Helfer Deutsche Post Marathon Bonn 2025

Hallo liebe Helfer,

wie im letzten Jahr würden wir auch in 2025 wieder tatkräftige Unterstützung gebrauchen.

Hier die Einsatzorte und Zeiten zu denen wir Unterstützung benötigen würden:

Startnummernausgabe:

Freitag, 04.04.2025 - 9:00 - 20:00 Uhr (Münsterplatz)

Sonntag, 06.04.2025 - 6:30 - 16:00 Uhr (Hofgartenwiese, Stockenstraße)

Anwesenheit bitte 30 Minuten vor Dienstbeginn für Einarbeitung und Erklärung.

Garderobe:

Sonntag, 06.04.2025 - 6:30 - ca. 17:00 Uhr (Hofgartenwiese, Stockenstraße)

Anwesenheit bitte 30 Minuten vor Dienstbeginn für Einarbeitung und Erklärung.

Zielversorgung:

Sonntag, 06.04.2025 - 7:30 - ca. 17:00 Uhr

Gerne bieten wir euch wieder 15€ pro Stunde als Vergütung an.

Schickt mir gerne die Tage und die Zeiten, zu denen ihr Zeit hättet. Ihr könnt auch an mehreren Tagen unterstützen.

Solltet ihr noch Freunde oder Bekannte haben, die ebenfalls mit anpacken wollen, können diese sich gerne ebenfalls bei mir melden. Ich freue mich von euch zu hören.

Viele Grüße, Jan Köninger, 0170 2467599



46. Crosslauf um den Herthasee in Esterau-Holzappel am 09.03.2025 und unter den 270 Angemeldeten auch Zella und Karsten Brandt



*Ein toller „Dorflauf“ bei bestem Frühlingwetter: Bei „Rund um den Herthasee“ in Holzappel gingen Zella und ich am vergangenen Sonntag mit Kurzstrecken von 3,1 bzw. 4,2 Kilometer an den Start. Was eigentlich ein Crosslauf sein sollte, entpuppte sich aufgrund des harten und sehr trockenen Bodens aber vielmehr als gemütlicher Landschaftslauf. An den unterschiedlichen Laufdisziplinen nahmen dabei schätzungsweise 250 Läuferinnen und Läufer teil. Für mich ging es bei perfekten Bedingungen nach 21:10 Minuten über die Ziellinie – einer persönlichen Bestzeit für den Lauf um den Herthasee. **Karsten***