



Augustin

Lohmar, 21.04.2025

2 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 14-25



Mit ElkeZAMANI begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Über das derzeit sehr populäre HYROX kam Elke auch zum Laufen, denn ohne kein HYROX. Geradema! in der W50, lief sie bei der Winterstaffel mit dem LLG-Team ein flottes 5 km-Rennen und ist seither am Laufgeschehen sehr interessiert.

So wurde die Henneferin auch Mitglied, um in der Gruppe Widerstände besser zu bekämpfen. Erst an Ostern war sie auf der Laufstrecke, in Ruppichteroth, um dort die knapp 11 km, hügelige Strecke zu absolvieren. Gut eingeteilt, kam sie freudig im Ziel an.

Gerne sieht man sie auch beim Schwimmen oder Reiten oder sie ist als Trainer für Body Cross und Functional

Fitness im Einsatz. Auch als Zeugwart des

Damenkomitees „Fidele Flotte“ ist sie in Hennef engagiert.

Am 06.04., am Tag des Bonn-Marathons u.v.a. TopLäufe, versammelten sich in Berlin um 38Tsd HM-LäuferInnen, von denen ca. 34Tsd das Ziel erreichten.

Darunter Gabi, DanielaD und JörgH.

Berlin hat ja einen guten Ruf, was das Laufen angeht, da es schnell zur Sache geht bzw. läuft, dass man sich dort verbessern kann, weil ein die Massen an und auf der Strecke mitziehen und weil es exklusiv ist, denn preiswert kennt man dort nicht.



Das Werben um die Laufkundschaft aus Nah und Fern geschieht dann auch in aller Regel über die engagierten TopLäuferInnen und deren Absichten bzw. Versprechungen.

Hohe und umfangreiche Medienpräsenz sorgen dann für den nötigen Hype,

um das Sportliche mit dem Touristischen zu verbinden. Passt alles zusammen, dann war und ist Berlin stets eine Reise wert.

Wind wird ja meist nur von vorne als „Gegner“ empfunden, denn von der Seite oder gar hinten kann er sich zum Freund entwickeln. Aber er darf nicht kühl oder gar kalt sein. Das empfindet der eine so und der andere so. Auf jeden Fall hatte der Wind Einfluss auf den Verlauf des Rennens. In des Läuferfeldes Mitte, wo man sich den einen oder anderen vorauslaufenden Körper suchen kann, um in dessen Schatten Körner zu sparen, war der Wind weniger unangenehm.

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:

06.04. Berlin, Hartzsch, Hartnack Drose
19.04. Ruppichteroth, Zamani
19.04. Eupen, BrandtK+Z
21.04. Remscheid, Lämmlein
26.04. Wernigerode, Drose
26.04. Bütgenbach, BrandtK+Z
27.04. Dresden, Kirsch
27.04. Köln, Oberndorfer, Menzel
04.05. Overath, Hartzsch
11.05. Berlin, Starck, GerkumR
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
10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohrengel

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust	84 Jahre
01.05. Carina Lichtenthäler	42 J.
01.05. Wilfried Hörsch	71 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	84 Jahre
05.05. Bernd Lichtenberg	55J.
05.05. Sylvia Hochstuhl	32 Jahre
07.05. Olaf Kucher	62 Jahre
07.05. Maria Remenyuk	48 Jahre

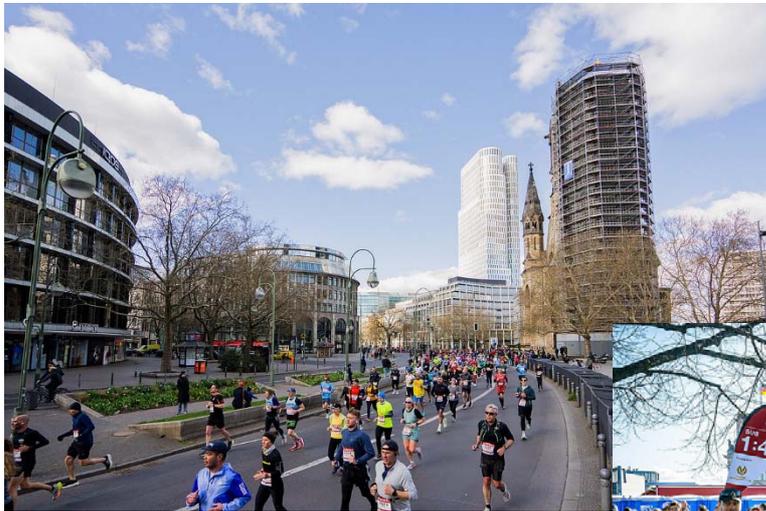
Verbilligte Startkarten für:

18.05. Duisburg	(2)
15.06. Leverkusen	(1)
21.06. Hennef	(7)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(5)
26.10. Frankfurt	(6)
12.04. Bad Dürkheim	(8)
info@marathon-und-mehr.de	

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ve
Ralf Gerkum



Wie es Gabi, Daniela oder Jörg ergangen ist und deren Meinungen kann ich nicht wiedergeben, weil mir dazu nichts bekannt geworden ist.

Solche An- und Ausblicke hat der Teilnehmer am HM quasi auf Dauer und das Auge schafft Ablenkung für die übrigen mitreisenden Systeme.

Und sollte man es nicht genau wissen, oder aber sich im



Rennen für eine andere Zeiteinteilung entschließen, so hat man die Möglichkeit, sich von 1:25 bis 2:30 h neu zu sortieren und anzuschließen, was nach überholt worden sein wahrlich nicht einfach ist.

Besser man ist realistisch im Vorfeld und ordnet sich dort ein, wie es die Trainingsergebnisse angedeutet haben.

**KARFREITAG AM
ROTHENBACHMORGEN MIT
MARIA, GABI, BIRGIT UND RALF,**

**4 WEITERE ZUSAGEN
ERFÜLLTEN SICH LEIDER
NICHT.**

**UND SO GING ES, BEI
TROCKENEM WETTER, AUF EINE
OSTERRUNDE.**

