



Lohmar, 28.04.2025

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 15-25



Die 49. Auflage in Ruppichterother am 19.04. auf neuer, we-
liger Strecke über eine, zwei
oder 4 Runden.

Allerdings ist jede Runde 5,4 km
lang und somit nicht wirklich
vergleichbar. Die Starts alle um
die Mittagszeit, wenn die einen
Sitzen, Essen oder Liegen und

Im April sind im Verein:

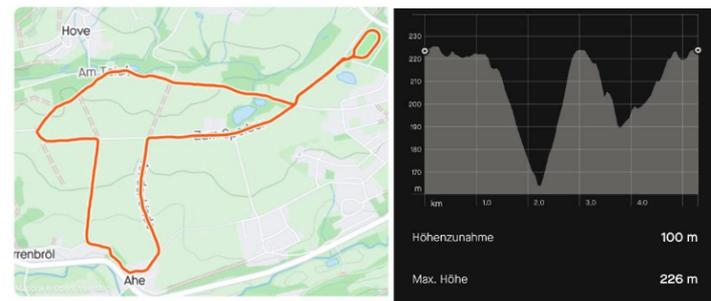
Marion Sohni	20 Jahre
Birgit Wilms	20 Jahre
Sigurt Zacher	19 Jahre
Uwe Niederprüm	15 Jahre
Alexander Reglin	13 Jahre
Barbara Kaulbach	10 Jahre
Vicky Antoniou	9 Jahre
Stephanie Antoniou	9 Jahre
Dr. Karsten Brandt	6 Jahre
Daqmar Klandt	4 Jahre

Für die LLG am Start:

- 19.04. Ruppichterother, 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
- 04.05. Köln, Paffrath
- 05.05. Bonn, Menzel
- 11.05. Berlin, Starck, GerkumR
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack,
Drose, Lennartz, Hartzsch
- 18.05. Duisburg, Schnitzler
Lämmlein
- 15.06. Leverkusen, Menzel, Nitsche
- 15.06. Neunkirchen, Wingen
- 21.06. Hennef, Menzel
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Tuttlingen, Lennartz
- 10.07. Düsseldorf, Lennartz, Loh-
renzel

andere auf die Strecke müssen oder dürfen. Start und Ziel ist auf dem Sportplatz und dann geht es auf geteerten Wegen und Straßen ins Land mit der Belohnung von 100

HöM pro Runde Neumitglied
Elke hat die Runde direkt 2 x
ausprobiert und war sehr
zufrieden im Ziel, es so gut
geschafft zu haben, denn
derartige Höhenun-
terschiede sind bei den Hyrox-Intervallen
in der Halle nicht angesagt.
Da auch Läufe für Kinder aller
Jahrgänge angeboten werden,
war im Stadion allerhand
los
und in Verbindung mit
engagierten Eltern auch
eine anhaltend spezielle
Spannung. Unter den gut
80 Finishern über die
Mittelstrecke war Elke in
der W50 vorne mit dabei.



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 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)
 - 19.-21.09. Linz (4)
 - 21.09. Münster (2)
 - 05.10. Köln (5)
 - 26.10. Frankfurt (6)
 - 12.04. Bad Dürkheim (8)
- info@marathon-und-mehr.de

SandraW hat sich für den Jedermann Teamlauf über 5,1 km beim Pi-Lauf in Neunkirchen angemeldet und sucht jetzt noch 2 MitläuferInnen, um als Team starten zu können.

sandra.wingen@googlemail.com

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

Geschäftsführer: Udo Lohrenzel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Web: Ralf Gerkum



Bei strahlend schönem Wetter ging der 45. Eupener Osterlauf über die Bühne. Neu war die Trennung von 6 km und 15 km Startern, so dass es gerade auf den ersten Metern sich nicht so knubbelte.



Die Teilnehmerzahl lag auf dem Niveau von 2024. Bei Sonne und 17 Grad C geht es aus Eupen raus zur Wesertalsperre. Über die Talsperre hinweg wieder in den Hertogenwald, runter nach Eupen in die Unterstadt und dann über den "Esel" hinauf zum Sportplatz zum Ziel. Für die 15 km habe ich 1:35 h gebraucht, Zella für die 6km in einer Superzeit von knapp über 40 Minuten.

Bei der 15km Strecke sind immerhin 300 Höhenmeter zu überwinden.

Auch wenn ich nach dem Urlaub in Eupen beim Osterlauf noch nicht in guter Form war, hat es riesig Spaß gemacht. Zella war sehr zufrieden und will in Bütgenbach 6 km laufen. Ich plane den HM am 26.4. in Bütgenbach. **Karsten**



Liebe Gemeinde,

zum Vereinsausflug möchte ich das Ergebnis der Umfrage zusammenfassen:



Wir gehen Rudern im Siegburger Ruderverein am 29.06.2025.

Um 14 Uhr treffen wir uns bei bestimmt bestem Wetter im SRV, starten eine kleine Einführung und dann geht es auch schon, für jeden der mag, auf das Wasser. Wir haben ja eine kleine Schnittmenge zwischen der LLG und dem SRV, also eher Entern als Kentern :-). Danke schon mal an Peter.



Im Anschluss nutzen wir die örtlichen Gegebenheiten zu einem zünftigen Grillen. Hier bringt bitte jeder mit was wer verköstigen mag.

Ich werde einige Tage vorher eine weitere Umfrage starten um die tatsächlichen Teilnehmer zu sammeln und vielleicht die kulinarischen Beisteuerungen zu koordinieren. Kurze Hinweise zur geeigneten Ruderkleidung u. ä. Hinweise folgen auch noch.

Diese Einladung gilt mit Anhang. Mit gefangen, mit gegangen.

Ralf

