



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, 19.05.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 18-25



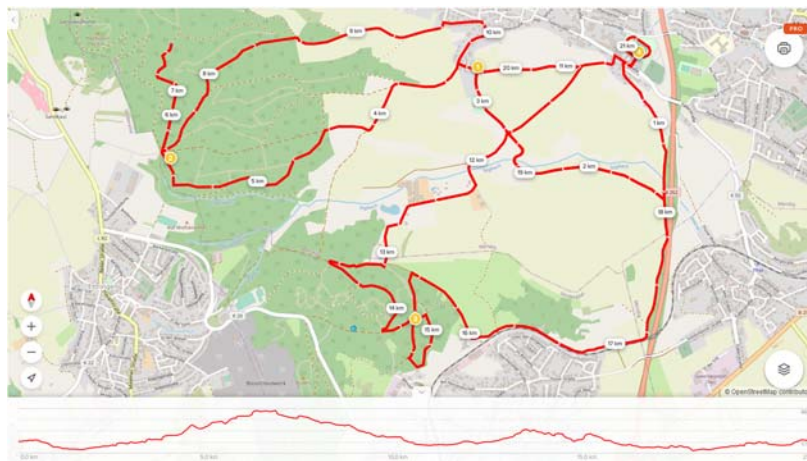
Am Tag der Arbeit war in Mendig „Vergnügen“ angesagt. Klar, nicht für alle, denn die zahlreichen Streckenposten waren ab 07.30 den ganzen Tag auf den Beinen, um den 1.800

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	29 Jahre
Frank Steinhauer	28 Jahre
Martin Paffrath	11 Jahre
Suha von Martial	8 Jahre
Stefan Kaulbach	5 Jahre
Maria Remenyuk	4 Jahre
André Labonde	1 Jahr
Gabriele Böning	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 01.05. Mendig, Lennartz
- 04.05. Köln, Paffrath
- 05.05. Bonn, Menzel, Lennartz
- 11.05. Windhagen, Lennartz
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartsch
- 18.05. Duisburg Schnitzler Lämmlein
- 18.05. Karlsbad, Kaiser, Ilse
- 118.05. Chemnitz, Kirsch
- 18.05. Hamm, BrandtK+Z
- 29.05. Westum, Lennartz
- 01.06. Köln, Lennartz
- 15.06. Leverkusen, Menzel, Nitsche, Lennartz, Remenyuk
- 15.06. Neunkirchen, Wingen
- 21.06. Hennef, Menzel, Zamani, Kaymer, Nitsche
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Tuttingen, Lennartz
- 10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohrengel
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 05.10. Köln, Montuori, Schmitt



LäuferInnen über die Strecke zu helfen. Der überregional als Brötchenlauf bekannte Vulkan-Marathon, war unter neuer Führung etwas verspätet am Start, aber die treue Laufkundschaft war zur Stelle und sorgte für eine ordentliche Beteiligung. Die LLG war in diesem Jahr nur mit Birgit vertreten, die sich für den HM interessierte und ihre AK gewann. Oft hört man, dass die angebotenen Strecken sehr schön sind und für Einsteiger ideal, aber nur eines stimmt wirklich, denn ist die bergige Region auch anspruchsvoll und wer Berge nur aus dem TV kennt, der tut sich halt schwer und es kann sein, dass das Küchenbuffet schon arg abgearbeitet ist, wenn man endlich eingetroffen ist.

AM 04. MAI 2025

VOGELSANGER MAILAUF 2025

Wieder war es die Bürgervereinigung Köln-Vogelsang, die zur Teilnahme auf der ca. 2,5 km langen Runde aufrief. Ein flacher Straßenlauf auf nicht vermessener Strecke.

MartinP war über 10 km am Start und kam deutlich unter 50 min ins Ziel, was ihm in der M55 einen vorderen Platz einbrachte.



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 21.05. Danica Montuori 53 Jahre
- 22.05. Matthias Albert 63 Jahre
- 25.05. Karsten Brandt 52 Jahre

07.06.
Wolfgang
Menzel
70 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 01.06. Köln (2)
- 21.06. Hennef (4)
- 19.-21.09. Linz (/4)
- 21.09. Münster (2)
- 05.10. Köln (2)
- 26.10. Frankfurt (3)
- 12.04. Bad Dürkheim (6)

info@marathon-und-mehr.de



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

Kassierer: Wolfgang Menzel

Karl Gerkum



Aus dem Melpomene-Lauf früherer Jahre und Jahrzehnte wurde der Kottenforst10er, dessen Start und Ziel am Waldparkplatz „Gudenauer Weg“ auf dem Venusberg nach wie vor geblieben ist. Die Zuständigkeiten haben sich geändert und damit auch die Qualität des Angebots und der Durchführung, was sehr positiv vermerkt wurde und auch immerhin knapp 300 Anmeldungen einbrachte.

Ca. 260 waren dann am Start und mit dabei Wolfgang, Maik und Birgit über die 10 km. Die Strecke ist schnell und vermessen und dann flach, wenn noch fit ist, denn auf dem Hinweg, der auch der Rückweg ist, geht es etwas bergab und dann halt bergauf. Aber der windgeschützte Kurs lässt gute Zeiten zu.



In 2026 ist auch ein Fünfer geplant, denn nicht jeder kann oder will sich einen 10 er antun.

