



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

Lohmar, 08.07.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 27-25

Im Juli sind im Verein:

Thomas1 Schmitz	21 Jahre
Manfred Licharz	15 Jahre
Simone Jennewein	4 Jahre
Sabine Link	4 Jahre
Tim Gerkum	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 15.06. Leverkusen, Montuori Lennartz
- 15.06. Neunkirchen, Bornemann Hörsch
- 18.06. Bonn, Lennartz, Zamani
- 21.06. Hennef, Menzel, Zamani, Kaymer, Montuori
- 21.06. Montafon St.Anton, Lennartz
- 21.06. Nebra, Drose, Hartnack
- 22.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Porz, BrandtZ+K, Menzel
- 29.06. LLG und SRV gehen baden
- 29.06. Hamburg, Mauruschat
- 05.07. Rheinbach, Hartzsch, Ilse Kaymer, BrandtK
- 06.07. Ahrweiler, Lennartz
- 11.07. Köln, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach, Lennartz
- 25.07. Köln, Lennartz
- 03.08. Köln, BrandtK, KrauseT
- 15.08. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 24.08. Köln, Menzel
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz
- 26.10. Remscheid, Lämmlein

Für die 23. Auflage am 21.6. hätten wir 6 LäuferInnen am Start gehabt. Aber 4 mussten aus versch. Gründen einen Rückzieher machen und so blieben **Danica und Birgit** am Start allein.

Beide im HM, beide unterschiedlich mit Hitze klarkommend. Das tags zuvor angekündigte üble Sturmwetter trat nicht ein und die Evakuierungspläne des Veranstalters mussten nicht aktiviert werden.

Zunächst starteten die 5er und kurz danach die Halben und die trafen sich schon bald, sich hindernd und verstimmend. In 26 wird es das nicht mehr geben. Die Strecke kennt Straßen und Wege, sie ist flach und manchmal bergig,



sie ist nicht immer leicht, aber dennoch schnell. Die Anmeldezahl war gigantisch und schon 8 Wochen vor dem Termin waren alle Startplätze vergeben. Im Dezember beginnt die Anmeldephase für 2026.



Fotos vom Parkrun in Bonn, der jeden Samstag um 9 h läuft. V.l. **Ilse, Danica und Elke und Birgit.** Danica + Elke liefen beide eine 28er Zeit! Der gemeinsame Lauf hat beide beflügelt und ermutigt.

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07. Helmut Maatz	78 Jahre
06.07. Adam Hochstuhl	32 Jahre
11.07. Martin Paffrath	56 Jahre
15.07. Tillmann Stock	63 Jahre
27.07. Harry Bergold	78 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

19.-21.09. Linz	(4)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(1)
02.11. Bensberg	(13)
26.10. Frankfurt	(2)
15.03. Bensberg	(56)
12.04. Bad Dürkheim	(4)
info@marathon-und-mehr.de	



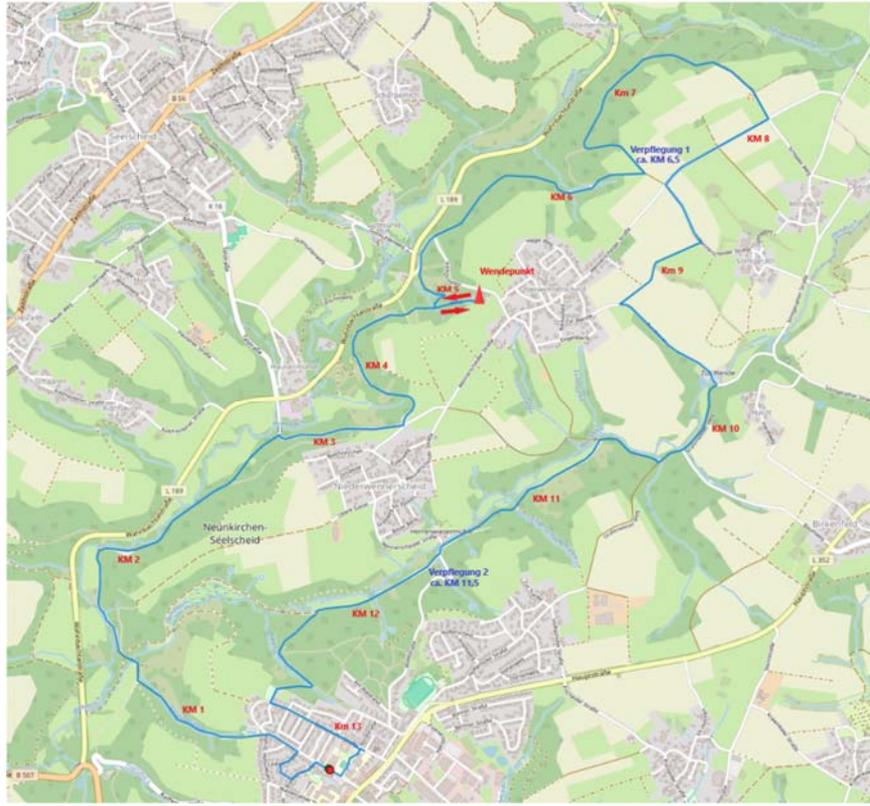


Der PiLauf in Neunkirchen, am 15.06. auf der Langstrecke mit **WilfriedH und AnnaB**

vertreten, war gut besucht, wenn auch die Konkurrenz in der Nachbarschaft (ua. Windeck) die TeilnehmerInnenzahl beeinflusste. Der reine Landschaftslauf über 13,4 km kennt Höhen und Tiefen, nicht nur beim Läufer, sondern auch real. Allein die letzten 1,5 km bieten 60 HöM und saugen das Letzte. Das zeichnet sich allerdings schon kurz nach dem Start ab, denn die Strecke



fällt von 220 müM auf gut 1 km auf 130 m ab. Heißt man da runter, dann ist man vielleicht vorne, aber gewinnen kann man damit nix – eher verlieren. Besonnenheit macht sich da bezahlt. Dies traf wohl auch auf Anna zu, denn mit einem 6. Platz i m Gesamteinlauf der Frauen hat sie ein TopErgebnis erzielt.



14. Bonner Nachlauf am 18.06. mit **Elke und Birgit**. Bezeichnend im Rosengarten des Freizeitpark Rheinaue mit Strecken über 5 und 10 km.

FunRun: Der Lauf geht über eine Runde (5 km) oder zwei Runden (10 km). Lauf so lange, wie Du willst. Du kannst nach der ersten Runde entscheiden, ob Du noch eine Runde dranhängst. Zielschluss: 80 Min netto Das Rennen für Ambitionierte: Der Lauf geht über 2 Runden = 10 km. Zielschluss: 60 Min netto Ca. 1700 waren dabei, was für eine

Großstadt normal ist. Nicht normal waren die Temperaturen, was etliche von den 10 zu den 5 km trieb, denn bei diesen Formaten läuft der Anfänger mit dem Fortgeschrittenen und den Könnern. Erstmals wurde die Veranstaltung von der Kölner Agentur Pulsschlag vorbereitet und durchgeführt, was bei vielen TeilnehmerInnen sehr positiv bemerkt wurde, denn diese Agentur setzt sehr positive Akzente in der Organisation von Laufveranstaltungen in der Region und darüber hinaus. Birgit kam mit der welligen Runde gut klar, denn auf der ähnlich verlaufenden Parkrun-Runde hat sie schon etliche Km abgespult. Elke rannte flott los und war nach einer Runde fertig!

