



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, 24.07.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 29-25

EAT. SLEEP. KÖLNPFAD. REPEAT

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:

- 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
- 19.07. Norderney, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach, Lennartz
- 25.07. Köln, Lennartz
- 26.07. Duisburg, Lennartz
- 01.08. Waldbreitbach, Ilse, Hörsch Lennartz
- 03.08. Köln, BrandtK, KrauseT
- 10.08. Monschau, Lennartz
- 15.08. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 20.08. Ochtendung, NeitzelA
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 24.08. Köln, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz

171 km UltraWandern

oder 100, 50, 35 am 27.06.25 rund um Köln mit **AndréL** auf der ganz langen Strecke

Pos	Name	VP2	VP3	VP4	VP5	VP6	VP7	VP8	VP9	VP10	VP11	VP12	Finish
64	André Labonde (5199)	04:05:35 04:05:35	03:35:31 07:41:06	02:05:18 09:46:24	02:40:23 12:26:47	02:51:52 15:18:39	02:25:00 17:43:39	02:10:19 19:53:58	03:50:30 23:44:28	02:40:22 26:24:50	02:55:24 29:20:14	02:35:22 31:55:36	02:55:24 34:51:00

Es wird die gesamte Strecke des KÖLNPFAD von ca. 171 km nonstop gewandert. Die Strecke ist komplett als Wanderweg durch den Kölner Eifelverein ausgeschildert und wird teilweise zusätzlich durch reflektierende Punkte markiert. Die Strecke ist nicht offiziell vermessen.

Die Wegfindung ist dabei durchaus auch Teil der Challenge, ein GPS Gerät wird dringend empfohlen. Es finden Streckenkontrollen statt.

Start war Freitag, 27. Juni 2025, 08 Uhr Es wird ein Spätstart für schnellere Wanderer am Freitag, 27. Juni 2025, um 11.00 Uhr angeboten, um die VPs zu entlasten.

Start- und Zielort: (Egonstraße 23, 51061 Köln Stammheim)

Zielschluss Sonntag, 29. Juni 2025, 8 Uhr (48 Stunden Zeit)

Dieser Lauf am 22.06.25 in Düsseldorf, Nähe Unterbacher Seen war für **FranzL** sehr befriedigend, denn die 12 km legte er in 61 min zurück und dominierte alle „Alten“.

Der Sommerlauf in Porz ist im Naherholungsgebiet Gut Leidenhausen und bietet 5 und 10 km. LäuferInnen aller Leistungsfähigkeiten treffen aufeinander und bearbeiten die flache schnelle Strecke.

Am Start waren **Karsten und Zella** über 5 und **Wolfgang** über 10 km.



Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. Harry Bergold 78 Jahre
27.07.

Klaus Schnitzler
70 Jahre

30.07. Pirmin Braun 59 Jahre
04.08. Alexander Köder 47 Jahre

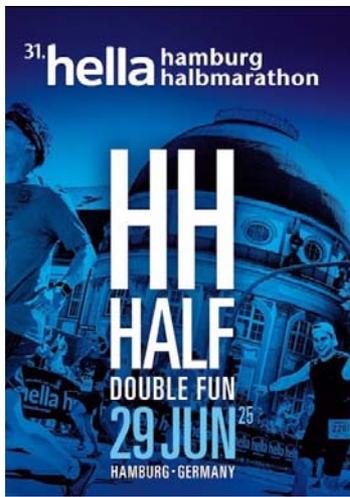
Verbilligte Startkarten für:

19.-21.09. Linz	(3)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(1)
02.11. Refrath	(10)
26.10. Frankfurt	(2)
15.03. Bensberg	(46)
12.04. Bad Dürkheim	(4)

Verantwortlicher: Udo Lohrengel
Ralf...
info@marathon-und-mehr.de



Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Sponsoring: Wolfgang Menzel



In der Millionenstadt Hamburg sind 18Tsd Anmeldungen eher ein normales Ergebnis und eigentlich kein Grund für Jubelposen und in Schnappatmung zu verfallen.

Derzeit ist es überall mehr, mehr TeilnehmerInnen und das ist gut so.

Am Start internationale Spitzenklasse bis zum blutigen Anfänger, was oft an den blutigen Trikots und Hemden im Brustwarzenbereich zu erkennen ist. Oder was von Anfängern auch gern genommen wird ist das Anbringen der Startnummer auf dem Rücken.

Das kann DirkM, der LLG-Ableger im hohen Norden, nicht passieren, denn Dirk ist ein sehr erfahrener Mann



in den Laufschuhen.

Hamburg ist eine attraktive Stadt und das wahrlich nicht wegen, eher trotz der Reeperbahn, wo die 18Tsd auf die Reise gehen. Eine Fußreise durch zahlreiche Sehenswürdigkeiten gespickt, denn das Auge läuft ja mit. Hat das Auge zu tun, dann arbeitet auch das Hirn mit und wenn die Beine wegen der Mühsalen Verstimmung signalisieren, bieten die Augen und Ohren Ablenkung und relativieren den Zustand – und schon ist man wieder einen Kilometer weiter.

Oft geht es am Wasser gelang und die sehr warmen Temperaturen werden durch zarte Seenwinde gekühlt.

32. hella hamburg halbmarahton

- Kilometerangaben
- hella Erfrischungspunkt
- S-Bahn und U-Bahn Stationen

Kartographie: © Christoph Wientzen, 2025



Und dann muss noch mit einem Irrtum aufgeräumt werden, dass diese Stadt am Meer superflach sein muss. Zunächst mal sind es satte 100 km bis sich tatsächlich die Nordsee zeigt und zum anderen ist Hamburg, zumindest für die Norddeutschen, ein eher bergiges Terrain und wenn man das Profil betrachtet, dann pendelt die Strecke zwischen 0 und 38 müM.

Höhenprofil

