



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, 05.08.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 31-25

AKIRTUS LAUF



Im August sind im Verein:

Für die LLG am Start:

- 06.07. Ahrweiler, Lennartz
- 11.07. Köln, Lennartz
- 12.07. GraunITA, Drose, Hartnack
- 19.07. Norderney, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach, Lennartz, Ilse
- 25.07. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 26.07. Duisburg, Lennartz
- 01.08. Waldbreitbach, Ilse, Lennartz
- 03.08. Köln, BrandtK, KrauseT
- 10.08. Monschau, Lennartz, Mazsits
- 15.08. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 20.08. Ochtendung, NeitzelA, Lennartz, BrandtK+Z
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 24.08. Köln, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 31.08. Bottrop, Carl
- 05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 07.09. Köln, Oberndörfer
- 14.09. Köln, Hartzsch
- 21.09. Münster, Drose, Hartnack
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthaler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 24.10. Demscheid, Lämmlein

Am 06.07.25 lud der TuS Ahrweiler auf: „Überwiegend schattige Waldwege, teilweise Singletrails, wenig Asphalt, abwechslungsreiches Höhenprofil über 5 oder 10 km ein.“ Das Profil zeigt ein anspruchsvolles Rauf und Runter, aber Birgit war 2024 schon begeistert und wollte es noch mal erleben. Einige Minuten schneller wurde es ein sehr gutes Rennen und nur knapp am Podium vorbei.



TopLauf & ZooLauf

Alle TeilnehmerInnen starten gemeinsam vor dem Haupteingang des Kölner Zoos und laufen zusammen auf den 1,62 km langen Rundkurs. Dort haben sie die Möglichkeit eine (1,62 km), zwei (3,30 km), drei (4,99 km), vier (6,67 km), fünf (8,36 km) oder sechs Runden (10,05 km) im Kölner Zoo zurückzulegen, bevor sie nach der individuell letzten Runde ins Ziel laufen. Die Streckenführung führt die

Läuferinnen und Läufer vorbei an den Gehegen von Trappeltieren, Onagern, Fischottern, Flamingos,

Am Freitagabend ging es im Kölner Zoo nicht nur tierisch zu, sondern auch sportlich: Bei der zwölften Auflage verwandelten sich die Wege zwischen Elefanten, Erdmännchen und Flamingos in eine Laufstrecke der besonderen Art. Hunderte Laufbegeisterte folgten der Einladung, in einzigartiger Kulisse ihre Runden zu drehen.

Im Anschluss folgten zwei Hauptläufe über den rund 1,6 Kilometer vermessenen Rundkurs. In diesem Jahr mussten die Teilnehmer jedoch aufgrund von Bauarbeiten am Giraffengehege einen kleinen Umweg laufen, wodurch jede Runde ein paar Meter länger

ausfiel. Der TopLauf führte über sechs Runden und richtete sich an ambitionierte Läuferinnen und Läufer mit insgesamt 420 Starterinnen und Startern. Etwas später folgte der FunLauf, an dem 1.431 Teilnehmende mitliefen. Hier konnte man nach jeder Runde flexibel entscheiden, ob man ins Ziel einlief oder bis zu sechs Runden absolvierte. Beim



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 04.08. Alexander Köder 47 Jahre
- 09.08. Holger Hofmann 58 Jahre
- 10.08. Karl-H. Bergmann 66 Jahr
- 11.08. Marianne Hohaus 86 Jahr
- 12.08. Thorsten Sohni 56 Jahre
- 15.08. Franz Lämmlein 73 Jahre
- 18.08. Johannes kaymer 63 Jahr
- 19.08. Stefan Mazsits 60 Jahre
- 23.08. Günter Stolzenberg 84 Ja

Verbilligte Startkarten für:

- 19.-21.09. Linz (2)
- 21.09. Münster (-)
- 05.10. Köln (1)
- 02.11. Refrath (8)
- 26.10. Frankfurt (2)
- 15.03. Bensberg (41)
- 12.04. Bad Dürkheim (4)

info@marathon-und-mehr.de

FunLauf stand nicht die Zeit im Vordergrund, sondern der gemeinsame Spaß in dieser besonderen Umgebung.

Birgit war wohl zu schnell angegangen, denn am Ende wurde es eng und kostete Zeit, aber für den AK-Sieg hat es noch gereicht

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum





4000 Läufer beim Jubiläums-Nachlauf am Reschensee
Daniela und Jörg auch, die mich am Stand besuchten und erzählten, wie teuer es werden kann, wenn man sich zu spät für eine Teilnahme entscheidet, aber sie wollten unbedingt dabei sein. Imposantes Feuerwerk rundet die 25. Auflage der Seelumrundung über 15,3 km ab
 2000 Fackeln entlang der Seelumrundung (und natürlich die vielen Stirnlampen auf den Köpfen der Läufer) sorgten zudem für eine Atmosphäre, die so rasch keiner der Jubiläumsläufer vergessen dürfte. Es war wahrlich eine vergoldete



Silberhochzeit. dieser Nachlauf, der zur 10. und 20. Ausgabe bisher stattfand und jetzt wohl alle 5 Jahre mit tausenden von Fackeln am Wegesrand und einem gewaltigen Feuerwerk am Himmel.
 Der „Lago di Resia“ auf Italienisch, liegt auf der Grenze nach ÖST und aus GER ist man in max. 2 h vor Ort.

Und der Jubiläumslauf wurde zu einem Triumphlauf durch die Nacht, pardon über die illuminierte Strecke vom Straßentunnel in Graun über die neue Trassenführung auf der Aufschüttzone nach St. Valentin am Ende des Stausees, über die Staumauer auf einem welligen Uferparcours nach Reschen und - final zum spektakulären Zieleinlauf auf der Uferwiese am "versunkenen Kirchturm".



Im Jahr 2000 übernahm ich das Bewerben des 1. Reschenseelaufes in GER, AUT, SUI, NED und LUX, aber das Interesse war noch sehr zurückhaltend. Das änderte sich dann von Jahr zu Jahr, weil die TeilnehmerInnen nach Rückkehr vom Erlebten schwärmten und jetzt sind es 4000 mit gut 400 aus GER Ange-reisten. Günstig ist eine riesige Freifläche in unmittelbarer Nähe des Geschehens, wo man mit seinem Auto, Wohnmobil oder Zelt günstig logieren kann.



Für Daniela und Jörg blieb nur der "Just for Fun" Lauf da zu spät dran. Alle Hobbyläufer (ohne Vereinsangabe) und alle LäuferInnen ohne ärztliches Attest können hier teilnehmen. Es gibt keine AK-Wertung und keine Siegerehrung, aber eine Zeitnahme.

Der Start erfolgte aus dem Straßentunnel in Graun nach St. Valentin an dem einem Ende des Stausees. Dann über die weithin sichtbare Mauer auf einer anspruchsvollen und welligen Uferzone über Reschen zum Zielort Graun und seinem weltweit bekannten Kirchturm im Wasser. Der See liegt 1500 müM. Seit 1950, als der Ort für den Stausee verschwand, blieb eben jener Kirchturm stehen und ist heute Wahr- und Markenzeichen.