



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, 13.08.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 32-25



Aus läuferischer Sicht ein sehr ordentliches Wetter und auch für die Touristen und Gäste ein attraktiver Tag, sich von einem Lokal zum nächsten vorzuarbeiten – am 17.09. auf der Insel Norderney. Zeitweilig als Streckenosten an Übergängen in den Absperrungen im Einsatz konnte ich prima beobachten, was da bei und in einzelnen Lokalen an Frequenz war.

Etliche Gesichter aus dem Rheinland angetroffen, denn sowohl die ausrichtende Agentur als auch die Bewerbung über LiK sind aus Köln.

Mit ca. 200 TeilnehmerInnen über Vorjahresniveau gab es auf Straßen und Plätzen mancherorts einige kuschelige Situationen, mit Teilnehmern, interessierte Zuschauern, ahnungslosen Touristen und engagierten Einwohnern. Knapp 1.300 Teilnehmerrinnen tummelten sich auf den verschiedenen Laufstrecken. Darunter die **LLG mit Birgit** über die HM-Strecke, was die Insel locker hergibt, auch wenn das von Nichtinformierten als unmöglich erachtet wurde. Strand, Dünen, Straßen, Wege, Promenaden mit ner Menge Abwechslung für Auge, Ohr, Nase, Bauch und Herz und auch ein bisschen Schmerz, denn der Wind blies. Manchmal von vorne oder auch versöhnend von hinten.

Ein wirklich gut vorbereiteter Tom Bartels war überall zu hören und im Einsatz wo es nötig und wichtig war und ganz sicher ein Gewinn und Steigerung der Attraktivität.

Früh morgens machten wir uns auf den Weg und in Norddeich angekommen ging es auf die



Fähre nach Norderney. Angekommen darf man 1,5 km die Beine lockern und ist dann im Ort, wo es an einem nicht mangelt – Menschen. Das Kurzentrum ist die logistische Mitte und wenn sich etwas Mühe gibt, dann findet man auch alles wonach man sucht.

Das Rennen lief für Birgit reibungslos und war unter den geplanten 1:50 h auch beendet und tatsächlich wurde sie auch vom Streckenrand erkannt und angefeuert, denn in den heimischen und ostfriesischen Zeitungen war sie mit Foto angekündigt worden.

1 h auf dem Kahn. Entspannung bei Möven- und Kindergeschrei, aber auch ein strammer Wind von Nordwest.

Im August sind im Verein:

Für die LLG am Start:

- 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, Zamani
- 16.08. Hambach, Lennartz
- 20.08. Ochtdung, NeitzelA, Lennartz, BrandtK+Z
- 24.08. Siegburg, Nitsche, Drose
- 24.08. Köln, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 31.08. Bottrop, Carl, Lennartz
- 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, Lichtenthäler, Welteroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits, Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 26.10. Remscheid, Lämmlein
- 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 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
- 23.08. Ralf Gerkum 56 Jahre
- 31.08. Henning Ruhser 81 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 75 Jahre

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 (35)
- 12.04. Bad Dürkheim (4)

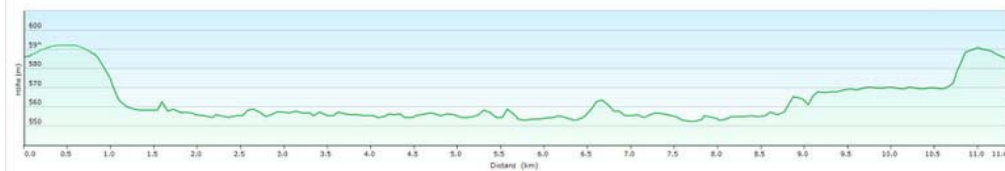
info@marathon-und-mehr.de



Der 85-jährige Organisator Helmut war froh, dass sich der Aufwand bei knapp 350 TeilnehmerInnen echt gelohnt hat. Auch wenn es viele Kinder waren, aber die sind die Zukunft- auch des Laufes. Fette Regenschauer gab es vereinzelt aber die aufgebauten Zelte des Sommerfestes gaben etwas Schutz. Die Strecke scheint einfach, denn es geht im ostbelgischen Hochland von 590 müM hinab auf Seehöhe um die 500 m. Aber wenn man das Ziel sehen will auch alles wieder hinauf.

Running
Swimming
Biking
Skiing

An diesem **21.07.** gaben sich **Ilse und Birgit** ein Stelldichein am See. Ilse schreibt: Vom „Lauf um den See“ im Belgischen Bütgenbach hatte ich von Birgit erfahren und da der Termin in den Sommerferien liegt, fuhr ich mit Winfried am Vormittag ins Hohe Venn. Dort verbrachten wir den Sommertag mit einer kleinen Fahrradtour auf dem Vennradweg: Sehr schön, wenn auch unterbrochen durch ein paar Regengüsse, die wir in netten Cafés gut verbrachten. Ab 17 Uhr konnte man sich dann anmelden für den Lauf, was ich dann auch machte. Ein wenig Einlaufen im Regen, dann kam die Sonne und der Startschuss fiel.



Spätestens nach dem ersten anstrengenden Kilometer wurde mir klar, dass ich wohl niemals einen Triathlon absolvieren werde. Meine Beine waren schwer wie Blei. Dazu kam die falsche Schuhwahl. Die letzten Kilometer verlaufen über den

asphaltierten Radweg, die restlichen 9 km aber auf einem wunderbaren Trail entlang des Sees. Mit meinen profillosen Straßenschuhen rutschte ich ganz gut auf dem regennassen Weg voller Pfützen. Im Gegenzug war aber das Abendlicht über dem See wunderbar. So wechselte ich zwischen Laufen und fotografieren ab und genoss diese wirklich wunderschöne Runde um den See und erreichte nach 1:07 h das Ziel. Ein wirklich lohnenswerter Lauf. Für nur 8 Euro Startgebühr erhält man eine traumhafte Strecke, gute Stimmung und auch noch ein Getränk am Bierbrunnen.

