



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, 15.08.2025

2 Seiten

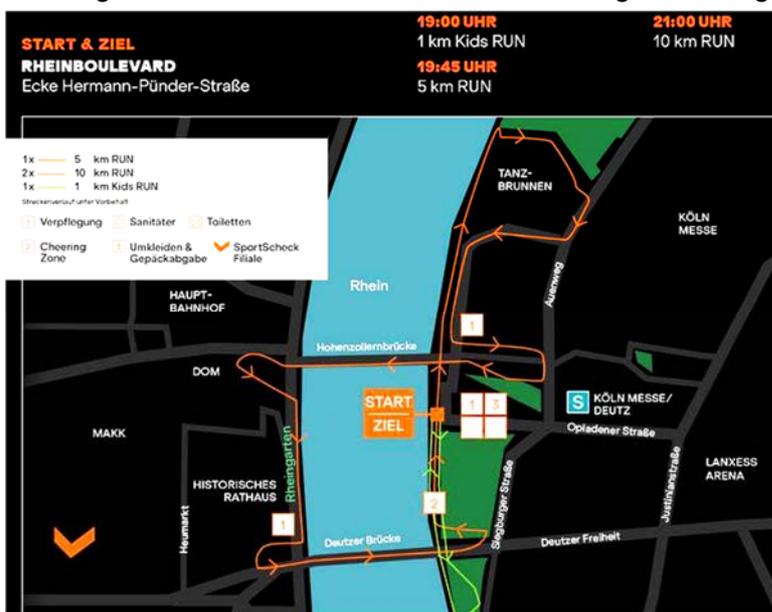
## Vereinsnachrichten 33-25

**SPORTSCHECK  
RUN  
CGN 25.07.2025**

Ich durfte bereits um 19.45 h ran, um die 5 km-Strecke zu absolvieren. Die Nacht war noch weit und die Strecke lang. 1 Runde über die Hohenzollernbrücke auf die linke Seite und über die Deutzer Brücke wieder zurück, zum Start- und Zielpunkt am Rheinboulevard.

Hatte mir natürlich vorgenommen, die schwache Zeit aus 2024 (36:19) möglichst deutlich zu verbessern und so stiefelte ich dann Richtung Tanzbrunnen, also rheinabwärts los. Das wollten auch noch gut 500 ebenso. Wenig Wind, aber auch wenig Platz an einigen Stellen bei den zahlreichen Richtungsänderungen. Aber so ist das nun mal

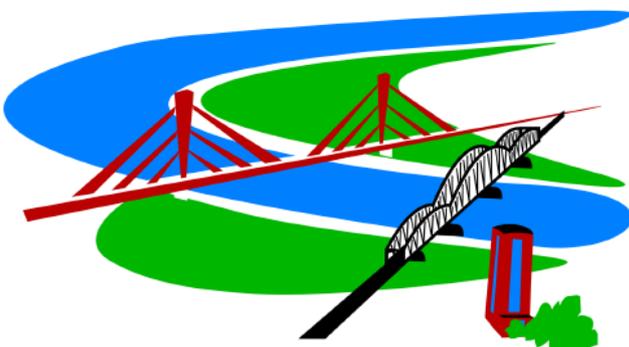
im städtischen Umfeld. Als es dann nach ca. 2,5 km über leichtem Anstieg auf die Brücke ging, gesellte sich mein persönlicher Abschleppdienst dazu und trieb mich an und vorwärts und auf der Gegenseite sah ich dann, dass ich gut in der Zeit lag für eine 30 lag. Sich in diesen Gedanken verliebend verschleppte ich das Tempo und als es dann auf die Deutzer Brücke ging, lief es zäh, schwer und kostete richtig Zeit, so dass ich mit einer 31er zufrieden sein musste und es auch war, denn es



war ja ein Metzgerlauf, wo es gerne etwas mehr sein darf, aber auch Zeit kostet. Birgits ADAC-Dienste hatten sich bezahlt gemacht und sie selbst sollte dann um 21 h tatsächlich in die Dunkelheit laufen und die gleiche Runde 2 x!

Das riss sie mit Bravour ab und steigerte sich von 55:12 in 2024 auf 49:22 für 10,5 km. Am 15.08. geht es in Köln mit dem Altstadtlauf wieder rund und auch dort wollen wir versuchen, etwas früher im Ziel zu sein.

## Rheinuferlauf



### 30. Auflage des HTV Rheinuferlaufes am 26.07.2025 mit **Birgit und Karsten** im HM

Eine Veranstaltung nach alter Schule. Nicht etwa bieder oder aus der Zeit gefallen, nein, einfach alles was geboten wurde, war ansprechend und völlig angemessen und somit wohl-tuend, denn zwischen Mega-Radai und wildem Herumgehampel zur Einstimmung der Laufkundschaft vor dem

### Im August sind im Verein:

#### Für die LLG am Start:

- 25.07. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 26.07. Duisburg, Lennartz
- 01.08. Waldbreitbach, Ilse, Lennartz
- 03.08. Köln, BrandtK, KrauseT
- 10.08. Monschau, Lennartz.
- 15.08. Köln, Lennartz, Lohrengel, Zamani
- 16.08. Hambach, Lennartz
- 17.08. Witzhelden, Lennartz
- 20.08. Ochtendung, NeitzelA, Lennartz, BrandtK+Z
- 23.08. Siegen, Lennartz
- 24.08. Siegburg, Nitsche, Drose
- 24.08. Köln, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 31.08. Bottrop, Carl, Lennartz
- 05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
- 06.09. Bleialf, Lennartz
- 07.09. Schmidt, Lennartz
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 07.09. Köln, Oberndörfer
- 14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
- 21.09. Münster. Drose, Hartnack
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthaler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 26.10. Remscheid, Lämmlein

### 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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum



Start, war hier Wesentliches der Schwerpunkt.  
 Schon die Ausschreibung macht deutlich, dass hier „Fachleute“ am Werk waren, die auch selber einen Bezug zum Laufsport haben und nicht allein der Werbung und deren Botschaften verfallen sind.  
 Aus dem Streckenangebot wählten die beiden den HM und sollten nicht enttäuscht werden, denn bei den warmen bis heißen Temperaturen war der etwas kühlere Wind vom Rhein ganz angenehm und die zahlreichen kleinen Anstiege (über 200 HöM) leicht zu verdauen.



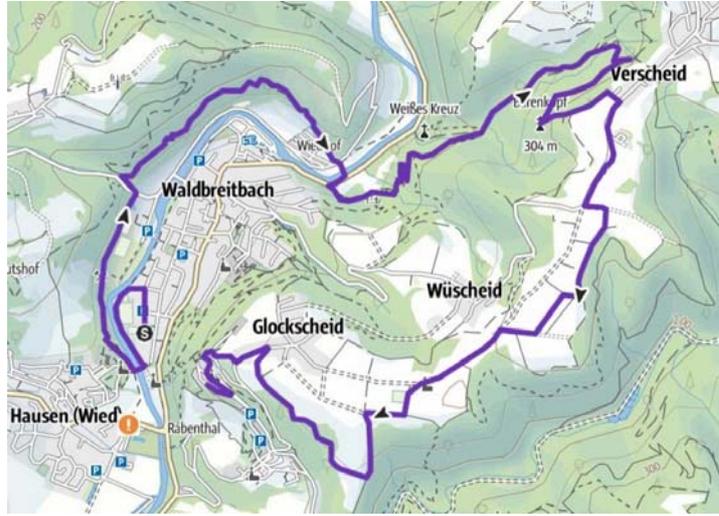
Karsten fand die Strecke einmalig schön und plant schon für 2026.



280

**Bärenkopp Lauf** Berg-/Traillauf  
 11 km, +360/-260 hm  
 Freitag, 1.8.25

Erwachsene TeilnehmerInnen waren ein sehr gutes Ergebnis für den VfL Waldbreitbach bei der 5. Austragung. Der erfahrene Verein ist Garant für einen reibungslosen Ablauf und das überregional bekannt, denn sonst würden sich kaum am Freitagabend so viele LäuferInnen auf den Weg machen.



18 h geht es auf den Klosterberg über und moderatem Höhenunterschied mit **Ilse und Birgit.**  
 Als Berg- und Traillauf ausgeschrieben ist es bei gutem Wetter wohl mehr ein Berglauf und hat auch etliche Erholungspassagen, so wie Ilse auf dem Foto gerade eine Bergabpassage bewältigt.

Das beide in ihrer AK ganz vorne waren ist ein sehr schönes Ergebnis.



11 km