



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, 19.08.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 34-25



KÖLNTURM TREPPENLAUF AM 3. AUGUST 2025 40 ETAGEN | 732 STUFEN | 135 HÖHENMETER | 100 % SPASS

In Kölns höchstem Bürogebäude geht es hinauf bis über die Dächer der Domstadt. Egal, ob blutiger Anfänger oder gestandener Wettkampfsportler, ob LäuferIn oder FeuerwehrmannFrau



Im August sind im Verein:

Für die LLG am Start:

- 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, Ilse
- 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, Oberndorfer
- 14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
- 21.09. Münster. Drose, Hartnack
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 26.10. Remscheid, Lämmlein
- 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz Kaymer

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 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
- 01.09.**
 - Dieter Schuy**
 - 80 Jahre**

Verbilligte Startkarten für:

- 19.-21.09. Linz (2)
 - 21.09. Münster (-)
 - 05.10. Köln (-)
 - 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

Ve
Rä

Treppenläufer im Höhenrausch, dem sich **Karsten und Tim** nicht entziehen konnten zusammen mit ca.1400 TeilnehmerInnen am 03. August.

Karsten und Tim suchten diese vertikale Herausforderung und waren vorbereitet mit Testläufen in Treppenhäusern und auf Türme, mit Hand-/Armeinsatz und Stufenzahl vertraut. Es lief gut und sie konnten sich bestens platzieren. Bei keinem Wettbewerb in Europa ist die Teilnehmerzahl derart hoch und die Organisation derart routiniert.

Es war die 13. Ausgabe und aufgrund der vor Ort erfahrenen Begeisterung ist von weiterem Teilnehmerzuwachs auszugehen.





MONSCHAU MARATHON

SONNTAG, 10. AUGUST 2025

Für **Birgit** beginnt um 6 h der 12. Monschau-Marathon mit der Ultra-Marathon-Strecke über 56 km mit 950 HöM

Das Hohe Venn für Frühaufsteher

Ein weiteres Stück wunderschöner Eifel Natur bietet sich den

„Ultras“ während der 14 zusätzlichen Kilometer durch den Deutsch-Belgischen Naturpark.

Zunächst geht es hinauf zum „Steling“, dem höchsten Berg (658 müM) der Nordeifel. Oben angekommen wartet bei km 6 ein erster Verpflegungsstand und mit ein wenig Glück können die Läuferinnen und Läufer einen einmaligen Sonnenaufgang mit Fernblick auf das Monschauer Land bis hin zur Hohen Acht erleben.

Nach einem kurzen Trail führt der Rundkurs über befestigte Wege durch die einzigartige Hochmoorlandschaft „Hohes Venn“ zurück nach Konzen. Hier wird das Feld der Ultra-MarathonläuferInnen mit Applaus empfangen und auf die verbleibenden 42 km der original Monschau-

Marathonstrecke geschickt

Wir reisten bereits am Freitag an, um auf dem Campingplatz einen günstigen Platz zu finden und parkten neben dem Mobil von Joanna Tallmann. Sie ist hier und bei uns in der Gegend als Spitzenkraft auf den langen Strecken



bekannt und „gefürchtet“. Sie hält die Streckenrekorde in Monschau für den K70 und auch K56. Jetzt sollte auch der SR über die Marathonstrecke fallen, der bei 2:56:15 liegt. Auf dem 2. Platz der ewigen BL liegt Birgit mit 2:59:10 und nach dem Rennen, das Joanna zwar als Siegerin beendete liegt sie nunmehr auf dem 3. Platz der EBL mit 2:59:48 h.

Insgesamt nahmen ca. 1.600 LäuferInnen an den versch. Wettbewerben teil, davon 430 im Marathon, 107 (24+83) im K56.

Am Vortag, (Samstag) wurde der Panoramalauf über 10 km angeboten. Ein Kennenlernen der Umgebung, ein Herantasten an das Kommende. Diese Gelegenheit nutzte Birgit – natürlich – auch und spulte die Kilometer im 5:30er Tempo ab.

Doch, es war warm bis heiß und es floss der Schweiß, das Wasser kühlte von innen und von außen, es war halt warm da draußen.

