



Augustin

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 25.,08.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 35-25



15.08.,2025 trafen sich 2300 LäuferInnen, um in abendlicher Stimmung die Altstadt aufzusuchen. Dort war schon mächtig Betrieb. Hunderte saßen in der Außengastro aßen, tranken, schauten erstaunt, zeigten sich interessiert, waren begeistert, feuerten und trieben an.

Birgit, Elke und ich ließen sich gerne von dem Wetter und der super Stimmung am Schokoladenmuseum vereinnahmen. Zunächst ging es über 5 km (1 Runde) zur Sache.

Birgit sah ich dann noch im kurzen Begegnungsverkehr bei km 1 – letztmalig. Die Zeit bei 1 war gut, aber schon bei 2 enttäuschend, da das Schild 200 m zu weit platziert war.

Aber letztlich hatte man so viel zu regeln und zu sehen, dass das Schielen auf eine mögliche Endzeit sich nicht mehr anbot. Bei km 2,5 hat man die Altstadt erreicht, was besonders die Füße merken, denn das großformatige, aber nicht engliegende Pflaster verlangt jeden Tritt zu checken. Landet man zwischen den Steinen, dann ist Umknicken gut möglich. Kleiner Anstieg zum Heumarkt, etwas Hin und Her, dann besucht man den Alter Markt mit fußfreundlicherem Pflaster und schon bald ist man wieder am Rhein und kann den letzten Kilometer abhandeln. Das Riesenrad am Sport- und Olympiamuseum gibt Richtung und Entfernung vor – und es zieht sich und nur die Uhr bleibt schnell. Birgit kommt mir entgegen und gibt mir die Sporen, aber der Tank ist leer und braucht

Im August sind im Verein:

Für die LLG am Start:

- 15.08. Köln, Lennartz, Lohrengel, Zaman
- 16.08. Hambach, Lennartz
- 17.08. Witzhelden, Lennartz
- 17.08. Plüderich, Laserrun, Brandt
- 20.08. Ochtendung, NeitzelA, Lennartz, BrandtK+Z, Ilse, Lohrengel
- 23.08. Siegen, Lennartz
- 24.08. Siegburg, Nitsche, Drose, Hartnack
- 24.08. Köln, Menzel
- 29.08. Köln, Lennartz, Menzel, Montuori
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 30.08. Bottrop, Carl, Lennartz
- 05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
- 06.09. Heiligenhaus, Lennartz
- 07.09. Eckenhausen, 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
- 27.11. Köln, Hartzsch, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 31.08. Henning Ruhser 81 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 75 Jahre
- 01.09.**
- Dieter Schuy**
- 80 Jahre**
- 03.09. Dirk Mauruschat 39 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 78 Jahre
- 13.09. Marco Weltheroth 53 Jahre

Pause. 45 Minuten

später stellen sich weit über 1000 LäuferInnen auf, die diese Runde doch tatsächlich zweimal laufen wollen, und das bei 28°. Der Masse gelingt das vorzüglich, wie auch Elke und Birgit, die in ihren AK überzeugen können. Im Ziel Jubel, Trubel, Heiterkeit.

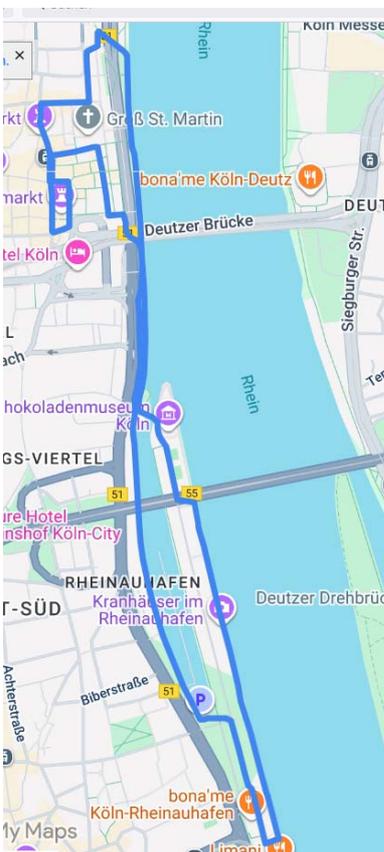
Verbilligte Startkarten für:

- 19.-21.09. Linz (2)
- 21.09. Münster (-)
- 05.10. Köln (-)
- 02.11. Refrath (8)
- 26.10. Frankfurt (2)
- 15.03. Bensberg (25)
- 12.04. Bad Dürkheim (4)
- info@marathon-und-mehr.de

1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
 2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

Ve
 Ra



Fotos, Sekt-, Wein- und Bierflaschen machen die Runde. Die Moderatoren sorgen für eine gelöste und total entspannte, mit Musik untermalte Stimmung. Die Strecke ist vermessen und es war sehr positiv zu sehen, dass die Kopfhörerfraktion erstaunlich klein war, denn nicht selten sorgen die Nixmehr Hörer für Stress – bei den MitläuferInnen.

36. Hambacher Volks- und Straßenlauf mit Halbmarathon der DJK „Löwe“ Hambach am 16. August 2025

Die Strecke führt über asphaltierte Wege durch den Ort Hambach sowie über feste Kies- und Waldwege um den Ort Hambach und weist keine nennenswerten Steigungen auf. Start und Ziel befinden sich im Stadion in Hambach. 5,10 und HM wurden angeboten und es ist wohl klar, dass **Birgit** den HM laufen würde, denn für die vielen Stunden von Bottrop am 30.08. ist ein gediegener Unterbau mit ausgereifter Resilienz erforderlich bzw. nützlich. Nach 1;50 h war sie zurück und hinterließ immer noch einen passablen Eindruck.

Über 1000 Anmeldungen zum Jubiläum

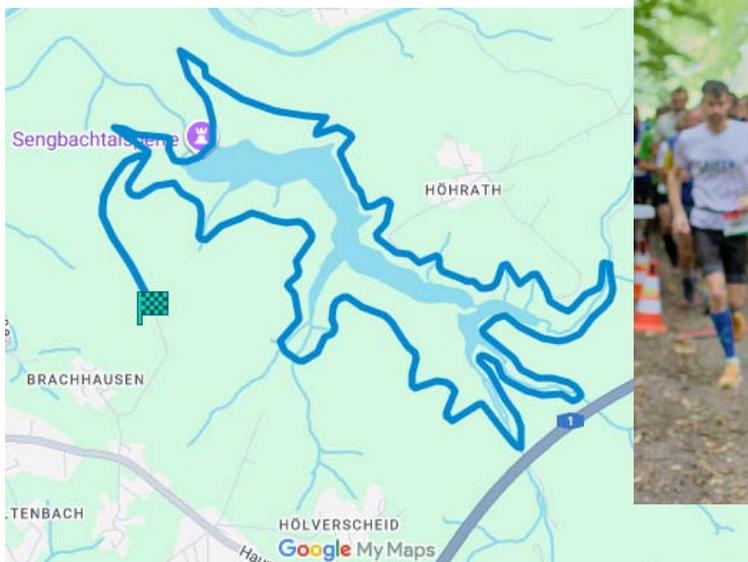
Witzhelden, ein OT von Leichlingen war und ist ein Ort, wo Läufer in der Ruhe des Waldes an der Sengbachtalsperre Zuflucht vor dem Lärm unserer Zeit finden können. Es ist alles um die Ecke und flott erreichbar, wenn man Laufen in der Natur liebt und dafür gerne früh aufsteht.

1, 2 oder gar 3 Runden füllen die Zeit bis zum Mittagessen, wenn auch der Schwerpunkt auf dem HM liegt. Mit dem Jubiläum kamen viele zusammen, die sich dort schon vor Jahrzehnten getroffen und gebatelt haben. So auch Birgit, die



bereits 1991 dort gewann und in den Folgejahren 93-97 und 99 immer oben auf dem Podest stand. Zuletzt 2008 und jetzt, 17 Jahre später erneut ein HM, der natürlich schwerfiel, weil sich die Laufwerkzeuge vom Vortag noch etwas beeindruckt zeigten. Man trifft aber auch auf Neulinge, die sich im Schutz des Waldes läuferisch testen und ihre Erfahrungen machen, die sie weiterbringen, bis sie sich dann in beobachteter Umgebung unter die Arrivierten mischen.

Flach ist die gegen den Uhrzeigersinn zu laufende Runde um das Wasser nicht, aber das kann nicht überraschen, denn außer der Wasserfläche ist hier



nix flach. Strecke und Orga liegen im Wald und mit dem Auto kommt man nicht zum Start. Da ist ein Kilometer Beinarbeit erforderlich.

