



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, 08.09.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 37-25

5. Seven Summits in und um Siegen oder 7 Berge-Lauf am 23.08.

2021 begann man in und um Siegen mit diesem Laufereignis LäuferInnen anzulocken und hat dann in der Folge jedes Jahr das Programm um Strecken oder Länge erweitert. Mit der Erweiterung ist allerdings die Teilnehmerzahl nicht weiter angestiegen, was auch nicht unbedingt real zu erwarten war, denn sowohl der Marathon als auch die 50 km können nicht jedem zusagen, weil es die zu erlaufenden Hügel in



sich haben.

43 Zieleinläufe im MAR und 43 ZE über 50 km sprechen eine deutliche Sprache und die Meldungen über „Ausverkauft“ schon viele Tage zuvor sind im Nachhinein eher als fragwürdig einzuschätzen. Es wird auch nicht zwischen Anmeldungen und TeilnehmerInnen im Ziel unterschieden, um die Gesamtzahl von „1.200“ TeilnehmerInnen über alle Strecken mit Laufen und Wandern zu erklären. Sauer- und Siegerland haben z.B. oft das Wetter gemeinsam und mehrstündiger Regen am Morgen war dann auch fast normal. Im Laufe des Tages wurde es deutlich besser und allemal besser als 2024 mit ca. 30°



Um 8 Uhr ließ man die 50er auf die Reise, um Kilometer, Höhenmeter und Berge einzusammeln! Etliche Teilstücke durch die Stadt, wo nix abgesperrt war und jeder zum Fußgänger wurde, der

an Ampeln auf Grün zu warten hat. Dafür gab es für alle 5 min Zeitgutschrift! Mehr war aber auch nicht zu erwarten, denn für ein Ministarterfeld hätten man für Straßensperrungen kaum Akzeptanz erzielen können, geschweige die dafür notwendigen Genehmigungen mit Polizeieinsatz.

Start und Ziel war das Kletterzentrum des DAV und dazwischen lagen die 7 Berge Fischbacherberg (371 müNN), Wellersberg (346 m), Giersberg (354 m), Lindenberg (373 m), Siegberg (307 m), Häusling (364 m) und Rosterberg (326 m), mit



denen man um die 1200 HöM sammeln konnte. Auch ich machte mich spazierend auf den Weg und traf die Laufkundschaft auf dem Giersberg, wo zunächst LäuferInnen auftauchten, die sich verlaufen hatten oder fehlgeleitet wurden, bis dann die kamen, die tatsächlich 17 km bis hierhin gelaufen waren. Birgit war allein unterwegs, denn bei der geringen Läuferzahl war es Glückssache Mitläufer zu finden. Als 4. von 12 Frauen verpasste sie das Podest knapp, aber ihre Verlaufmeter und kleineren Pausen kosten nun mal Zeit.



Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	32 Jahre
Rüdiger Hötger	25 Jahre
Olaf Kucher	22 Jahre
Anne Gerlach	22 Jahre
Waldemar Böttcher	14 Jahre
Peter Scholl	7 Jahre
Danica Montuori	4 Jahre
Stefan Mazsits	3 Jahre
Gabriele Hartzsch	2 Jahre
Maik Kirsch	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 23.08. Siegen, Lennartz
- 24.08. Siegburg, Nitsche, Drose, Hartnack
- 24.08. Köln, Menzel
- 29.08. Köln, Lennartz, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 30.08. Bottrop, Carl, Lennartz
- 31.08. Köln, Oberndörferx2, Menzel
- 31.08. Sechtem, Krause
- 05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
- 07.09. Eckenhausen, Lennartz
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 07.09. Köln, Oberndörfer
- 07.09. Siegburg, Bornemann, Menzel, Nitsche, Zamani
- 13.09. Wiehl, Lennartz
- 14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
- 21.09. Münster, Drose, Hartnack
- 28.09. Erkrath, Lennartz
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT, Lichtenthäler, Weltheroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits, Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 26.10. Remscheid, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.09. Dirk Mauruschat 39 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 78 Jahre
- 13.09. Marco Weltheroth 53 Jahre
- 18.09. Anne Gerlach 75 Jahre

25.09.

Jürgen Steimel
70 Jahre

25.09. Dagmar Klandt 61 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 19.-21.09. Linz (2)
 - 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:
Kassiererin:



Dieses Foto zeigt einen M85er, der seit 1997, also seit 28 Jahren Mitglied in der LLG St. Augustin ist und uns aus Troisdorf-Sieglar kommend mehr als 2 Jahrzehnte auf den Siegrunden läuferisch begleitet und mit seinen Geschichten und stets guten Witzen erfreut hat.

SIGGI Klein, Jahrgang 1940

Hier auf dem Foto ist Siggie in Bonn in der Rheinaue unterwegs, wo man ohne Druck, Startnummer oder Kosten jeden Samstagmorgen um 9 Uhr 5 Kilometer mit Zeitnahme laufen kann. <https://www.parkrun.com.de/rheinaue/>

Das Laufen, (ich weiß wovon ich rede) fällt jenseits von jung schon mal etwas schwerer und es entwickeln sich Laufwanderungen, die aber noch einen flüssigen Bewegungsablauf zeitigen.

Siggie absolvierte die 5 km flotten Schrittes und allgemeines Erstaunen machte sich wegen seiner erkennbaren Fitness breit.

Lieber Siggie,

behalte Dir diese Fitness bei und bleibe ein Vorbild

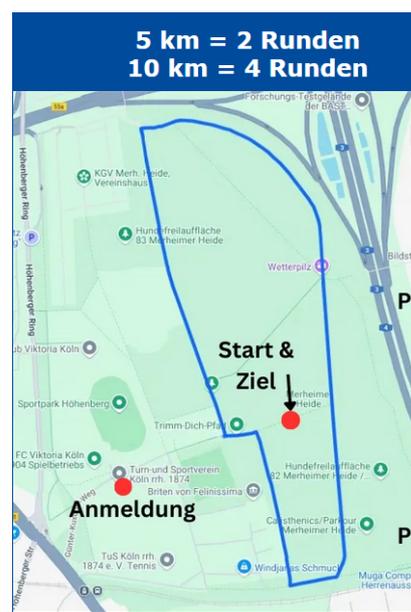
für die Jüngeren und Mittelalten.

KÖLNER halb marathon

Am und im Stadion der Sporthochschule in Köln am 24.0825, wo z.B. auch die RTF in Sankt Augustin stattfand.

In Köln mit **WolfgangM**, der sich für den HM entschied, wobei man aber die 7 km-Runde auch nur einmal, 2x, 3x oder gar 4x laufen kann und es eine dbzgl. Wertung gibt. 1 und 4 Runden sind nicht beliebt und es spielt sich mit Masse auf den 2 oder 3 Runden ab.

25 x muss der Teilnehmer pro Runde aufmerksam sein, denn es geht mal mehr oder weniger scharf nach links oder rechts. Je nach Tempo oder Befüllung der Laufstrecke kann das nervig sein und kostet Zeit und Körner. Aber der Run auf das Geschehen ist gut und findet bei den vielen Freizeitläufern keinen Niederschlag.



in der Merheimer Heide

Fußballzuschauer sind ja mehr der passive Teil eines Fußballspiels und werden vorher gerne geschont, damit sie im Stadion so richtig aus sich herausgehen können und die Passivität ablegen. Deswegen wurden auch die Parkplätze für die LäuferInnen vorsorglich für die Fußballzuschauer vorgehalten und die Laufkundschaft darauf hingewiesen.

Aufgrund des parallel stattfindenden Fußballspiels von Viktoria Köln stehen die Parkplätze auf der Frankfurter Straße und direkt vor der Sportanlage des TuS Köln NICHT zur Verfügung.

Birgit und Wolfgang ficht das nicht an und standen mit anstrengungsbereiter Laufmuskulatur am Start und zogen ihre 4 Runden durch das Parkgelände, wo sich auf den Wiesen bei gutem Wetter etliche hundert Besucher mit Speis und Trank in den Feierabend aufhalten.