

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

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



Vereinsnachrichten 49-25

Lohmar, 17.11.2025

2 Seiten

21. Auflage am 26.10. mit Ilse ohne Drachenkostüm

Für viele ein mehrstündiges Vergnügen, im herbstlich geschmückten Siebengebirge laufend unterwegs zu sein. Denn diese 26 km lange Rundreise mit Abenteuercharakter hat es in sich. Deutlich über 1000 HöM geben die Handgelenkmessgeräte an und dann kann an jeder nicht einsehbaren Stelle/Ecke kann ein oder der Drache lauern und mit seinem Feuer einen Läufer anfeuern, auf jeden Fall flott machen.

Und dann sind da noch die 5 Scharfrichter, Berge/Anstiege, wo zumindest der Bittweg Grenzen aufzeigt, die die Reihenfolge zu Gunsten oder Ungunsten verändern kann. Auch in dem pers. Zusammenhang, was mir gerade jetzt, in dieser LebenslaufPhase das Wichtigste ist oder wäre.

Auf Laub und dem was darunter nicht sichtbar ist, will das Laufen geübt sein und wer eine permanente Konzentration auf das Geschehen sein eigen nennen kann, hat zumindest den Vorteil an den zahlreichen Ausgerutschten mit Straßenschuhwerk oder ungeübt preiswert vorbeizulaufen. Ilse ficht das nicht an, denn ihre Erfahrung hilft ihr beim Erkennen und Vermeiden von Unbill und so ist auch ihr AK-Sieg nicht weiter verwunderlich.

Die Startplätze waren schnell ausgebucht und um die 600 wurden zugelassen. Über 500 gingen auf die Strecke und knappe 500 schafften es ins Ziel bei Temperaturen, die jegliche Anstrengung goutierten. Sorge bestand wegen des Wetters, denn in den Tagen zuvor war es eher unfreundlich, aber am Renntag alles in Butter.

Auch keine Sorgen um Kundschaft nötig, denn in 2 Stunden war alles verkauft. Start/Ziel befindet sich in unmittelbarer Nähe vom Heinrich-Imbusch-Haus. Ein großes geräumiges Anwesen, wo allen mit ausgesuchter Höflich- und Freundlichkeit begegnet wird.

Oktober ist Drachenlaufzeit!

Schon im Juni habe ich mir deshalb einen der heiß begehrten Startplätze gesichert – und das war auch nötig, denn nach nur einer Stunde waren alle vergeben. Kein Wunder: Der Drachenlauf gehört für mich zu den schönsten Läufen der ganzen Region. In diesem Jahr hatten wir außerdem Glück mit dem Wetter: Der angekündigte Regen blieb aus.

Der Start erfolgte am Imbusch-Haus, von dort ging es zunächst in Richtung Ölberg. Da ich noch

etwas angeschlagen war und bewusst langsam laufen wollte, stellte ich mich ganz hinten ins Feld. So geriet ich zwar erst einmal in einen kleinen Stau, nutzte die Gelegenheit aber für nette Gespräche.

Nach einem schnellen Abstieg hinunter zur Seufzerbrücke begann der lange, kräftezehrende Anstieg über den Dreiseenblick zur Löwenburg. Ein eisiger Wind blies uns dabei entgegen, doch weder Läufer noch Zuschauer ließen sich die gute Stimmung verderben. Die Passagen an den Breibergen hinunter nach Bad Honnef waren durch Nässe und Laub recht rutschig, weshalb ich dort besonders vorsichtig war. Danach folgte der Aufstieg zum Drachenfels, vorbei durch den Garten der



Im November sind im Verein:

WalterMüller	32 Jahre
HarryBergold	29 Jahre
ArnoldPietras	29 Jahre
JörgSchmidt	28 Jahre
Katja Ratte	26 Jahre
AntjeKucher	22 Jahre
NatalieMücke	18 Jahre
JörgHolzschneider	17 Jahre
FrankRoland	10 Jahre
MarcoWelteroth	5 Jahre
RalfGerkum	3 Jahre
AnnaBornemann	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 26.10. Thomasberg, Ilse
02.11. Refrath, Oberndörferx2, Lohrengel
09.11. Düsseldorf, Lämmlein
09.11. Königswinter, Ilse, BraunP
09.11. Bottrop, TeschN
22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz
Kaymer, BrandtK, Zamani
22.11. Bensberg, Schmitz2
29.11. Marienhagen, Lennartz
30.11. Mondorf, Hartzsch, Albert,
OberndörferM+P, BrandtZ+K
Nitsche, Gerlach, Menzel
06.12. Bensberg, Schmitz2
07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hart-
nack, Oberndörfer, Ilse,
LennartzBu, SohniT, BraunK
07.12. Köln, Menzel
31.12. Köln, NeitzelA
10.01. Bensberg, Schmitz2
25.01. Hilden, Lämmlein
15.03. Bensberg, Jenneweine, Obern-
dörfer Bornemann Remen-

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 16.11. AntjeKucher 61 Jahre
21.11. Thomas1Schmitz 65Jahre

22.11.

Birgit Lennartz

60 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- | | |
|-------------------|------|
| 01.02. Pulheim | (2) |
| 15.03. Bensberg | (4) |
| 10.04. Bonn | (10) |
| 19.04. Bonn | (26) |
| 03.05. Frechen | (4) |
| 10.05. Duisburg | (3) |
| 17.05. Düsseldorf | (3) |
| 03.06. Bonn | (6) |
| 14.06. Leverkusen | (15) |
| 20.06. Hennef | (10) |
| 13.09. Münster | (5) |
| 04.10. Köln | (56) |

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ver-
Ra-

Drachenburg – landschaftlich schön, aber zu diesem Zeitpunkt hätte ich gut darauf verzichten können, denn meine Beine waren bereits ordentlich müde.

Nach dem herrlichen Abstieg durch das Nachtigallental wartete noch der gefürchtete Bittweg. Hier konnte ich im Walkingschritt sogar einige Mitstreiter überholen. Auf dem Petersberg gönnte ich mir dann ein Glas Sekt – rückblickend keine gute Idee, denn auf den letzten Kilometern bekam ich heftige Magenschmerzen und musste zeitweise gehen. Kurz vor dem Ziel motivierte mich zum Glück ein freundlicher Mitläufer und „zog“ mich mit ins Ziel. Nach 3:06 Stunden erreichte ich dieses glücklich und erschöpft. Und als wäre das nicht schon schön genug: Da in meiner Altersklasse nur vier Frauen starteten, durfte ich mich sogar über den Sieg freuen – inklusive eines hübschen Drachenbechers und einer Flasche Wein als Belohnung! **Ilse**

Noch nie wurde mir so viel Aufmerksamkeit (34xLLG) zuteil wie in diesem Jahr. Da ich mich nicht bei allen Vereinsmitgliedern persönlich oder schriftlich bedanken kann, möchte ich dies auf diesem Wege und meinen herzlichen Dank übermitteln.

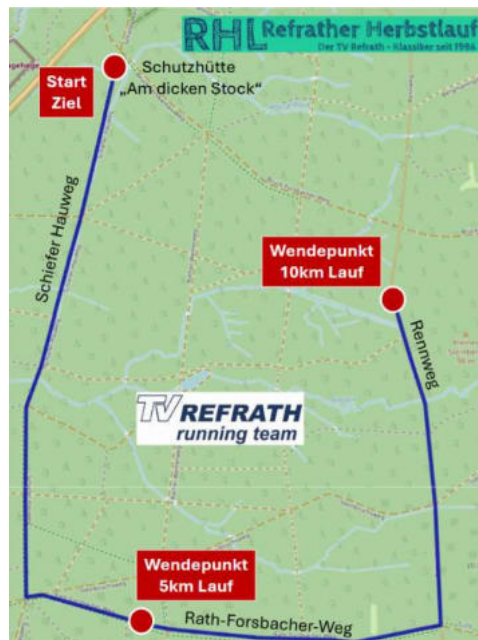
Wenn es mir gelänge, all die guten Wünsche und Empfehlungen zu realisieren, also umzusetzen, bestünde die Gefahr, dass ich die 100 Lebensjahre überschreite...
Udo74

Ich habe mich für die LLG zum OEM am 26.04.26 angemeldet und schickt Grüße als Helfer beim diesjährigen Dresden Marathon Ende Oktober. **Maik**



Refrather Herbstlauf, die 39. mit 5 und 10 km, HM ade. Der HM schwächelte, denn kurz nach dem KölnMarathon war das Interesse zu gering und der Aufwand zu hoch. Termin vorgezogen und das angeboten, was immer geht bzw. läuft, 5 + 10 km. Auch wenn Klaus1 das Titelfoto würzt, so war er einstmals dabei und seither (7 Jahre) ist K1 als Foto präsent. In diesem Jahr war die LLG mit **Martin und Tochter Pia** über 10 km vertreten und für beide gab es über die 10 km

vordere Platzierungen. Wetter gut, Strecke gut, Laune und Stimmung passten und auch wieder die Teilnehmerzahl, denn an die 500 belebten die Strecken des herbstlichen Waldes. Martin kennt



die Strecke aus zahlreichen Einsätzen und wusste, dass man auf dem Rückweg Zeit gutmachen kann und rauschte in Höllentempo dem Ziel entgegen. Pia tat es ihm gleich, wie das der deutliche Beinhub erkennen lässt. Habe nur 1,5 sek gehabt, um sie fotografisch zu erfassen.

Im Ziel hatten dann beide ihre Freude mit der gelungenen Sonntagsarbeit. Meine 5 km sollten nach 27:50 bis 28:10 beendet sein.

Aber leider war ich bei dieser Laufzeit noch auf der Strecke und hatte so um die 200 noch zu erledigen. Das gelang natürlich, aber der Rückweg nach der Wende (siehe grüne Karte)

verlief zäh und ich holte nix raus, sondern büßte ein und lief es ab km 4 einfach nur zu Ende. Die nächste Gelegenheit kommt bestimmt.

Organisatorisch war alles Sahne, wie ich von einer ansonsten kritischen Person hörte, schließe mich dem aber nahtlos an, denn von Dixis, Umkleidezelt, Gepäckaufbewahrung, 1. Hilfe, Stromgenerator, Catering u.v.m. war alles da.

Wohlgemerkt im Wald, also alles musste rangeschafft, aufgebaut und betrieben werden. Alles im Morgengrauen, bis die Laufkundschaft eintrudelte.