

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 50-25

Lohmar, 24.11.2025

2 Seiten

Alles am 09.11.

Düsseldorf, Königswinter, Bottrop und Simmerath

47. Martinslauf mit allem, was so ein St. Martinsfest ausmacht. Um die 2.500 Weckmänner und Weckfrauen über die knapp 6 km, dann die 10er, sowie die Kinderläufe. **Franz** war wieder auf der 10er Strecke und zeigte sein wahres M70er-Gesicht, in dem er die 9 Konkurrenten artig hinter sich ließ.

Das spielt sich alles ab am und um den Unterbacher See unter honoriger Anteilnahme etlicher Zuschauer.

Es fing zwar mit Regen an, aber letztlich entschloss sich das Wetter darauf für den Rest des Tages zu verzichten. Start ist am Kleinfurst 275 in Düsseldorf. Die „Seerunde“ führt direkt an den schönen Uferwegen rund um den Unterbacher See über ca. 6 km. Gelaufen wird überwiegend auf Waldböden.

7-Berge-Lauf zum 50-jährigen Jubiläum des LT Siebengebirge

Anlässlich des 50-jährigen Jubiläums des LT Siebengebirge starteten am 9. November 50 LäuferInnen zu einer wunderbaren Tour durch das Siebengebirge, um sieben Berge (Ölberg, Rosenau, Nonnenstromberg, Petersberg, Drachenfels, Lohrberg, Löwenburg) hautnah zu erleben.

Das Wetter zeigte sich mild, jedoch sehr neblig und zeitweise nass – was für eine ganz besondere Stimmung sorgte: Immer wieder tauchten Läuferinnen und Läufer im Nebel auf und verschwanden wieder darin, während sich die Aussicht von den Gipfeln eher mystisch als weitläufig präsentierte.

Mir persönlich gefiel dieses Wetter ausgesprochen gut, auch wenn die Downhill-Passagen eher zu vorsichtigem Tempo einluden. Das kam mir entgegen – schließlich hatte ich mich eine Woche zuvor beim Halloweenlauf auf dem Bittweg schon gut eingestimmt.

Dank vieler engagierter Helferinnen und Helfer fand im dichten Nebel niemand den falschen Weg, und am Ziel wartete ein großartiges Buffet zur Stärkung.

Alles in allem war es ein wunderbarer Lauf – stimmungsvoll, gut organisiert und ein perfekter Rahmen für das Vereinsjubiläum.

Ilse

Neben der Autorin dieser Zeilen gehörte auch **Pirmin** zu den Jubiläumsläufers.

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:

09.11. Düsseldorf, Lämmlein
09.11. Königswinter, Ilse, BraunP
09.11. Bottrop, TeschN
09.11. Simmerath, BrandtK
22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz Kaymer, BrandtK, Zamani
22.11. Bensberg, Schmitz2, Hörsch
30.11. Mondorf, Hartzsch, Albert, OberndorferM+P, BrandtZ+K Nitsche, Gerlach, Menzel, Kaulbach
06.12. Bensberg, Schmitz2
07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hart- nack, Oberndorfer, Ilse, LennartzBu, SohniT, BraunK Köder
14.12. Bonn, Remenyuk
07.12. Köln, Menzel
31.12. Köln, NeitzelA
10.01. Bensberg, Schmitz2
25.01. Hilden, Lämmlein
15.02. Bensberg, Lennartz, Obern

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.11. RüdigerHötger	68 Jahre
27.11. JörgHolzschneider	63 J.
06.12. BarbaraKaulbach	64 J.
13.12. RolandFrank	58 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

01.02. Pulheim	(2)
15.03. Bensberg	(4)
10.04. Bonn	(6)
19.04. Bonn	(20)
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	(48)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



Der Bottroper Herbstwaldlauf fand 1973 im Jahnstadion an der angrenzenden Dieter Renz Halle statt. Die Halle brannte ab und man musste umziehen. auf das Gelände der Zeche Prosper Haniel. Hier entwickelte sich Bottrop zu einem läuferischen Großereignis, bis auch dieses Areal Geschichte wurde, Bergbaugeschichte. Wieder umziehen in das Jahnstadion und in die „neue“ Dieter-Renz-Halle wie damals in Gründerzeiten.

Strecken von 6,5 bis 50 km werden angeboten, wobei die 10+25 das stärkste Interesse weckten. Insgesamt waren es 1400 Anmeldungen. Als alter Bottroper war ich zugegen und traf urplötzlich **Norbert T.**, der sich die 25 km vorgenommen hatte und sicher auf das Podest lief.

Adler Bottrop ist ein versierter Ausrichter und sorgte im Vorfeld für alles, was aus läuferischer Sicht notwendig oder hilfreich ist. Alles gut markiert und gutes Laufwetter, ganztags, was bei einem „grünen“ Lauf nicht unerheblich ist.



Neben der namensgebenden Distanz stehen ein 16,5-km-Lauf, 5-km-Lauf und (alle zwei Jahre) ein Ultra-Marathon auf dem



Programm. Die Strecke des Rursee-Marathons führt durch den Nationalpark Eifel entlang Obersee, Urftsee und Rursee und bietet grandiose Ausblicke. Diese wollte sich **Karsten B.** ebenfalls gönnen und lief die 16,5 km mit. Ein insgesamt hügeliger und je nach Herkunft, auch ein sehr hügeliger Lauf durch die Landschaft in Einruhr, OT von Simmerath. Die Profiltiefe muss stimmen, denn die Strecke hat Profil...

Sie ist auch die Beliebteste und es geht um 11 h, kurz nach dem Marathon auf die Reise um den Obersee.



Blaue Jacke über rotem Hemd, 2284 ist Karsten, der hier nix riskiert und das Teilstück zum See in einer bremsenden Läufer Schlange zurücklegt.