

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 51-25

Lohmar, 05.12.2025

2 Seiten



22. November
ab/bis Köln-Stammheim



Im Dezember sind im Verein:

EugenKuntzmann	31 Jahre
AloisWeyer	31 Jahre
DagmarMüller-L.	30 Jahre
MartinOberndörfer	22 Jahre
ChristofHess	20 Jahre
NorbertTesch	18 Jahre
IngoRetzmann	12 Jahre
ZellaBrandt	3 Jahre
TimKrause	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz
Kaymer, Zamani, Ilse
22.11. Bensberg, Schmitz2, Hörsch
30.11. Mondorf, Hartzsch, Albert,
OberndörferM+P, BrandtZ+K
Nitsche, Gerlach, Menzel,
Kaulbach
06.12. Bensberg, Schmitz2, Hörsch
Lennartz
07.12. Bad Honnef, BrandtK, Hart-
nack, Oberndörfer, 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
15.03. Bensberg, Jennewein, Obern-
dörfer, Bornemann, Remen-
yuk, Hartzsch, Albert, Lämm-
lein
19.04. Bonn, Carl, BrandtK, SohniT
Hartzsch, Zöll, Montuori

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.12. BarbaraKaulbach 64 J.
13.12. RolandFrank 58 Jahre
15.12. HeinerLindner 85 Jahre
18.12. NorbertTesch 66 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 01.02. Pulheim (2)
15.03. Bensberg (1)
10.04. Bonn (5)
19.04. Bonn (15)
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 (3)
04.10. Köln (40)

info@marathon-und-mehr.de

Grüngürtel Rundweg G1 am 22.11.25 mit

Birgit, Elke, Gabriele
Ilse, Maria) Johannes
und Erhard.

Am frühen Samstagmorgen machte ich mich auf, um an einer Wanderung rund um Köln über 63 km, auf dem G1 teilzunehmen. Bitterkalt, aber trocken und Sonnenschein gab es am Start um 8 Uhr. Ein kleines Stück begleitete uns Maria, die kam,

um Birgit zu ihrem 60 Geburtstag zu gratulieren.

Schnell verloren wir Elke und Birgit, wahrscheinlich aber auch deswegen, weil wir wohl in Mülheim etwas abgekürzt haben und nicht über den Wiener Platz, sondern gleich auf die Mülheimer Brücke gegangen sind. Aber eine wirkliche Abkürzung war es nicht, da wir zum Schluss mehr als 63 km auf der Uhr hatten. Es ging dann über Niehl, Longe-

rich bis zum ersten VP bei km 22. Dort wurde man sehr herzlich empfangen und die Auswahl an Essen >Mohrenkopf,Brötchen Eier, Milchreis, Käse usw...war sehr gut. Weiter ging es Richtung Müngersdorf durchs Feld und kam dort an



2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Kassierer: Wolfgang Menzel

Kellner: ...

den teuersten Aussichtstürmen von Köln vorbei. Am Müngersdorfer Stadion war es vor dem Spiel noch sehr ruhig und wir kamen gut voran.



Hinter dem Stadion trafen wir dann auf den Gitarristen von Brings, er grüßte freundlich und ich ärgere mich noch heute, dass ich kein Selfie mit ihm gemacht habe. Über den Militärring ging es bis zur und über die Rodenkirchener Brücke zum 2.VP. Auch dort war der Empfang sehr herzlich, auch Udo überraschte uns dort und wir konnten uns über die große Auswahl an Essen freuen. Das Highlight war Brot mit Spiegelei mit oder ohne Speck. Nach kurzer Pause, damit man nicht zu stark auskühlt, machten wir uns auf, um die letzten 20 km zu absolvieren.

Bald dämmerte es und die Stirnlampe kam zum Einsatz und man

musste sich schon sehr konzentrieren, damit man auch kein Schild des G1 verpasste, denn man wollte sich ja auch nicht verlaufen. Es wurde jetzt ganz schön frisch und ich war froh, als das Ortsschild von Stammheim, unserem Startort in Sicht kam. Im Ziel waren dann 64,67 km auf der Uhr.

Wir hielten uns dann nur noch kurz im Schützenhaus auf, da ich so schnell wie möglich unter meine heiße Dusche kommen wollte
Fazit: Es war schön, aber auch nur, weil das Wetter mitgespielt hat

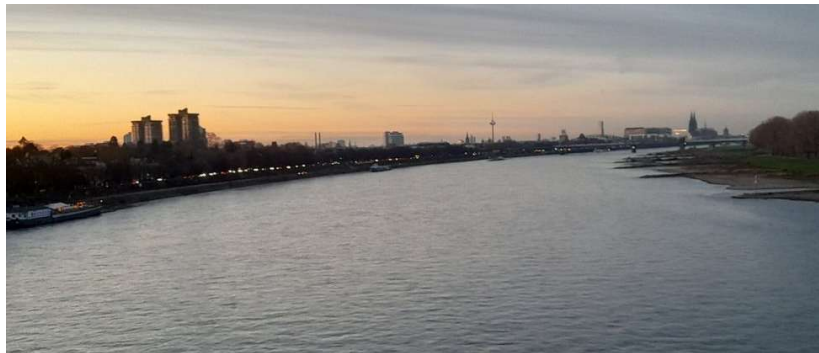
Gabriele

Am Samstag, 22.11.2025, startete um 8 Uhr in Köln-Stammheim (rechtsrheinisch) am dortigen Heim der St. Sebastianus Schützenbruderschaft die diesjährige 63km-Wanderung G1 (Kölner Grüngürtel) rund um Köln. Mit dabei waren neben meinem Freund **Erhard mit Ilse, Gabi, Elke und dem Geburtstagskind Birgit** einige LLG-er.

Da ich bereits ein paar Ultramärsche in den letzten Jahren hinter mich gebracht hatte, war mir vor der Distanz eigentlich nicht so sehr bange. Wenn da nicht ein neuer Feind, nämlich das Wetter, ins Spiel gekommen wäre. Beim Start zeigte das Thermometer noch Minusgrade an, was eine

besondere Herausforderung an die Garderobe stellte. Mütze, Handschuhe, mehrere Lagen Shirts in verschiedenen Stärken und Jacke galt es zielgerichtet einzusetzen. Jeweils mit der Option, diverse Teile während der Wanderung ablegen bzw. im Rucksack verstauen zu können und bei Bedarf wieder hervorzuholen.

Es galt, den (insgesamt flachen) Rundkurs, welcher auch Teile des Kölnpfads beinhaltet, wahlweise



im oder **gegen** den Uhrzeigersinn zu bewältigen. Wir entschieden uns für die Variante gegen den Uhrzeigersinn, so dass von den rund 300 Teilnehmenden etwa die Hälfte auf der dem Start gegenüberliegenden Seite in Höhe des Stadtwaldviertels irgendwo zwischen Müngersdorf und Klettenberg zu begegnen war. Kollisionen

mit Fußballfans wurden vermieden (der "Effzeh" spielte erst am Abend gegen Eintracht Frankfurt). Zwar gab es schon bessere Streckenauszeichnungen aber die GPX Tracks sorgten dafür, auf dem richtigen Pfad zu bleiben und unnötige Verirrungen zu vermeiden. Auch wenn es insgesamt „nur“ zwei Verpflegungspunkte (in etwa bei km 21 und bei km 42) gab, waren diese aber dafür bestens (!) ausgestattet.

Ab dem VP2 (unter der Rodenkirchener Brücke) wurde es gegen 17 Uhr recht schnell dunkel, was den Einsatz der Stirnlampe für die restlichen 20 KM erforderlich machte. Die Kälte kroch nun langsam immer hartnäckiger in mir hoch und das Teilnehmerfeld war ziemlich auseinandergezogen mit der Folge, dass die letzten Kilometer ohne Begleitung durch den finsternen Wald zu gehen waren. Ich meine, ich hätte da trotz ziemlich leeren Energietanks noch mal einen Zahn zugelegt. Um 21 Uhr traf ich nach 13 Stunden (brutto) wieder am Ausgangspunkt durchgefroren ein. Die gute Nachricht allerdings: Es gab keinen Niederschlag und tagsüber sogar ein paar Sonnenstrahlen. Eine spannende Challenge zum Jahresabschluss.

Johannes



Ein schönes Erlebnis, an dem ich ein bisschen teilhaben konnte. Besonders in Erinnerung bleibt mir die Packlistenaustauschorgie im Vorfeld zum Wandervergnügen an dem sich alle mit wertvollen Tipps beteiligten. Udo

Danke an alle, es wirklich ein toller Tag. Ich bin nach 33 km und 6,5 h ausgestiegen und habe mir ein Taxi gerufen. **Elke**