

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

Newsletter 8 - 26

Lohmar, 24.03.2026

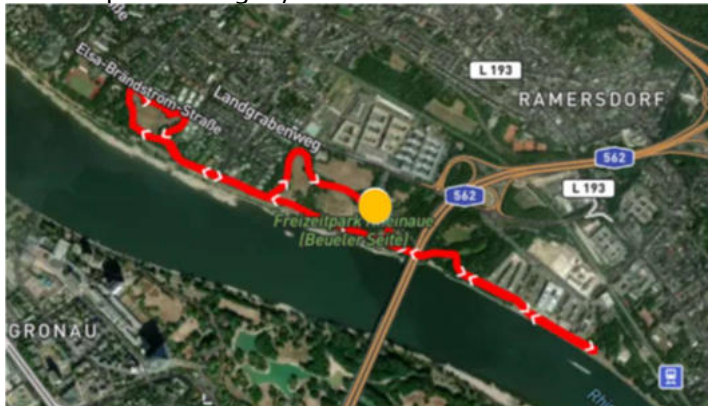
2 Seiten



Letzten Sonntag auf der Sierunde. Eine gute Stunde mit hochmitvierten und gesprächigen Damen. Ver-gnügen pur bei einer anregende Tour durch die Sieg-auen. Mit Martin dazwischen und mit auf dem Rad. Auf dem Foto fehlt Gabi, die kurz vorher abbog.

Ca. 1 Woche vor dem BN MAR-HM-10km findet in der Rheinaue der **Beueler10er** statt. Und das im 13. Jahr.

Die LLG war und ist stets mit einer größeren Gruppe am Start und hat auch einen eigenen Platz auf dem Gelände mit einem Zelt, wo man sich trifft und auch sein Gepäck ablegen/abstellen kann.



Es spielt sich alles mit dem Blick auf den Rhein im Grünen ab. Winzige Höhenunterschiede auf der 5 km langen Runde ermöglichen den Blick voraus. Das ganze hat Event-Charakter, wo das Laufen zumindest als gleichwertig erkannt werden kann.

Im April sind im Verein:

BirgitWilms	21 Jahre
MarionSohni	21 Jahre
SigurtZacher	20 Jahre
UweNiederprüm	16 Jahre
AlexanderReglin	14 Jahre
BarbaraKaulbach	11 Jahre
StephanieAntoniou	10 Jahre
VickyAntoniou	10 Jahre
KarstenBrandt	7 Jahre
DagmarKlandt	5 Jahre
ElkeZamani	1 Jahr

Am 13.03. fand die große AuftaktPK in Bonn im altern Rathaus statt.

22.200 Anmeldungen liegen vor und es hätten noch einige 1000 mehr sein können, aber die Infrastruktur verkräftet einfach nicht mehr.

Startzeiten für HM

Block 1:
08:15 – 08:45 Uhr

Block 2:
08:50 – 09:20 Uhr

Block 3:
09:30 – 09:45 Uhr

Block 4:
09:45 – 10:00 Uhr

Wer in welchem Block zu starten hat, wird vorher natürlich mitgeteilt. Marathon unverändert startet um 11 Uhr. Mittlerweile sollten alle Gemeldeten informiert sein.

Für die LLG am Start:

- 22.03. Köln, Zemani, Menzel
- 28.03. Venlo, LennartzBi
- 04.04. Ruppichteroth, LennartzBi
- 10.04. Bonn, Menzel, LennartzBi
Montuori, Remenyuk
- 12.04. Bockenheim, LennartzBi
- 19.04. Bonn, Carl, BrandtK, SohniT
Hartzsch, Zöll, Montuori,
Starck, Gerkum, Braunk
Schwabe, BrandtZ, Obern-
dörferP+LennartzBi
- 26.04. Dresden, Kirsch
- 26.04. Bielefeld, Ilse, Hartzsch
- 09.05. Schmiedefeld, Hartzsch,
Lennartz
- 20.06. Hennef, Menzel, Zemani,
Kaymer
- 21.06. Köln, BrandtK, Krause
- 29.08. Bottrop, Carl
- 04.10. Köln, BrandtK, Montuori,
Hartzsch, OberndörferP+M
Gerkum, Braunk

Verbilligte Startkarten für:

03.05. Frechen	(4)
10.05. Duisburg	(1)
17.05. Düsseldorf	(1)
03.06. Bonn	(5)
14.06. Leverkusen	(2)
20.06. Hennef	(5)
13.09. Münster	(3)
04.10. Köln	(3)

Weitere auf Anfrage
info@marathon-und-mehr.de

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 28.03.**
ArnoldPietras
75 Jahre
- 02.04. DierkVollmer 85 Jahre
- 02.04.**
MarionLongerich
60 Jahre
- 03.04. HenningBock 54 Jahre
- 06.04. KlausKaiser 69 Jahre
- 06.04.**
AlexanderReglin
50 Jahre
- 16.04. PeterScholl 51 Jahre

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
 Ralf Gerkum

50 Jahre danach ...

21 km ist für viele von uns keine lange Strecke. Man läuft los, denkt sich auf den ersten Kilometern: Was mache ich hier? Kommt dann in eine Art Automatismus, der je nach Trainingszustand und Tagesform früher oder später in ein Kämpfen übergeht. Und irgendwann beißt man - das Ziel in mehr oder weniger weiter Ferne vor Augen - nur noch auf die Zähne. Ob diese Phasen auch ein Junge, der gerade neun Jahre jung geworden ist, bei seinem ersten Halbmarathon auch so empfindet oder ob es nur ein langes langweiliges Laufen durch den Königsforst war, weiß ich nicht mehr. Es war halt 1976, vor 50 Jahren.

Ein halbes Jahrzehnt, in dem sich in der Laufszene Vieles geändert hat. Heute läuft man in Carbonschuhen, wird von Multitaskinguhren unterstützt und startet häppchenweise in Gruppen. Nur das mit dem selber Laufen ist geblieben. Aber auch nicht mehr so oft. Viele Läufe sind verloren gegangen, so wie die Refrather Winterlaufserie. Über deren Strecken führt auch der Königsforst-Marathon. An deren Start- und Zielbereich kommt man etwa bei Kilometer acht vorbei. 1, 2, 3 oder 10, 15, 20 km oder halt beides wurde hier an drei Wochenenden im Januar und noch vor dem Klimawandel bei bis zu minus zwanzig Grad zurückgelegt. Hier sind sich die Familien Müller und Lennartz 1981 das erste Mal begegnet. Dagmar, Harald, Walter, Ingrid, Birgit, Karl und ich, alles Gründungsmitglieder und wohl ein wenig der Ur-Keim der LLG. Gruß Burkhard



Laufers Events

2026

URKUNDE

Maik Kirsch

Verein: LLG St. Augustin

Startnummer: 2918

Wettbewerb: 10 km

Laufzeit: 53:00 (5 km Zwischenzeit: 26:28)

Platz MW: 724.

Platz AK: 27. (M60)

Was für ein wunderschöner Tag!



Die Location passte und die Organisation war nahezu perfekt: Die Parksituation war übersichtlich, es gab Zelte zum Umziehen und Ablegen

der Taschen – dazu unglaublich viele Toiletten 😊.

Pünktlich ging der FunRun um 11:35 Uhr los, mit zwei motivierten Teilnehmern der LLG an der Startlinie. Obwohl kein Bottleneck und ich ziemlich weit hinten stand, machte

Die LLG war beim Dresdner Citylauf präsent. Entsprechend des Trainingszustandes war ich mit meiner Zeit zufrieden.



sich nach dem Start kein zügiges Vorankommen breit – klare Szene für alle, die direkt Gas geben wollten. Von 2100 Teilnehmern an beiden Läufen war die Rede, was eine fantastische Menge bedeutete. Dann die drei Runden durch den Stadtpark: meist flach, ideal bei einer perfekten Lauftemperatur von 15 Grad. Die Strecke war oft gut gefüllt und die Stimmung am Rand absolut grandios – Jubel, Anfeuerungsrufe und jede Menge Motivation, die die Beine noch einen Tick schneller laufen ließen. Und die Ergebnisse? Darauf lässt sich aufbauen: Ich bin zufrieden mit meiner Zeit, erhielt eine Tulpe als Gewinn, dazu einen 5-Euro-Gutschein fürs Gartencenter, drei leckere Riegel und gratis Getränke aller Art. Ein rundum gelungener Lauf-Tag mit sportlichem Drive und viel Freude am Laufen! **Elke**