

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



Lohmar, 22.04.2026

Newsletter 9 - 26

2 Seiten

Das zweite Mal durfte ich beim Osterlauf in Ruppichteroth starten. Ich finde, daß es eine sehr spezielle Strecke ist, die einem alles abverlangt. Der 10,8er ist ein Rundkurs, der 2 x absolviert werden muss. Zwei heftige Anstiege und da sollte man es auch etwas langsamer angehen lassen. Wetter war ok zum Laufen, absolute Profis am Start und eine ganz tolle Streckenstimmung. Angereist sind wir zu Dritt aus Hennef, Danica, Nina und ich, Birgit und Udo, waren natürlich auch vor Ort, wobei Birgit beim HM gestartet ist und diesen bravourös gemeistert hat. Zeiten sind meiner Meinung nach nicht relevant wegen der Höhenmeter, Ankommen ist hier das Ziel gewesen. Nächstes Jahr wieder! Toller Nachmittag! **ElkeZ**



- Mitglieder für die LLG am Start:**
- 19.04. Bonn, BrandtK, SohniT
Hartzsch, Zöll, Montuori,
Starck, Gerkum, BraunK
Schwabe, BrandtZ, OberndorferP+M, LennartzBi
 - 26.04. Dresden, Kirsch
 - 26.04. Bielefeld, Ilse, Hartzsch
 - 26.04. Wipperfürth, Lämmlein
 - 01.05. Mendig, Lennartz
 - 09.05. Schmiedefeld, Hartzsch,
Lennartz
 - 14.06. Leverkusen, Lennartz, Menzel
 - 20.06. Hennef, Menzel, Zamani,
Kaymer, Lennartz
 - 21.06. Köln, BrandtK, Krause
 - 29.08. Bottrop, Carl
 - 06.09. Dresden, Kirsch
 - 04.10. Köln, BrandtK, Montuori,
Hartzsch, OberndorferP+M
Gerkum, BraunK Ilse

- 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 (4)
 - 13.09. Münster (3)
 - 25.09. Linz (3)
 - 04.10. Köln (1)
 - 11.10. Essen (8)
 - 25.10. Frankfurt (6)
- Weitere auf Anfrage
 info@marathon-und-mehr.de

Perfektes LaufWetter für ein schönes Event in der Beueler Rheinaue, der 13. Beueler 10er

Pünktlich angereist wegen Nachmeldung, was vom OrgTeam schnell erledigt wurde. Start um 18:15 Uhr. Wunderschöne Laufstrecke Richtung Kameha mit Blick auf den Drachenfels. Der Start war etwas überfüllt, erst nach ca. 500 m lockerte sich das Feld auf. Unterwegs mehrfach Birgit Vorauslaufen gesehen, gefolgt von der schnellen Maria. Ich wurde wieder nach 6 km von Nina überholt, die als Erste der 14jährigen in ihrer AK nach 59 min ins Ziel lief. Wo holt sie immer nach 6 km die Power her? Von allen LLG Startern kam ich dann als letzte nach 01:01:40 in der AK W50 sehr glücklich ins Ziel



- Wer feiert seinen Geburtstag?**
- 26.04. ErnstGust 85 Jahre
 - 01.05. CarinaLichtenthäler43J
 - 04.05. HansEisenhuth 85 J.
 - 05.05. BerndLichtenberg 56 J.
 - 05.05. SylviaHochstuhl 33 J.
 - 07.05. MariaRemenyuk 49 J.
 - 07.05. OlafKucher 63 Jahre
 - 13.05. TimGerkum 28 Jahre
 - 21.05. DanicaMontuori 54 J.

- Im Mai sind im Verein:**
- Helmut Maatz 30 Jahre**
 - Frank Steinhauer 29 Jahre
 - Suha von Martial 9 Jahre
 - Stefan Kaulbach 6 Jahre
 - Maria Remenyuk 5 Jahre
 - André Labonde 2 Jahre

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

Kassierer: Wolfgang Menzel

erat
 Ralf C

Der 10 Kilometerlauf im Rahmen des Bonn Marathons hat gehalten, was er verspricht, Marathon-Atmosphäre schnuppern – mit voller Stadtkulisse und großem Zieleinlauf auf dem Bonner Marktplatz.

Für Pia war ihr erster großer Stadtlauf ein großartiges Erlebnis. Der Fußweg von Beuel zum großen Garderobezelt, vorbei an vielen Läufern, Streckenteilen, Start und Ziel war bereits beeindruckend.

Birgit haben wir über die Kennedy-Brücke laufen gesehen.

Dann eine Bühne mit Moderation, Musik und Prominenten direkt neben uns, als wir auf den Start gewartet haben.

Auf der Strecke lief man zusammen mit Staffeln und Marathonläufern auf deren zweiter Runde. An wenigen



Stellen war es etwas mühsam sich durch die zu überholenden Läufer zu schlängeln.

Das Wetter war super, nur nach etwa 40 Minuten Laufzeit fing es an zu regnen. Auch wenn uns dann kalt war, wir haben das Verpflegungsdorf reichlich genossen, bevor es glücklich und zufrieden auf den Heimweg ging. **Martin**