



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, 08.11.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 42-24

Im November sind im Verein:

Walter Müller	31 Jahre
Harry Bergold	28 Jahre
Arnold Pietras	28 Jahre
Jörg Schmidt	27 Jahre
Katja Ratte	25 Jahre
Antje Kucher	21 Jahre
Natalie Mücke	17 Jahre
Jörg Holzschneider	16 Jahre
Marco Welteroth	4 Jahre
Ralf Gerkum	2 Jahre
Anna Bornemann	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 06.10. Köln, Montuori, Ilse, Oberndorfer, GerkumR., Lennartz, Krause, Böttcher
- 13.10. Refrath, Kirsch
- 19.10. Schmallenberg, Lennartz
- 20.10. Bonn, Lennartz, Link, Kirsch
- 26.10. Altendorf, Lennartz
- 27.10. Remscheid, Lämmlein, Lennartz
- 27.10. Thomasberg, Ilse, SohnIT
- 02.11. Einruhr, Lennartz, BrandtK
- 03.11. Einruhr, Lennartz
- 09.11. Bonn, Krause, Lennartz, BrandtK
- 11.11. Köln, Lennartz
- 17.11. Humfeld, Lennartz
- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Menzel, Albert
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.11. Sven Becker 63 Jahre
- 11.11. Sigurd Zacher 60 Jahre
- 12.11. Udo Lohrengel 73 Jahre
- 13.11. Karsten Dzialas 52 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.12. Bad Honnef (2)
  - 16.03. Bensberg (9)
  - 06.04. Bonn (48)
- info@marathon-und-mehr.de

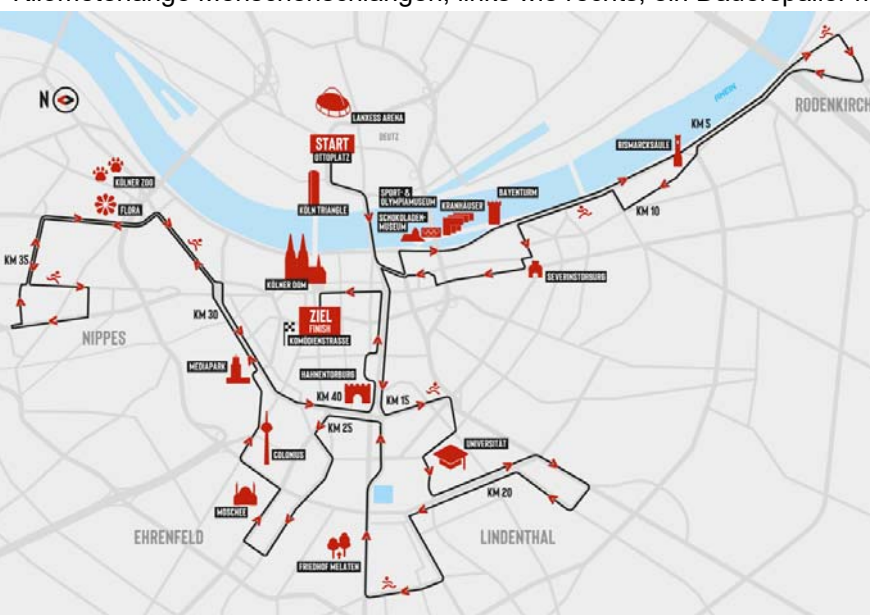
26. Auflage des Kölner Marathons am 06.10. mit 4 x LLG im HM, **Ralf, Waldemar, Danica, Martin** und 3 x MAR, **Birgit, Ilse und Tim**

Für quasi einen Tag in Köln zu Fuß unterwegs zu sein, nicht zum Karneval wie am 11.11. aber mit ganz ähnlichem Rahmen und Erleben. Ob es die überschwängliche Stimmung auf dem Friesen- und Rudolfplatz oder dem Neumarkt, es war für die Masse der LäuferInnen unbeschreiblich. Ich war 5 h zu Fuß und mit dem

Rad auf den Strecken unterwegs und kann ohne jegliche Übertreibung feststellen, dass es noch mal besser war, als in den Jahren zuvor. In vielen anderen Großstädten ist man oft über viele Kilometer mit sich allein oder verächtlichen bis mitleidigen Blicken ausgesetzt. Nicht so in Köln. Kilometerlange Menschenschlangen, links wie rechts, ein Dauerspazier mit Musik und Gesang, mit Stimmung und Tanz – eben wie im Karneval. Entlang war alles zu sehen, was so eine rheinische Großstadt alles an menschlichen Verhaltensweisen bieten kann. Und gaaanz überwiegend positiv. Keine dümmlichen Bemerkungen über Aussehen und Fortbewegungsart, eher positives Mitleid und immer wieder Hinweise, wie weit es noch ist und das gleich dies oder das



Rad auf den Strecken unterwegs und kann ohne jegliche Übertreibung feststellen, dass es noch mal besser war, als in den Jahren zuvor. In vielen anderen Großstädten ist man oft über viele Kilometer mit sich allein oder verächtlichen bis mitleidigen Blicken ausgesetzt. Nicht so in Köln. Kilometerlange Menschenschlangen, links wie rechts, ein Dauerspazier mit Musik und Gesang,



kommt. Wohltuend.

Diese Erfahrung machten die Spitzenkönner ebenso, wie die Masse der Mitlaufenden, eben die Normalos unter den ca. 25.000 TeilnehmerInnen aller denkbaren Altersgruppen.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verf  
Ralf





Der HM war deutlich vor dem Termin mit 18.200 Anmeldungen (14.050 ZE) ausgebucht und fast hätte es auch für den Marathon mit 7.600 Anmeldungen (5.650 ZE) so sein können, denn das mittelalterliche Straßennetz der Stadt, sowie die Start- und Zielflächen, wie auch die Nachzielversorgung und die Kleiderrückgabe sind limitiert und haben in den letzten Jahren schon für vielfältige Ärgernisse gesorgt. Auch in diesem Jahr war das Hinkommen und Warten auf die eigenen Läufer ein beschwerliches Unterfangen. Und von dort wegzukommen, also in Bereiche der freien und nicht von Absperrgittern vorgegebenen Wege, war noch schwerer und für manch einen aussichtslos.

Da diese Einschränkungen offensichtlich nicht konkret zu verbessern sind, bleibt bei manch Auswärtigem ein chaotisch wirkender Beigeschmack zurück. Dennoch würde ich jedem Kritiker und Zweifler anraten sich mal zu vergegenwärtigen, wie vieler Gewerke und organisatorische Abläufe es bedarf und deren Zusammenwirken zu ermöglichen.

Am Renntag waren zunächst die Halben gefordert und gewaltige Massen setzten sich über viele Startgruppen in Bewegung. Die AWB war mit einer Hundertschaft im Einsatz, um all den

Hinterlassenschaften baldigst Herr zu werden und sammelten Tonnen ein. Auch wenn ich umtriebiger vor Ort war, habe ich doch keinen unserer Leute angetroffen, um ein Stimmungsbild hier wieder geben zu können. Ähnlich war es beim MAR, der 1,5 h später gestartet wurde.

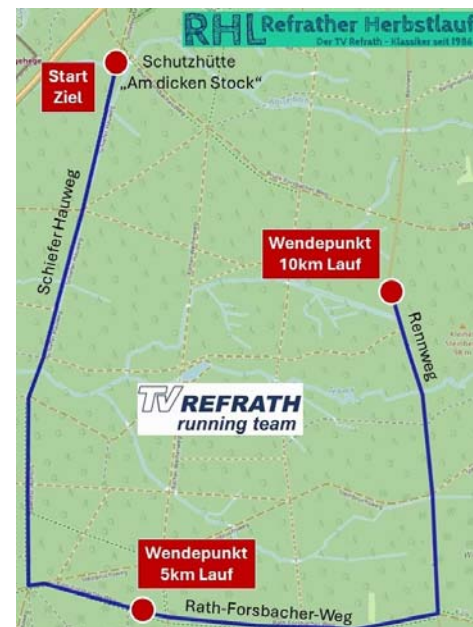
Ilse war im Marathon auf der Strecke und das ergab sich kurzfristig, weil Petra nicht laufen konnte. Dass Ilse dennoch entlang der Strecke mit „Petra renn!“ angefeuert wurde lag auch daran, dass im Vorfeld bekannt war, dass keine Ummeldung mehr möglich war. Ärgerlich für viele, denn so liefen wohl mehrere Hundert mit Startnummern anderer, Ak und Geschlechter nicht berücksichtigend. So gab es Sieger und Besiegte mit fadem Beigeschmack.

2025 wird es das nicht mehr geben, so der Chef der GmbH. So wie auch nicht von Startplatzkontingenterhöhungen auszugehen ist, da die Qualitätssicherung im Vordergrund steht.



Der 38. Refrath Herbstlauf fand am 13.10.2024 statt und ist damit ein Klassiker im Königsforst. Es wurde mir ein schneller 10 km-Lauf versprochen und ich wurde nicht enttäuscht! Der Lauf fand bei trockenem, kühlem Wetter statt. Ich habe mich für eine Laufjacke entschieden. Ungewöhnlich war, dass die Frauen 10 Minuten vor den Herren separat starten durften. Somit folgten um 11:10 Uhr die 111 Männchen den 61 Weibchen auf einer nahezu flachen Strecke. Gelaufen wurde in einer U-Form, wobei es 2,5 km geradeaus ging, dann folgte eine 90° Kurve nach links und es ging etwa 1,5 km geradeaus, dann folgte die nächste 90° Kurve nach links und nach weiteren 1,5 km kam die Wende und es ging die gleiche Strecke zurück bis zum Start, was dann das Ziel war. Ich habe mich den Empfehlungen des Veranstalters gefügt und bin die Strecke nicht so schnell angegangen. Ab der Wende bin ich "all out" gelaufen.

Etwa bei Kilometer 3,5 kam mir die spätere Siegerin entgegen, also hieß es ab jetzt rechts bleiben und beim Überholen auf den Gegenverkehr achten. Kurz nach Kilometer 4 hatte ich die erste Frau überholt, deren noch 26 folgen sollten (gemäß Ergebnistabelle, gezählt habe ich sie nicht). Durch die Beschleunigung nach der Wende konnte ich auch gegenüber der männlichen Konkurrenz einige Plätze gutmachen. So kam ich in einer Nettozeit von 48:56 (brutto 49:07), in meiner Jahresbestleistung, als 64. männlicher Teilnehmer ins Ziel. Ich bin sehr zufrieden, mal wieder unter 49 Minuten gelaufen zu sein.



Von dem reichhaltigen Kuchenbuffet habe ich nicht so viel genießen können, denn ich hatte mir gleich das cremigste Stück rausgesucht, was mit meinem Zustand nach dem Lauf nicht so kompatible war. Leider waren keine weiteren Teilnehmer der LLG St. Augustin am Start. Ich habe noch bekannte Lauffreunde getroffen, die mich bis nach Siegburg mitgenommen haben. Wer Bestzeit laufen möchte, hat beim Refrath Herbstlauf die Gelegenheit dazu. **Maik**