



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, 12.02.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 06-25



Auch wenn die Kraniche schon auf dem Rückflug sind, so ist am Rothenbach noch Winter.

Es zeigen sich wohlverpackt die Ladies Danica, MarionS, Barbara und Anne v.r.

DieDo17hGruppe

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	30 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	28 Jahre
Marianne Hohaus	27 Jahre
Franz Lämmlein	26 Jahre
Thomas2 Schmitz	10 Jahre
Harry Putz	10 Jahre
Ilse Schmitz	8 Jahre
Marcus Zink	5 Jahre
Alexander Köder	4 Jahre
Marion Kramer	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 08.02. Dieringhausen, Mauruschat
- 09.02. Hilden, Lennartz, Lämmlein
- 16.02. Porz, Lennartz, Oberndorfer Menzel
- 02.03. Ochtendung, NeitzelA
- 08.03. Urmitz, BrandtK
- 09.03. Leverkusen, Menzel, Mauruschat
- 09.03. Erftstadt, Lennartz
- 15.03. Birgel, Brandt
- 23.03. Hilden, Lämmlein
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Lennartz, Lämmlein, Albert Hartzsch, Menzel, Köder
- 23.03. LLG JHV in Braschoss**
- 30.03. Venlo, Schnitzler
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK, Menzel, Remenyuk
- 26.04. Wernigerode, Lennartz, Ilse
- 05.05. Mainz, TeschN
- 17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.02. Britta Breunig	47 Jahre
09.02. Manuela Becker	54 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	62 Jahre
14.02. Timur Trinks	47 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

16.03. Bensberg	(2)
06.04. Bonn	(8)
01.05. Mendig	(10)
05.05. Mainz	(2)
15.06. Leverkusen	(2)
18.05. Duisburg	(3)
21.09. Münster	(5)
05.10. Köln	(11)
26.10. Frankfurt	(14)

Verf: info@marathon-und-mehr.de
Ral:

Nein, nein, Ralf war nicht müde. Entweder blendete ihn die Rothenbachbeleuchtung oder er ging - Gedankenversunken - die zu laufende Strecke schon mal durch. Maik, wachgelaufen und Peter aufgeweckt, halfen ihm über die Strecke

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Crosslauf

16. MEERHARDT EXTREME 2025

Sa. 08.02.2025

Meerhardt Extreme 10KM
14:00 Uhr

Meerhardt Extreme Light 5 KM
13:45 Uhr

Nordic Walking 7KM
13:30 Uhr

250 € Prämie der Volksbank
für 14 Teilnehmer

Volksbank Oberberg eG

2025

www.16mex.de

Die 16. Auflage des Waldlaufes in bergigem Gelände kann auch schnell zu einem Crosslauf werden, wenn das Wetter es so will, denn dann kommt der Name „Meerhardt Extreme“ voll zur Geltung. Tiefes Geläuf, Matsch evtl. mit Schnee oder Tiefgefrorenem haben wir alle schon erlebt und dann hat man direkt deutlich mehr vom Startgeld und das Duschen noch mehr Zuspruch.

Allerorten explodieren die Teilnehmerzahlen, aber nicht so in Dieringhausen, einem OT von Gummersbach. Das ist zum einen dem Schwierigkeitsgrad der Strecke und zum anderen den spärlichen Bemühungen des Veranstalters, seinen Lauf bekannt zu machen bzw. zu bewerben. Es gab 180 Voranmeldungen und in der EL finden sich 181 Zieleinläufe. Also Ausgleich zwischen No Show Quote und Nachmeldungen. Das Wetter war sonnig und lud zum Laufen ein.

Auch die LLG war nur mit 1 Läufer vertreten. **Dirk** kennt die Strecke und jetzt folgen seine Worte über das Erlebte.

An einem sehr sonnigen und überraschend warmen Samstagnachmittag Anfang Februar machten sich 132 Läuferinnen und Läufer in Gummersbach Dieringhausen auf, die Meerhardt 1,5 x zu bezwingen.



Für die einen ein Hügelchen, für die anderen wie „der Aufstieg zur Zugspitze“ – so zumindest ein Mitläufer neben mir an der steilsten Stelle. Mit 310 HöM hat es die 10km-Strecke in sich und wer sie nicht kennt, verliert am ersten Anstieg zu viele Körner und bricht auf den letzten Kilometern sagenhaft ein. Hier zahlt sich eine Strategie und ein gewisses Haushalten mit den eigenen Kräften aus.

Nachdem ich noch vor wenigen Jahren, angestachelt durch den Wettkampf mit Martin und Markus unter der 50min-Marke geblieben bin, lief es 2025 leider gar nicht gut für mich. Nach km 1 hatte ich Probleme mit der Wade, die sich anfühlte, als wollte sie krampfen oder zerren. So musste ich direkt wieder Tempo rausnehmen. Die steile Rampe, die ich selbst bei meiner PB auf dieser Strecke nicht gelaufen, sondern gegangen bin, konnte ich zur Erholung meiner Beinmuskulatur nutzen und so lief das Bergablaufen danach gefühlt ganz ok.

Einmal am Ziel vorbei, für die Zuschauer lächeln und nach einem kurzen flachen Stück wieder den Berg hoch. Hier machten mir sowohl die Wade als

auch mein Magen einen Strich durch die Rechnung und ich bin lange Strecken gegangen, die ich sonst gelaufen wäre. Am Ende hatte ich einen 55:40 auf der Uhr stehen, ca. 6 Minuten langsamer als PB, aber um eine Erfahrung reicher. Wiederkommen würde ich trotzdem, wenn nicht...



Wegen diverser Nach- und Rückfragen:

DIENSTAGS am Rothenbach

treffen sich 17 h LäuferInnen, die 1 h im 5.30-6.00 Tempo unterwegs sind
Und ebenfalls treffen sich die LäuferInnen, die gerne die 7 min – Grenze erreichen und zwischen 45-60 min laufen.
Um 18 h kommen alle zum Zuge, die gerne in der Gruppe etwas Flotter unterwegs sind. Das kann das Pfeiftraining oder auch ein normaler Lauf im 6 min-Bereich sein. Am 1. Dienstag im Monat trifft man sich dann auf der **Bahn im Hennefer Stadion.**

DONNERSTAGS am Rothenbach

treffen sich um 17 Uhr wieder die LäuferInnen, die genügend Zeit und Geduld mitbringen.