



**Augustin**

Lohmar, 09.05.2025

3 Seiten

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 17-25

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	29 Jahre
Frank Steinhauer	28 Jahre
Martin Paffrath	11 Jahre
Suha von Martial	8 Jahre
Stefan Kaulbach	5 Jahre
Maria Remenyuk	4 Jahre
André Labonde	1 Jahr
Gabriele Böning	1 Jahr

Für die LLG am Start:

27.04. Dresden, Kirsch
27.04. Köln, Lennartz, Menzel
01.05. Mendig, Lennartz
04.05. Overath, Hartzsch, Kaymer, Ilse, KaulbachB
04.05. Köln, Paffrath
05.05. Bonn, Menzel, Lennartz
11.05. Berlin, Starck, GerkumR
11.05. Windhagen, Lennartz
17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartzsch
18.05. DuisburgSchnitzler Lämmlein
15.06. Leverkusen, Menzel, Nitsche, Lennartz, Remenyuk
15.06. Neunkirchen, Wingen
21.06. Hennef, Menzel, Zamani
27.06. Köln, Labonde
28.06. Tuttlingen, Lennartz
10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohrenge
24.08. Siegburg, Nitsche
05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.05. Olaf Kucher	62 Jahre
07.05. Maria Remenyuk	48 Jahre
21.05. Danica Montuori	53 Jahre
22.05. Matthias Albert	63 Jahre
25.05. Karsten Brandt	52 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

21.06. Hennef	(6)
19.-21.09. Linz	(4)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(3)
26.10. Frankfurt	(4)
12.04. Bad Dürkheim	(8)
info@marathon-und-mehr.de	

## 40. Dauerlauf im Severinsviertel, 27.04.

Als der Lauf 1984 auf die Welt kam, war Gerorg Herkenrath der Geburtshelfer und Wegbereiter bis jetzt zur 40.

Austragung. Birgit war 1984 auch am Start und gewann mit 35er Zeit die Frauenklasse.

An den alten Gemäuern der Innenstadt ist kein Alterungsprozess erkennbar, aber bei den TeilnehmerInnen, die nicht so zeitlos laufen können, wie vielleicht gewünscht. Man hat einfach mehr

davon, denn für die gleiche Strecke ist man ein Drittel länger unterwegs.

Die Strecke führt über drei schnelle Runden durch das Severinsviertel und den Rheinauhafen. Der Startschuss fällt auf dem Chlodwigplatz auf Höhe Severinstorburg. Die Strecke verläuft von der Severinstraße bis zur Kirche St. Johann-Baptist. Von dort aus geht es über die Mechthildstraße hinunter zum Rheinufer. Die Läufer biegen von hier aus in den Rheinauhafen ein, laufen ein Stück am Rheinufer entlang und über die Rheinuferstraße und den Trude-Herr-Park an der historischen Bottmühle vorbei zurück ins Severinsviertel und zum Ausgangspunkt, der Severinstorburg.

Zieleinlauf ist auf dem Severinskirchplatz. Unter den knapp 800 Finishern auch WolfgangM. Zu wenig für eine Millionenstadt mit mehreren 10Tsd LäuferInnen.



Die 10 KM Laufstrecke in 3 Runden



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

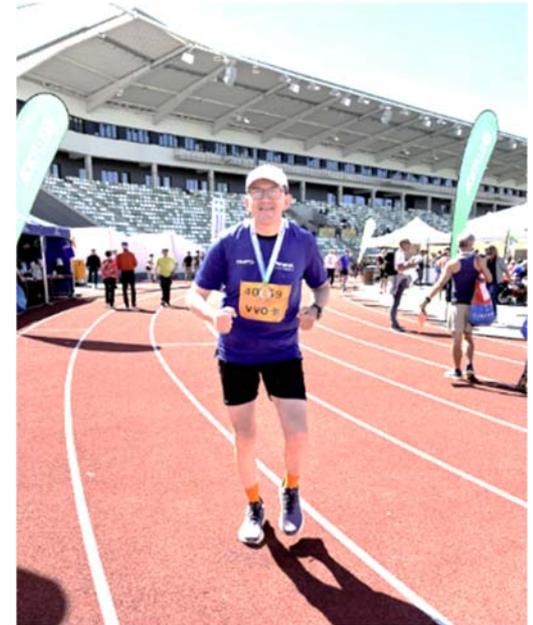
Geschäftsführer: Udo Lohrenge  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum



Am 27.04. von der Elbwiese in Königstein nach Dresden ins Heyer Stadion möglichst in 6 h, aber Maik war schon nach zwei Drittel der Sollzeit im Ziel.

Ca. 7900 Anmeldungen sind an einem republikweit sehr marathonaktiven WE ein gutes Ergebnis und 6880 erreichten das Ziel. Darunter 245 Fr und 862 Mä im Marathon.



### Es berichtet Maikk

Der Oberelbemarathon 2019 hat mir so gut gefallen, so dass ich unbedingt ein zweites Mal auf dieser Strecke laufen wollte. Der Oberelbemarathon startet in Königstein/Sächsische Schweiz und führt nahezu pausenlos an landschaftlichen und architektonischen Sehenswürdigkeiten vorbei, auf dem Elberadweg, nach Dresden. "Follow the River" war das Motto - gedruckt auf Laufshirt und Medaille. Da endlich wieder die Zielankunft im umgebauten Heinz-Steyer Stadion vorgesehen war, sollte am 27. April 2025 mein erster Marathon nach 6 Jahren Pause stattfinden. Eine direkte Zielzeit habe ich mir nicht vorgenommen, ankommen innerhalb der maximalen Laufzeit von 6 Stunden war der Plan. Zur Vorbereitung bin ich 12 Tage vor dem Wettkampf 34 Kilometer der Strecke von Dresden nach Königstein gelaufen, wo einige der Fotos entstanden sind. Am Wettkampftag war bestes Marathonwetter, ca. 9 Grad, bei blauem Himmel. Der Start erfolgte 9:20 Uhr in Abstimmung mit der Deutschen Bahn, da die Zugstrecke Dresden - Prag an zwei Stellen überlaufen werden muss und es zu keinen Behinderungen kommen sollte.



Den Pacemaker der 03:45 Zielzeit kannte ich, da habe ich mich anfänglich diesem Tempo angeschlossen. Ich bin eine für mich sehr gute HM-Zeit von 1:55:12 h gelaufen, unter Berücksichtigung des Höhenprofils und dass die kopfsteinlastige Strecke durch die Stadt Pirna dabei war.

Der Start des OEM erfolgt in Königstein unter der gleichnamigen Festung und gegenüber dem Lilienstein, dem einzigen rechtselbigen Tafelberg. In einem Bogen geht es dem Elberadweg entlang nach Rathen, wo die Bastei und die Basteibrücke zu sehen sind. Weitere 4 Km später ist man in Wehlen, danach geht es eine Anhöhe hinauf und man nähert sich bergab dem Ort mit dem wohlklingenden Namen 'Obervogelgesang', wo man glaubt, den hügligen Teil hinter sich zu haben.

Aber, die Streckenplaner haben noch das Durchlaufen von Pirna vorgesehen, was neben dem Kopfsteinpflaster auch noch ein paar Höhenmeter bereit hält.

Nachdem man wieder den Elberadweg erreicht hat, geht es tatsächlich flach bis zur Carolabrücke. Kurz hinter Pirna wird man mit dem Hinweis motiviert, dass hier der Start des Halbmarathons liegt und man schon die Hälfte absolviert hat. Bis Kleinzschachwitz kann sich das Auge von landschaftlichen Reizen erholen, die letzten 16 km sind für Beine und Auge anstrengend. Von weitem taucht der Fernsehturm Dresden Wachwitz auf, an dem man sich die nächsten Kilometer orientieren kann.

Das Schloss Pillnitz sieht man nach der Elbinsel, auf der anderen Seite des Flusses, dann läuft man den gesamten Elbhänge entlang mit Kirche "Maria am Wasser", Weinbergen, Villen. Ab der "Feuchte Kurve" beginnt Laubegast, ein idyllischer Ortsteil mit vielen Kneipen, Werft und Denkmal der Neuberin (gilt als erste deutsche Schauspielerin), dann passiert man endlich den Fernsehturm und es kündigt sich das Blaue Wunder an, eine Hängebrücke von 1893, die Blasewitz und Lockwitz verbindet.

In Lockwitz sieht man die Bauten der ältesten Bergschwebebahn der Welt und der Standseilbahn. Durch das Blaue Wunder gelaufen, könnte man rechten Auges Schloss Albrechtsberg, Lingnerschloss und Schloss Eckberg bewundern, wenn man nicht schon 34 Kilometer in den Beinen hätte. Mit dem Durchlaufen der Waldschlößchenbrücke nähert man sich dem geistig- kulturellem Zentrum Dresdens. Rechts kündigt die Lutherkirche vom Szeneviertel Dresden Neustadt, gerade heraus folgt die Albertbrücke, wo schon die teileingestürzte Carolabrücke durchschaut.



Normalerweise würde man flach durch diese Brücke laufen und könnte das Kaisermania-Gelände rechtseilig sehen. Aber, man muss eine Rampe links hoch, die gefühlt nie enden soll, dann geht es über die gesperrte Sankt Petersburger Straße und auf der anderen Seite der Straße wieder runter zum Terrassenufer, am historischen Zentrum Dresdens unterhalb der Brühlschen Terrasse entlang. Ein letzter Schluck Wasser wird gereicht und dann läuft man an den Anlegestellen der Weißen Flotte vorbei.



Kurz vor der Marienbrücke biegt die Strecke rechts ab, eine letzte, ganz gemeine Rampe hoch und dann ist man im Spalier der jubelnden Zuschauer, die einen bis ans Marathontor des Heinz-Steyer Stadions tragen und dann läuft man ein in das Stadion, wo schon einige Weltrekorde gebrochen worden sind. Die letzten 300 m auf der Tartanbahn, unter tosendem Beifall - ehrlich gesagt kam ich mir ziemlich blöd vor, da ich doch mit Krämpfen zu tun hatte, weil ich dem hohen Anfangstempo Tribut zollen musste - dann war endlich das Ziel in 4:06:41 Stunden erreicht und ich war deutlich schneller, als 6 Jahre zuvor - also Streckenrekord!



Es gibt noch Verbesserungspotential! Ich hätte mich lieber dem Pacemaker "04:00 Stunden Zielzeit" anschließen sollen. Die Einnahme von Energy-Gel muss ich noch üben, vermutlich sind zwei Energy-Gums auf 42,195 Kilometer nicht das empfohlene Optimum des Herstellers und auch die Einnahme der Getränke hat jedes Mal Zeit gekostet gegenüber meinen Mitläufern.

So werde ich den OEM wohl in absehbarer Zeit nochmals probieren.

