



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, 23.05.2025

3 Seiten

## Vereinsnachrichten 19-25



Im Namen „Run + Bike“ steckt die Korrektur, die Neuausrichtung des Teams in Windhagen am 11.05.25. Das vielerorts wichtige sogwirkende Wort „Marathon“ hat in Windhagen selten und nur wenige Früchte getragen. Mit dem Projekt „Running for Children“ liegt der Schwerpunkt auf Gemeinsam, Genuss und neue Strecken, auch für die Zweiradler. Und das zog, denn die Bude wurde mit der 19. Austragung richtig voll. Die längste Laufstrecke jetzt HM, den Birgit gerne absolvierte und bekam noch eine Zugabe, denn es wurden am Ende wohl eher 22 km (ohne Zuzahlung!). Auf dem Foto sehen wir neben DanielaH, die selber nicht mitlief, ihre beiden erfolgreichen Kinder Noah und Josh.

### Halbmarathonrunde



### 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:

11.05. Windhagen, Lennartz
17.05. Schmiedefeld, Hartnack, Drose, Lennartz, Hartzsch
18.05. DuisburgSchnitzler Lämmlein
18.05. Karlsbad, Kaiser, Ilse
18.05. Chemnitz, Kirsch
18.05. Hamm, BrandtK+Z
24.05. Biesfeld, Lennartz
25.05. Mönchsheide, Lennartz
28.05. Ellscheid, BrandtK+Z
29.05. Westum, Lennartz
01.06. Köln, Lennartz
15.06. Leverkusen, Menzel, Nitsche, Lennartz, Remenyuk
15.06. Neunkirchen, Wingen, Hörsch
18.06. Bonn, Lennartz
21.06. Hennef, Menzel, Zamani, Kaymer, Nitsche
27.06. Köln, Labonde
28.06. Tuttingen, Lennartz
10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohr-

### Wer feiert seinen Geburtstag?

22.05. Matthias Albert	63 Jahre
25.05. Karsten Brandt	52 Jahre
<b>07.06. Wolfgang Menzel</b>	<b>70 Jahre</b>
09.06. Bernd Nitsche	67 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	88 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

01.06. Köln	(2)
18.06. Bonn	(4)
21.06. Hennef	(4)
19.-21.09. Linz	(4)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(2)
26.10. Frankfurt	(3)
12.04. Bad Dürkheim	(6)

Verf  
Rat  
info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Kleine Vereinskunde für den allgemeinen Sprachgebrauch und für Anmeldungen/Ergebnislisten:

Ich bin Mitglied in **DER** LLG St. Augustin.

**DIE** LLG St. Augustin ist ein Verein.

Der 1. FC Köln und **DIE** LLG St. Augustin sind überregional bekannt.

Mit **DER** LLG St. Augustin fahre ich nach Berlin zum 100 Meilen-Lauf.

Ebenso bitte ich um Beachtung, den Vereinsnamen so zu schreiben, wie der Verein 1993 als e.V. (eingetragener Verein) beim Amtsgericht hinterlegt ist und bei allen Verbänden NUR als

**LLG St. Augustin** gemeldet ist und geführt wird.

\*LLG heißt/steht für **Langlauf**gemeinschaft. Die Langlaufgemeinschaft.

**SandraW** hat sich für den Jedermann Teamlauf über 5,1 km beim Pi-Lauf in Neunkirchen angemeldet und sucht jetzt noch 2 MitläuferInnen, um als Team starten zu können. [sandra.wingen@googlemail.com](mailto:sandra.wingen@googlemail.com)

## 17. Mai 2025 - 52. Rennsteiglauf im Thüringer Wald

Im Marathon mit **Daniela, Jörg und Birgit** und für den HM ist **Gabriele** dabei

Beim diesjährigen Rennsteiglauf hatten sich ca. 18Tsd TeilnehmerInnen angemeldet. Ziel aller Läufe ist Schmiedefeld. Vor allem die besondere Atmosphäre im Ziel und entlang der Strecke begeistern die LäuferInnen und Euphorie ist überall zu spüren. Einige 1000 LäuferInnen bilden den harten Kern, seit Jahrzehnten und waren sie einstmals als Läufer auf der Strecke nutzen sie jetzt das umfassende Wanderangebot und sind so dabei. Die Großflächigkeit des Spektakels auf mehr als 100 km in Nord-Südausdehnung, wo so mancher die Nacht zum Tage machen muss, um alles



zu erreichen, hat so etwas wie Abenteuercharakter und zeigt die große Freiheit, die der Laufsport bieten kann. An den vielen Orten des Geschehens haben sich die Macher und Helfer so spezialisiert und perfektioniert, dass es rund läuft und fährt, denn Autos und Busse sowie den Individualverkehr zu steuern ist schon eine echte Herausforderung, da die Laufkundschaft ja absoluten Vorrang genießt. Einen Marathon oder HM kann man mehreren 100 Orten in der Republik und angrenzende Länder laufen, meist auf Straßen oder/und guten Wegen, aber der Rennsteig hat auch weniger freundliches oder naturbelassenes Terrain zu bieten, was bei den TeilnehmerInnen oft bleibenden Charakter hat.

### RennsteigStammkunde **GabrieleH** schreibt:

Seit 2013 fahre ich nun schon jedes Jahr im Mai zum Rennsteiglauf. Nachdem langen Kanten, 73

O.I. der Streckenverlauf des HM.U.r .Der Präsident des Rennsteiglaufes mit **Gabi** und Birgit am Vortag.

,9 km im Jahr 2024, war ich in diesem Jahr wieder für den HM angemeldet.

Am Freitagabend regnete es sehr stark und ich dachte noch, na toll das wird ja morgen was. Am nächsten Morgen zeigte sich Oberhof jedoch von der schönsten Seite. Strahlend blauer Himmel und angenehme Temperaturen, so dass ich im T- Shirt laufen konnte.

Mit über 6000 LäuferInnen machte ich mich am Morgen auf den Weg ins Biathlon Stadion von Oberhof. Um Punkt 7:30 Uhr fiel der Startschuss für die Elite und dann ging es im 2 Minuten-Takt weiter, ich war im Startblock 6.

Es ging erst mal runter, damit wir dann auch gleich den Birksteig, wieder mit einer schönen Steigung, hinauf laufen konnten. Obwohl die Strecke viel durch den Wald führt, sind immer wieder Zuschauer an der Strecke, die einen anfeuern. Am höchsten Punkt der Strecke, bei 9,2 km dem großen Beerberg, hat der Verein keine Kosten und Mühen gescheut und Schnee hingebacht.

In Schmiedefeld dem schönsten Ziel der Welt, wurde man mit großem Applaus im Ziel empfangen. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht und nächstes Jahr am 9.5 bin ich auf jeden Fall wieder dabei.





Links das Startgelände des Marathons in Neuhaus am frühen Morgen mit 7° und enormer Aufbruchsstimmung bei allen. Die einen zu Fuß und die anderen, wie ich, mit dem Bus zurück zum Ziel nach/in Schmiedefeld. Darunter ein V-Punkt mit der anmutenden Aufmunterung!



**Birgit** auf dem letzten Kilometer am letzten Anstieg, hoch zur Festwiese.



**Daniela und Jörg**, kurz nach dem Zieleinlauf. Wenn es auf dem Foto so aussieht, dass Jörg etwas Stütze braucht, dann täuscht der Eindruck nicht, denn die 42 km durch den Thüringer Wald hatten ihn doch sehr in Anspruch genommen.

