



Lohmar, 16.06.2025

2 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 24-25



Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	18 Jahre
Kerstin Kuhnke	13 Jahre
Klaus Kaiser	6 Jahre

Für die LLG am Start:

- 31.05. Mützenich, Lennartz
- 01.06. Köln, Lennartz, TeschN
- 07.06. Kalterherberg, Lennartz
- 08.06. BonnTRI, 1 Team mit Klaus I
- 09.06. Dortmund, Lennartz
- 09.06. Ormont, Brandt
- 15.06. Leverkusen, Montuori Lennartz,
- 15.06. Neunkirchen, Bornemann Hörsch
- 18.06. Bonn, Lennartz
- 21.06. Hennef, Menzel, Zamani, Kaymer, Nitsche, Montuori
- 21.06. Montafon Arlberg, Lennartz
- 27.06. Köln, Labonde
- 28.06. Tuttlingen, Lennartz
- 02.07. Aachen, Lennartz
- 06.07. Ahrweiler, Lennartz
- 10.07. Düsseldorf, Lennartz, Lohrengel
- 11.07. Köln, Lennartz
- 21.07. Bütgenbach, Lennartz
- 25.07. Köln, Lennartz
- 03.08. Köln, BrandtK, KrauseT
- 24.08. Siegburg, Nitsche
- 24.08. Köln, Menzel
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT

Mit **UweLÖRCH** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Der 1964 in Heinsberg geborene Uwe wohnt nunmehr in Köln, wo er als selbständiger Finanzberater tätig ist. Früher mehr Basketball, aber immer schon etwas gelaufen und seit 2023 sind es bereits 20 WK geworden. Darunter der Löwenburglauf im 7Geb und etliche Läufe in Köln, aber auch einen HM in Lohne. 5 km gelingen ihm in 26 und 10 km in 53 min, was in der M60 gute Leistungen sind. Wenn Uwe nicht läuft, dann widmet er sich dem Fotografieren oder bereitet eine Motorradreise vor.

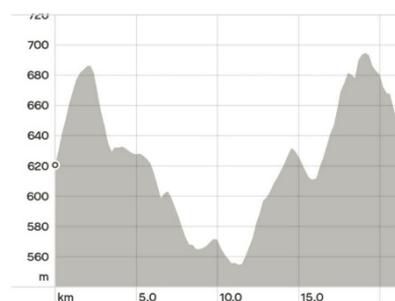
Wer feiert seinen Geburtstag?

11.06. Rainer Kuck	61 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	58 Jahre
13.06. Elke Zamani	52 Jahre
15.06. Simone Jennewein	45 Jahre
17.06. Ingo Retzmann	57 Jahre
17.06. Markus Zöll	57 Jahre
25.06. Suha von Martial	65 Jahre

43. VENNLAUF in Mützenich 31. Mai 2025

Einige Zeit gab es den Lauf nicht und muss sich erst wieder in der Lauf-szene

Höhe



Höhenzunahme **252 m**
Max. Höhe **695 m**

Verbilligte Startkarten für:

18.06. Bonn	(4)
21.06. Hennef	(4)
19.-21.09. Linz	(4)
21.09. Münster	(2)
05.10. Köln	(1)
26.10. Frankfurt	(3)
12.04. Bad Dürkheim	(6)
info@marathon-und-mehr.de	

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

Das sind Antje und Olaf, die sich mit einem Foto aus dem Urlaub melden. Sie sind für die LLG aber auch die Webmaster seit vielen Jahren und diesen „Job“ üben sie auch im Urlaub aus, wofür wir uns alle mächtig bedanken, denn das ist wahrlich keine Selbstverständlichkeit.

etablieren, was mit deutlich über 500 TeilnehmerInnen aber auch gelang. Das Hohe Venn ist menschenleer und darum herum nur kleinere Orte, so dass eigentlich die Masse einen weiten Weg hat, um in dieser speziellen und zugleich einzigartigen Landschaft, im Westen Deutschlands und im Osten Belgiens, zu laufen. Wer als LäuferInnen ohne Motivation von außen keinen Fuß vor den anderen

bekommt, der ist hier völlig falsch, denn von 100% Natur umgeben kommt nur selten ein Menschlein (spazierend) ins Blickfeld. Birgit nutzte die Landschaft und deren Stimmung für einen HM, der ihr gut von der Hand ging und mit einer 1:54er auch erfolgreich. Das Streckenprofil (zwischen 560 und 680) macht die Höhenlage deutlich und auch den Anspruch an die Läufer-, Walker- und Wanderschaft.



Köln | 1. Juni 2025



1 km Swim | 10 km Run

Swim & Run Lang und Lang Staffel

Langdistanz: Doppelte Länge, doppelter Spaß am und im Fühlinger See. Eine 1 km-Runde auf der Regattabahn im Fühlinger See schwimmen und anschließend noch zweimal unseren 5 km-Kurs absolvieren. Doppelte Länge gleich noch mehr Spaß und noch mehr Jubel. So der Veranstalter und er hat nicht übertrieben, denn das triathlonaffine Völkchen versteht sich auf Stimmung und gute Laune. Birgit hatte Interesse an der Laufrunde und eigentlich schon eine Partnerin für die Schwimmstrecke gefunden. Diese



sagte dann kurzfristig ab und so kam Norbert ins Spiel, denn von den 3 Disziplinen pflegt er derzeit das Schwimmen und Radeln mit Ehrgeiz und zog sich den Neo für diesen Tag am See an. 1000 m waren zu schwimmen, was für ihn kein Problem darstellt. Schon nach 23:35 verließ Norbert das Wasser und übergab an Birgit, die 2 Runden abspulte. Es gab 3 Wertungen. M, F und Mix. 11 von 16 MixT.

Auf dem Foto rechts sehen wir unseren 2. Vorsitzenden **JürgenSt**, der sich im Nov2000 anschickt, hier kurz vor Einbiegen in den Central Park den NewYork-CityMarathon in genau 3 h zu beenden. Damals schon in der M45 eine höchst respektable Leistung.

Jürgen unterstützt



die LLG seit der Gründung in 1993 und hat jetzt erneut mit einem Geldbetrag ermöglicht, die nachbeschafften LLG-Textilien, die Beflockung und die Abgabepreise an die Mitglieder nochmals zu reduzieren.