



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 26.12.2016

Vereinsnachrichten 47-16

Thomas2: Ob die Handschuhe meinen Strömungswiderstandskoeffizienten verbessern glaube ich nicht.
Norbert: Ich lache nicht im Voraus, ich freue mich einfach nur, Euch abzuhängen.
Bernd: Ich habe die längeren Beine und auf kurzen Strecken auch den längeren Atem.
Harry: Freunde, Euch werde ich es zeigen.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	23 Jahre
Siggi Klein	20 Jahre
Bernd Nitsche	20 Jahre
Günter Stolzenberg	20 Jahre
Dierk Vollmer	18 Jahre
Gerhard Pohle	17 Jahre
Gisela Buslei	14 Jahre
Johannes Kaymer	3 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

31.12. Gummersbach , Reinisch, Oberndörfer
31.12. Wehr , NeitzelA+B, Lohrengel
31.12. Köln , EngelsA+H
31.12. Bonn , Nitsche, Gerlach, Tesch
08.01. Kevelaer , Lämmlein
15.01. Pulheim , 2 Teams
05.04. Leverkusen , NeitzelA
19.03. Bensberg , Lämmlein, NeitzelA
02.04. Bonn , Kaulbach, NeitzelA
23.04. Hamburg , Tesch

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag , 18.00 Uhr Menden
Dienstag , 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch , 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag , 18.00 Uhr R'bach
Samstag , 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.01. Stephanie Antoniou 47Jahre
04.01. Herbie Engels 69 Jahre
07.01. Birgit Wilms 51 Jahre

10. Max-Thomas
01. Wiemker
10 Jahre



Noch Startkarten für:

05.03. Leverkusen (12)
12.03. Kandel (3)
19.03. Bensberg (8)
02.04. Bonn (62)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Bitte vormerken:

JHV der LLG
am 05.02.17

17.12. Tempotraining im Schutz des Waldes

Nein es ging nicht um Sichtschutz, denn was die Sechs dort ihren Beinen und sonstigen Teilen abverlangten war höchst respektvoll. Auf guten Wegen im Wald und auch als Schutz vor dem Wetter, bot **Birgit** ein TT auf der Forsthausrunde an. 1500 m Vollgas, 750 Erholen und dann die nächste Runde. Start am steilen Berg. Zunächst 150 m leicht abfallend und auf die erste Linkskurve leicht ansteigend zulaufend. Wieder etwas Neigung über 300 m bis zur Schutzhütte, dann 90° nach links und 500 m schön abfallend bis zum WegeT am Tannenwaldrand. Dann steigt die

Strecke bis zur Rothenbachbrücke leicht an, was aber von Runde zu Runde bedeutsamer wird.

Harry hatte noch den 7GHM in den Beinen, war aber in der Lage, das ausreichend zu ignorieren und lief jedes Tempo mit. Bernd ist seit einigen Wochen wieder im Training und versuchte sich und den anderen Bereichen das flotte

Laufen wieder in Erinnerung zu rufen. Das gelang vorzüglich, denn Bernds Talente lauern unter der Oberfläche und er kann sich darauf verlassen. Norbert konnte seine Gesamtfitness in die Waagschale legen und war dem ca. 4 min-Tempo jederzeit gewachsen. Thomas2 hat Trainingsrückstand, da in 2016 anderes wichtiger war und mit etwas Groll aus dem Siebengebirge kachelte er die 1500 m runter, als wollte er das ganze Jahr nachholen. Er lief noch eine Extra1500mRunde, derweil wir uns schon ausliefen. Birgit wurde von Runde zu Runde flotter und somit nahm auch der Spaß zu, was Selbstvertrauen produzieren hilft.

Hernach herrschte einhellige Freude, über das gute individuelle Ergebnis und gemeinschaftliche Erlebnis, wovon auch weitaus mehr hätten profitieren können.

20. GVG-Staffelmarathon

15. Januar | Pulheim

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Marathon | <input type="checkbox"/> 10 Kilometer |
| <input type="checkbox"/> Halbmarathon | <input type="checkbox"/> 5 Kilometer |
| <input type="checkbox"/> Staffel-Marathon | |



Für die Teilnahme in einem Team im Rahmen des Staffelmarathons in Pulheim am 15.01.17 haben sich bisher keine weiteren Mitglieder interessiert und/oder gemeldet.

Derzeit steht wohl das Team 1 (mit einem Vorbehalt*).

Ein zweites Team habe ich aus den beiden Damen (Barbara und Antje) und den 4 Männern

Johannes, Achim, Waldemar und Sigurt (mit einem Vorbehalt*) gebildet.

Aber vielleicht melden sich ja noch Mitglieder bis zum 31.12.16 bei mir info@llg-st-augustin.de

Männer 1:

7,2 km	Martin Oberndörfer
5,0 km	Olaf Kucher
10 km	Klaus Braun
5,0 km	Thorsten Sohni*
10 km	Norbert Tesch
5,0 km	Frank Reinisch

LLG Mä/Fr:

7,2 km	Johannes Kaymer
5,0 km	Barbara Kaulbach
10 km	Achim Neitzel
5,0 km	Antje Kucher*
10 km	Waldemar Böttcher
5,0 km	Sigurt Zacher

Mit der nächsten VN teile ich dann den letzten Sachstand mit und bitte schon heute darum anzugeben, wenn eine Teilnahme nicht möglich sein sollte, damit ich melden und alle planen können.

Udo