



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

Vereinsnachrichten 11-17

Lohmar, 12.04.2017

Deutsche Post Marathon B O N N

In Deutschland bestens bekannt, in der Region ein Klassiker. 13.130 bezahlten für einen Start. Um die 11.000 Startnummern wurden auf der 3tägigen Messe oder am Morgen des Renntages abgeholt. Knapp über 10.000, davon 6000xHM und 900xMAR erreichten das Ziel auf dem, für diesen Tag großartig hergerichteten, Rathausplatz.

Vorweg sei erwähnt, dass sich über 600 Staffeln, bestehend aus 6 oder 4 LäuferInnen an diesem Spaß beteiligt haben, was einmal mehr verdeutlicht, dass eine Teilnahme eigentlich „immer“ möglich ist und so das Verbindende im und durch Sport, speziell Ausdauersport, gelebt werden kann. Aus diesen Teams/Staffeln rekrutieren sich auch Einzelläufer für die nächsten Austragungen. War vorher vom „Start in den Frühling“ die Rede, konnte man sich auf das Wetter verlassen. Frische Temperaturen für die Halben, gut gewärmte Strecke bei den Ganzen. Das Wetter lockte mehr Zuschauer an die Strecke, ließ teilweise bessere Ergebnisse zu, lud zum längeren Verweilen im Verpflegungsdorf ein, schaffte nachhaltige Freude bei allen Beteiligten. Dennoch und erneut möchte ich nicht unerwähnt lassen, dass mich aus dem Kreis der LLG-LäuferInnen keine Zeile erreicht hat, die diesen Bericht hätte würzen können.

Liebe LLG-Läufer,

nachfolgend ein Trainingsangebot über die Ostertage:

Karfreitag, 10 Uhr am Rothenbachparkplatz: *ca. 1 Stunde flach um die Fischteiche und mehr.*

Ostersamstag *Nikolausläufe* in Erpel, Köln, Ruppichter Roth und weitere.

Ostersonntag, 9.30 Uhr auf der Hängebrücke bei der Gaststätte Sieglinde in Hennef: *ca. 1:30 h. Entweder flach an der Sieg oder den bergigen Kulturlandweg vom Natursteig Sieg.*

Ostermontag, 8 Uhr Montagabendtreffpunkt in St. Augustin-Menden unter der Autobahnbrücke vor der Melanbrücke über die Sieg nach Troisdorf: *1-1:15 h Sieg, Meindorf, Menden.*

Wer bei dem einen oder anderen Termin dabei sein möchte, den bitte ich um kurze Rückmeldung.

Lennartz@marathon-und-mehr.de

Ansonsten Frohe Ostern

Das Wiederbeleben des Donnerstagtermins am Rothenbach scheint gelingen. 4-6 Mitläufer sind ein gutes Ergebnis, denn 18 Uhr ist nicht für alle bei den gegenwärtigen Verkehrsbedingungen gut zu schaffen.

Die von einigen Mitgliedern bestellten LLG-Textilien mit individueller Beflockung sind eingetroffen und können abgeholt bzw. übergeben werden.



Im April sind im Verein:

Reinhold Frank	20 Jahre
Marion Sohni	12 Jahre
Birgit Wilms	12 Jahre
Sigurt Zacher	11 Jahre
Uwe Niederprüm	7 Jahre
Alex Reglin	5 Jahre
Barbara Kaulbach	2 Jahre
Stephanie Antoniou	1 Jahr
Vicky Antoniou	1 Jahr
Max Wiemker	1 Jahr

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

02.04.	Bonn , Kaulbach, NeitzelA, EngelsH, Staskiewicz, BrishatyE, Braun, Tesch, Tesch, Lorenz-Kimmich, Schmitzl, Oberndörfer, KuckR, Reinisch, Lämmlein
15.04.	Erpel , Reinisch, LennartzBi, Lohrengel, Lorenz-Kimmich
15.04.	Köln , Kaulbach
23.04.	Hamburg , Tesch, Oberndörfer
30.04.	Mexiko , Oberndörfer
30.04.	Refrath , EngelsG+H, Kaulbach
01.05.	Mendig , Tesch, Braun
24.06.	Hennef , Braun
01.10.	Köln , Kyriion, Braun
08.10.	München , Lorenz-Kimmich
29.10.	Remscheid , Kyriion

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.04.	Irina Brishaty	34 Jahre
26.04.	Ernst Gust	76 Jahre
03.05.	Burkhard Vitt	69 Jahre

Noch Startkarten für:

01.05.	Mendig (3)
01.05.	Leverkusen (4)
07.05.	Frechen (4)
21.05.	Gelsenkirchen (5)
18.06.	Köln (6) DPLR
18.06.	Köln (4) Stadion-Lauf
24.06.	Hennef (4)
25.06.	Indeland-TRI (6)
14.07.	Köln (3)
27.08.	Köln (3)
24.09.	Erfstadt (2)
01.10.	Köln (20)
22.10.	Refrath (4)
27.10.	Frankfurt (6)
12.11.	Hennef (5)
10.12.	Bad Honnef (7)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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