



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 05.08.2017

## Vereinsnachrichten 22-17



### 8. Auflage am 28.07.2017

#### Besuch in der Altstadt

Die Köbesse staunten. Einer meinte mir gegenüber, „dat lof ich Dach für Dach he und han die Häng immer voll!“

5 km in einer oder 10 km nach zwei Runden durch die Altstadt mit Sightseeing am Rhein entlang und zurück. Um die 2.400 wollten dabei sein, um sich dieses attraktive inner-



städtische Event nicht entgehen zu lassen. Enge Gassen in der Altstadt, die mit Absperrgittern heute nur den LäuferInnen vorbehalten waren, mit Blick und Träumen vorbei am Schokoladenmuseum und durch den Rheinauflafen zurück zum Heumarkt mit manchem Meter Kopfsteinpflaster. Es war nicht heiß

aber ein bisschen schwül und der Schweiß floss wie in den Kneipen das Kölsch. Die riesigen Startfelder in den beiden 10 km-Läufen zogen sich schnell auseinander, da neben etlichen Flotten auch

viele Normalos am Start waren, die viel Zeit, viel Platz und Zuwendung durch die Zuschauer benötigten und erhielten.

Am späten Nachmittag hatten zunächst die Kinder ihren Auftritt und machten vollschlanke Eltern und Großeltern elektrisch.

Dann der 5 km-Lauf, wo sich Birgit ein Tempotraining gönnte und mit 22 min (4:24 min/km)



kein Grund zu klagen hatte.

Über 2 Runden dann Norbert und Martin mit Ambition und so waren sie eine Runde als getrenntes Duo auf Tour. Letztlich setzte sich die Jugend durch, aber auch Norbert als 3. M55 mit starkem Akzent.

Nach einer verletzungsbedingten Auszeit war auch Jürgen on the road und ließ sich von nichts und niemand aus der Ruhe bringen. Gelungene Rückkehr.

#### Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz1	13 Jahre
Frank Reinisch	9 Jahre
Manfred Licharz	7 Jahre
Christine Staskiewicz	5 Jahre
Heinz Rasten	2 Jahre

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

28.07. Köln, Tesch, LennartzBi, Lorenz-Kimmich, Oberndörfer
30.07. Nürburgring, MüllerH
04.08. Hausen, Reinisch, Schmitz LennartzBi, Tesch, KuckR
05.08. Brodenbach, LennartzBi
12.08. Köln, LennartzBi
13.08. Monschau, Lämmlein, LennartzBi, Kaulbach
24.08. Bergisch-Gladbach, Oberndörfer, Tesch
27.08. Köln, Neitzela, Menzel
31.08. Berg-Gladbach, Oberndörfer, Tesch
07.09. GL, Oberndörfer, Tesch
09.09. Interlaken, LennartzBi
01.10. Köln, Kyrion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi
08.10. München, Lorenz-Kimmich
15.10. Melbourne, Menzel
29.10. Remscheid, Kyrion

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

05.08. Alexander Rausch 67 J.

09.08.

Holger Hofmann

50 Jahre



10.08. Karl-H. Bergmann	58 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	78 Jahre
12.08. Thorsten Sohn	48 Jahre
15.08. Franz Lämmlein	65 Jahre
18.08. Johannes Kaymer	55 Jahre

#### Noch Startkarten für:

27.08. Köln (1)
24.09. Ertstadt (2)
22.10. Refrath (4)
27.10. Frankfurt (5)
12.11. Hennef (5)
10.12. Bad Honnef (4)

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel