



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, 15.08.2017

Vereinsnachrichten 23-17



13. Auflage, aber trotzdem alles glatt gelaufen.

Wochenende, gutes Wetter, gelöste dorffestliche Stimmung...

Da kann man abends um 19 Uhr doch mal eben knapp 6 km laufen!

Das dachten auch ca. 40 Einheimische LäuferInnen und 22 Angereiste, denn obwohl schon seit 12 Jahren im Laufkalender, so ist dieser Termin ein Geheimtipp geblieben.



Erstmalig konnten wir dieses Jahr nicht in den Innenhof der Burg einlaufen, da für private Festivität komplett gebucht. So wurde die Vogtei, ganz in der Nähe, zum Ziel. Vielleicht 100 m länger und etwas länger ansteigend, wie Mehrfachläufer feststellten.

Der Lauf wurde seinerzeit durch den Förderverein der Freiwilligen Feuerwehr ins Leben gerufen, um die Attraktivität des gleichzeitig stattfindenden Dorffestes zu erhöhen.

Dietrich Viebranz, lange Jahre Vereinsmitglied, wohnt vor Ort und ist Mitgestalter dieses Laufes, den wir gerne einmal im Jahr dort besuchen und auch übernachten.

Birgit schätzt die 200 HöM sehr und stand schon oft in der Siegerliste. So auch in 2017, wo sie den W50-Streckenrekord von Hildegard Mockenhaupt (Mutter von Mocki) nur um 1 Sekunde verpasste.

in Köln am 12.08. mit ca. 9000 „**Motivationswundern**“ aus der ganzen Republik angereist.

Birgit war dabei, am Start und hat einen umfassenden Fotobericht

verfasst, der ab sofort über www.marathon-und-mehr.de

Rubrik: Information zu

LaufReport.de

finden ist.

41. Auflage am 13.08. mit Marathon und ein ganzes Stück länger...

Für letztere Variante hatte sich FranzL angemeldet und Mister Zuverlässigkeit, der heute Geburtstag hat lief es so: *In Monschau machte ich das Dutzend voll, nach 9*

Marathons war nun der dritte Ultra fällig. Die frühe Startzeit um 6:05 h machte die Nacht kurz. 2 Stunden im Auto morgens waren keine tolle Vorbereitung; aber da musste ich durch...

Der Regen hatte sich verabschiedet, die Temperaturen sehr gut. Nach 4km leicht bergan ging es gut 3 km über Matschwege, die einem fast die Schuhe auszogen.

Dann bergab bis Monschau, wo sich ein Laufpartner auftat. Wir kamen gemeinsam gut durch. Ab Kalterherberg (km 45) wurde es für mich schwer und ich schickte ihn davon.

Viel Kampf lag noch vor mir und ich schaffte meine Zielvorgabe (5:10-5:15) in letztlich in 5:15:31 so eben. War Gesamtplatz 38 (von 174) + AK-Sieg 65 (von 6). Franz

Ebenfalls auf der Strecke Barbara, die sich mit einer Facebook-Bekannschaft die Strecke teilte und die zweite Hälfte ins Ziel nach Konzen auf den Dorfplatz lief. Ich traf sie kurz nach ihrer Ankunft und sie völlig von den Socken, ob ihres gelungenen Laufes durch die Nordeifel.

Im August 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:

05.08. **Brodenbach**, LennartzBi
12.08. **Köln**, LennartzBi
13.08. **Monschau**, Lämmlein, Kaulbach
19.08. **Niederzier**, LennartzBi
24.08. **Bergisch-Gladbach**, Oberndörfer, Tesch
27.08. **Köln**, NeitzelA, Menzel
31.08. **Berg-Gladbach**, Oberndörfer, Tesch
02.09. **Herten**, MüllerH
02.09. **Wuppertal**, Lämmlein
07.09. **GL**, Oberndörfer, Tesch
09.09. **Interlaken**, LennartzBi
09.09. **Wesseling**, BrishatyE
24.09. **Berlin**, Kaulbach
01.10. **Köln**, Kyriion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi
08.10. **München**, Lorenz-Kimmich
14.10. **Hangelar**, BrishatyI+E
15.10. **Melbourne**, Menzel
28.10. **Altendorf-Ersdorf**, BrishatyE
29.10. **Remscheid**, Kyriion, Lämmlein
11.11. **Bonn**, BrishatyE
18.11. **Bad-Godesberg**, BrishatyE
18.11. **Wuppertal**, Lämmlein
02.12. **Marienhagen**, BrishatyE
10.12. **Bad Honnef**, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.08. Franz Lämmlein	65 Jahre
18.08. Johannes Kaymer	55 Jahre
22.08. Gerd Dürr	63 Jahre
23.08. Günter Stoltenberg	76 Jahre
31.08. Henning Ruhser	73 Jahre
31.08. Gerhard Pohle	67 Jahre
01.09. Dieter Schuy	72 Jahre

Noch Startkarten für:

08.10. Essen	(3)
21.10. Lengerich	(1)
22.10. Refrath	(4)
27.10. Frankfurt	(5)
12.11. Hennef	(5)
12.11. Leverkusen	(5)
03.12. Erpel	(5)
03.12. Köln	(3)
09.12. Leverkusen	(4)
10.12. Bad Honnef	(2)

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