



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, 31.08.2017

Vereinsnachrichten 24-17



Liebe Freundinnen und Freunde des StaffelMarathons, am Dienstag (Feiertag) 3. Okt. 2017 wird der 8. StaffelMarathon ausgetragen. Die Staffel als solche kann mit einem (fiktiven) Läufer schon jetzt angemeldet und später vom Teamchef selbst ergänzt oder geändert werden.

So kurz nach Köln wird es schwierig sein, ein oder gar 2 Teams zu rekrutieren. Sollte aber Interesse bestehen, dann bitte bei mir melden. Ich kümmere mich dann um die Anmeldung (für alle gratis) und stehe als Kapitän vor Ort zur Verfügung. **Udo**

Heinz hatte längere Zeit mehr mit Wadenproblemen als mit seinen 3 Bällen zu kämpfen und wollte es nach Monaten mal wieder versuchen. Dazu fuhr er zu einem befreundeten Läufer nach Niederzier, der auch zugleich Organisator des Monte Sophia Laufes ist, um dort, auf der riesigen begrünten Abraumhalde, den Montelino zu laufen.

Montelino ist die Verniedlichungsform, also der kleine Bruder des großen und 28 km langen Monte Sophia Laufes. 10 km ist der Montelino lang und zur Unterstützung hatte Heinz seine Frau dabei und vor dem Start gab es noch zögerliches Gejammer, ob und wenn und überhaupt, aber im Ziel – frisch gebadet – war er happy wie am Tag der Einschulung. Ein heftiger Regen konnte ihn nicht bremsen und nun darf weiter gehofft und geplant werden.

Der TV 1885 Huchem-Stammeln präsentiert den

XVI. Monte-Sophia-Lauf

58. Heinrich-Antons-Gedächtnislauf
am 19. August 2017 in Niederzier

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	24 Jahre
Rüdiger Hötger	17 Jahre
Olaf Kucher	15 Jahre
Anne Gerlach	14 Jahre
Gerd Dürr	14 Jahre
Waldemar Böttcher	6 Jahre

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

24.08. Bergisch-Gladbach, Oberndörfer, Tesch
27.08. Köln, NeitzelA, Menzel
27.08. Altenahr, SchmitzIlse, LennartzBi
31.08. Berg.-Gladbach, Oberndörfer, Tesch
02.09. Buchholz, KuckR
02.09. Wuppertal, Lämmlein
07.09. GL, Oberndörfer, Tesch
09.09. Interlaken, LennartzBi
09.09. Wesseling, BrishatyE
24.09. Berlin, Kaulbach
01.10. Köln, Kyron, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi
08.10. München, Lorenz-Kimmich
14.10. Hangelar, BrishatyI+E
15.10. Melbourne, Menzel
28.10. Altdorf-Ersdorf, BrishatyE
29.10. Remscheid, Kyron, Lämmlein
11.11. Bonn, BrishatyE
18.11. Bad-Godesberg, BrishatyE
18.11. Wuppertal, Lämmlein
02.12. Marienhagen, BrishatyE

35. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie am 24.08.

Kuschelig warm auf der Bahn im Stadion an der Paffrather Straße in GL, als um 18.30 Uhr Martin und Norbert 7,5 Runden im Maximaltempo bestreiten wollten. 3:45 min/1000 hatte Martin und 4:00 hatte Norbert im Kopf und vielleicht auch in den Beinen. Jeder fand schnell die richtigen Mitläufer und wenn es zu langsam wurde orientierte man sich nach vorne. Mit 90 und 96er Runden lief alles wie am Schnürchen und die Gesichter bestätigten das Maximaltempo. Beide beherrschten die gestellte Aufgabe und überraschten sich mit Unterbieten des Geplanten.

Am 31.08. darf es dann ein bisschen mehr sein, aber es könnte zwar kühler aber auch windiger sein.



Das war ein toller Halbmarathon. Wetter und Streckenbedingungen super. Ziemlich gleichmäßig meisterte ich die drei Runden um endlich nach langer Durststrecke mal wieder eine Zeitverbesserung zu erzielen.

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.

Bei 1:52:10 war ich im Ziel, zufrieden bei toller Atmosphäre und zwei leckeren Erdinger. Leider war außer Wolfgang Menzel kein

LLG'ler am Start; schade, für so eine Veranstaltung. **Achim**

02.09. Laufschuhtest-Aktion

auf dem Rothenbach-Parkplatz ab 14.30 Uhr mit Modellen von Brooks und On mit einem örtlichen Laufladen und Birgit, die um 15.30 und 16.30 ein Lauftraining anbietet.

Wer feiert seinen Geburtstag?

31.08. Henning Ruhser	73 Jahre
31.08. Gerhard Pohle	67 Jahre
01.09. Dieter Schuy	72 Jahre
02.09. Stefan Grund	55 Jahre

04.09.
Manfred Prokaska
60 Jahre

06.09.
Helmut
Altenrath
70 Jahre



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

Birgit Lennartz
Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni