



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, 29.11.2017

Vereinsnachrichten 33-17

Seit der Bensberger Martinilaf nicht mehr als Rundkurs durch die Stadt durchgeführt wird, laufe ich ihn noch lieber. So auch an diesem Sonntag, trotz Regen bei der Hinfahrt. Da sich Start und Ziel direkt neben dem Grandhotel befinden, lief ich mich erstmal in der Tiefgarage des Hotels ein. Hier war es warm, trocken und ein Autofreak hätte seine Freude an den hier parkenden „Schlitten“ gehabt. Gegen 10.30 Uhr hörte der Regen auf und man konnte das Einlaufen nach draußen verlegen mit einer fantastischen Weitsicht in die Kölner Bucht. Am Start traf ich dann auch Geli und Herbie Engels, die sich die ca. 10,1 km lange Strecke als Staffel teilten und Ilse Schmitz, welche inzwischen vom Wettkampffieber befallen ist. Pünktlich um 11 Uhr wurden über 300 LäuferInnen vom Doppelolympiasieger im Fechten, Arnd Schmidt, welcher am Schloss eine Zahnarztpraxis leitet und selber mitlief, auf die Strecke geschickt. Nach einer Einführungsrunde durch den Schlosspark geht es steil bergab zum Stadion, wo am 25.11. die Winterserie der SG Bockenberg beginnt, ins Milchborntal, am Freibad vorbei durch den Lerbacher Wald zur Wechselzone für die Staffelläufer beim Schloss Lerbach und dann kommen die Anstiege zum Naturfreundehaus bis zum höchsten Punkt mit 209 m ü. NN. Die Gefällstrecke zum Kadettenweiher dient nochmal zur Erholung für den letzten Anstieg nach Moitzfeld hoch, wo dann auf dem letzten Kilometer leicht



fallend zum Ziel nochmal richtig Gas gegeben werden kann. Ich erreichte in 46:40 min als 2. W50, Ilse in 55:57 min als 7. Der AK 50 das Ziel. HerbAngie belegten mit 49:08 min Rang 9. in der Mixstaffelwertung.

Wer einen Großteil der Strecke, das Milchborntal, den Lerbacher Wald und das Naturschutzgebiet in der Hardt auch kennen lernen möchte braucht nicht bis zum nächsten Martinilaf zu warten, sondern kann dies schon am 25.11. und 9.12. oder als Appetitanreger für unsere Weihnachtsfeier am 13.1.2018 bei der Winterserie der SG Bockenberg (www.sg-bockenberg.de) tun. **Birgit**

Im November sind im Verein:

Walter Müller	24 Jahre
Harald Müller	24 Jahre
Herbert Bergold	21 Jahre
Arnold Pietras	21 Jahre
Jörg Schmidt	20 Jahre
Katja Ratte	18 Jahre
Antje Kucher	14 Jahre
Natalie Mück	10 Jahre
Jörg Holzschneider	9 Jahre
Ulrike Steeger	5 Jahre
Roland Frank	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

- 02.12. **Marienhagen**, BrishatyE
- 03.12. **Mondorf**, Reinisch, KuckR, Lorenz-Kimmich, Maatz, Braun
- 03.12. **Erpel**, LennartzBi, KuckHJ Lohrengel
- 10.12. **Bad Honnef**, Lämmlein,
- 31.12. **Köln**, Oberndörfer, Neitzel B+A, LennartzBi, Reinisch
- 07.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 28.01. **Pulheim**, 1 oder 2 Teams
- 18.03. **Bensberg**, Lorenz-Kimmich
- 15.04. **Bonn**, Lorenz-Kimmich, Braun

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.11. Jörg Holzschneider 55 Jahre
06.12. Barbara Kaulbach 56 Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch 85 Jahre

13.12.
Roland Frank
50 Jahre



Liebe LLGler,

auf dem Vereinsausflug haben wir beschlossen, unser Weihnachtsessen in den Januar zu verschieben.

Termin: Samstag, 13.01.18 um 19.30 Uhr
Restaurant "Primos" in Hennef-Geistingen (Geistinger Platz 1)

Anmeldungen gerne ab sofort an mich

familie.sohni@t-online.de

Lieben Gruß
Marion

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

Noch Startkarten für:

03.12. Erpel (2)
09.12. Leverkusen (2)
31.12. Köln (3)
07.01. Kevelaer (2)
03.02. Dieringhausen (5)
18.03. Bensberg (5)
15.04. Bonn (31)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Traditionsgemäß wollen wir auch wieder in Pulheim mit ein oder 2 Teams an den Start gehen. Aus den Meldungen wird dann ein flottes und ein Verfolgerteam zusammengestellt.

Winterstaffel - Schülerstaffel - Marathon - Halbmarathon - 10 km - 5 km

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohn