



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 09.01.2019

Vereinsnachrichten 02-19



Anfang November letzten Jahres beging Frank R seinen 60. Geburtstag.

Zu diesem Anlass lud er sich eine Schar ausgemergelter und ziemlich verhungert dreinschauender LaufkollegInnen ein. Die kamen zwar gerne, aber auch nur, weil sie wussten, dass im Nachgang ein vortrefflich Futter gereicht wurde.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	25 Jahre
Gisela Buslei	15 Jahre
Günter Stolzenberg	22 Jahre
Siggi Klein	22 Jahre
Alexander Rausch	22 Jahre
Gerhard Pohle	20 Jahre
Bernd Nitsche	12 Jahre
Johannes Kaymer	5 Jahre
Rainer Kuck	2 Jahre
Britta Breunig	2 Jahre
Sven Becker	1 Jahr

13.01. Berlin, LennartzBi
27.01. Köln, Reinisch
02.02. Dieringhausen, Oberndorfer, LennartzBi, Ilse
10.03. Leverkusen, NeitzelA
17.03. Bensberg, Lorenz-Kimmich NeitzelA, Oberndorfer
07.04. Bonn, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich

Noch Startkarten für:

02.02. Dieringhausen (3)
10.03. Leverkusen (5)
17.03. Bensberg (6)
17.03. Köln (2)
01.05. Mendig (10)

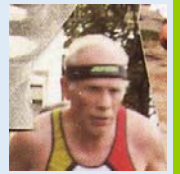
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

10.01. Manfred Licharz 76 Jahre

11.01.

Eugen Kuntzmann
80 Jahre



16.01. Sandra Wingen 36 Jahre
18.01. Achim Teusch 67 Jahre
18.01. Angelika Engels 63 Jahre

Um die Weihnachtstage herum lud Birgit wieder zu zahlreichen Lauf-/Trainingsmöglichkeiten ein. Alle Termine fanden statt. Der bestbesuchte Tag war der Heilige Abend. Der Treffpunkt wurde, auf Grund der Zusagen, von der Sieglinde nach Menden an die Melan-Brücke verlegt, wo sich dann 8 LäuferInnen einfanden. Wir liefen die Sieg rauf und am Meindorfer Sportplatz nach links. Nach einer abwechslungsreichen Strecke wurde kurzerhand noch die Flugplatzrunde eingebaut und so kamen dann ca. 17,5 km zusammen.

Jörg und Daniela, Norbert und Martin, Timur und Frank, Birgit und Udo trainierten im Vorfeld ab und machten Platz, für allerlei Köstlichkeiten der Folgetage. Wir hatten einen ziemlichen Spaß und als es nach 84 min vorbei war, sind einige noch flotten Schrittes nach Hause geeilt.

Die Beteiligung an den folgenden 6 Terminen war geringer, aber alle Termine fanden statt.

Weihnachtsessen sind immer schön und werden gerne genommen, aber für die Masse ist es ein Terminproblem, weil der Monat Dezember inflationär mit diesem Anlass daherkommt.

Das war für Veranstaltungswart Birgit auch der Grund, wieder ein Neujahrssessen anzubieten. Für die 28 Angemeldeten ging es nach Siegburg, an die Sieg, ins Laredo, wo eine lange Tafel auf uns wartete. Es war Freitagabend und der Laden gut besucht, aber alle fanden einen Platz.

Wenn man sich trifft, zusammen speist, sich zuprosten kann, was war Revue passieren lässt, und in die Zukunft schaut, weil man z.B. die Altersklassen getauscht hat, dann ist das alles sehr kommunikativ und mit Freude verbunden. Dann hat sich der Sinn eines solchen Zusammentreffens gezeigt und erfüllt.

Die Nahrungsaufnahme kann als sehr gelungen bezeichnet werden, denn 27 Menschen erhielten innerhalb von 6 min alle ihre Bestellung. Genau das klappt vielerorts nicht.

Hervorzuheben ist u.a., dass sich Mitglieder erstmalig sahen bzw. begegneten, denn längst sind nicht mehr alle aktiv oder sie trainieren/laufen an ihren doch weit im Kreis verstreuten Wohnorten. So gab es viel zu erzählen und weiterzugeben.

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

Der letzte Dienstag erfreute uns fast den ganzen Tag mit Niederschlag, der noch mit Wind angereichert die Bewegung im Freien verleidetete. So hatte ich mein Kommen zum RB eigentlich schon abgeschrieben. Dennoch fuhr ich hin und der Regen ließ nach. Johannes, Peter und Ilse kamen und wir waren uns sicher, ordentlich gebadet zu werden. Nichts dergleichen geschah. Während des gesamten Laufes regnete es nicht, aber sofort danach und bis weit in den Abend setzte wieder starker Regen ein und ich war mir sicher, dass der Himmel LLG-Mitglied sein muss.

BAHNTRAINING

Jeden Mittwoch treffen sich u.a. LLG-Mitglieder im Troisdorfer Aggerstadion, um auf der 400 m Bahn etwas für die Entwicklung oder Erhalt von Grundschnelligkeit bzw. Tempopausdauer zu tun.

Ich bin im Regelfall kurz vor 18 Uhr im Stadion und beginne mit den Vorbereitungen so, dass ich kurz nach 18 Uhr mit dem Training beginnen kann. Das Flutlicht ist dann eingeschaltet.

Damit ergibt sich ein Zeitfenster von ca. 17.50 bis max. 19.15 Uhr.

19.15 verlasse ich das Stadion und schalte das Flutlicht wieder aus.

Wenn auch TLG-Mitglieder im Stadion trainieren, dann kann es sein, dass das Flutlicht noch so lange an ist und auch von TLG'ern ausgeschaltet wird. Allerdings ist das eher selten, weil die TLG'ler, alles Bahnsportler, im Winter vorzugsweise in der Halle trainieren.



WINTERSTAFFELMARATHON in Pulheim am 20. Januar

Leider wird die LLG in diesem Jahr kein Team, obwohl nur 6 Nasen erforderlich, beim Staffelmарathon stellen.

Da sich bisher nur 2 Läufer gemeldet haben, wird es wohl auch dabeibleiben.

Die einen fühlen sich dafür zu langsam und die anderen nicht schnell genug!!

Für wen? Insgesamt sehr schade und nur schwer zu verstehen.

Winterstaffel für Erwachsene

Den Marathon als Staffel bewältigen. 6 Etappen = 6 x Spaß

7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km

Du kannst in einer der drei Wertungen mit deinem Team an den Start gehen:

Als Männer-Staffel

Als Frauen-Staffel

Als Mixed-Staffel (Mindestens 3 Etappen müssen von Frauen gelaufen werden)

JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2019

Die einmal im Jahr stattfindende Versammlung wird am 24. März in der Kohweed in Menden stattfinden.

Die Einladung / Tagesordnung wird über

- die Vereinsnachrichten
- die Homepage der LLG (www.llg-st-augustin.de)
- per e-mail Verteiler
- und per Post zur Kenntnis gebracht.