

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 12.11.2019

Vereinsnachrichten 32-19

38. Volkslauf Rund um den Flugplatz



05. Oktober 2019
Sportplatz Hangelar

Formtest in Hangelar, Köln kann kommen!

Das Hangelarer Flugfeld galt es mal wieder zu umrunden und 220 erwachsene LäuferInnen machten sich über 5 (56) und 10 km (163) auf den Weg. Das Wetter war auf der Seite der LäuferInnen und das nutzten Anne, Herbie, Bernd und Timur, die sich in

ihren Läu-
fen weit
vorne plat-
zierten.



13.10.2019

Wer nicht in Köln auf den Beinen ist, sucht die Entspannung der Seerunde im Essener Süden – den Baldeneysee.

Die TeilnehmerInnen der 57. Auflage fanden ordentliches Laufwetter vor und an beiden

Auf die Plätze, fertig, um den See!

innogy Marathon „Rund um den Baldeneysee“ am 11. Oktober 2020

Tagen ging es, samstags am Stock und Sonntag auf der Seerunde (17,4 km) und eben im Marathon, fein zur Sache. Die Marathonkundschaft in Essen ist gefestigt und die Anzahl der Läufer „mal kucken wie weit ich komme“ stellt nur einen ganz geringen Anteil. Die ganz große Masse ist angemessen vorbereitet und läuft – nicht immer – aus Spaß an der Freude, sondern nach der Uhr.



Die Seerunde gibt es erst seit ein paar Jahren, war aber zwingend notwendig, um dem Abschmelzen der Marathonstarterfelder entgegen zu treten, damit sich der zu betreibende Aufwand noch rechnen kann. 1300 waren auf der Seerunde am Start.

Nicht so Franz, der sich des Marathons annahm und trotz weniger Training mit limitierter Zuversicht an der Startlinie stand. Trotz einer sehr schweren zweiten Seerunde, die deutlich zeitaufwändiger verlief, wurde Franz 1.M65 und war nach 3:43 im Ziel, aber die besonderen Erschwernisse der letzten 15 km waren ihm anzusehen. Ein Lauf mit wenig Training aber viel Psyche.



...t Lennartz
...en Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

Im November sind im Verein:

Walter Müller	26 Jahre
Harald Müller	26 Jahre
Herbert Bergold	23 Jahre
Arnold Pietras	23 Jahre
Jörg Schmidt	22 Jahre
Katja Ratte	20 Jahre
Antje Kucher	16 Jahre
Natalie Mück	12 Jahre
Jörg Holzschneider	11 Jahre
Ulrike Steeger	7 Jahre
Frank Roland	4 Jahre

Für die LLG am Start:

13.10. Essen, Lämmlein
20.10. Bonn, Ilse, LennartzB
20.10. Refrath, Oberndorfer, Kaiser,
20.10. Berlin, KucherO
26.10. Altendorf, LennartzBi
27.10. Remscheid, Lämmlein Kyryon, Frauenstaffel UM Ilse, Birgit, Barbara
27.10. Frankfurt, Tesch
09.11. Bonn, Menzel, Brandt
10.11. Winterscheid, Ilse, Kyryon, Böttcher
01.12. Mondorf, LennartzBi, Ilse Kaulbach, Kaiser.
01.12. Erpel, Lohrengel
08.12. Bad Honnef, Brandt, Ilse
31.12. Bonn, Wilms, Kyryon
31.12. Köln, NeitzelA
19.01. Pulheim, Brandt
22.03. Bensberg, Peppel, Menzel Lämmlein
26.04. Bonn, Peppel, WiemkerM Brandt, Maatz, Trinks, Bött- cher,

Wer feiert seinen Geburtstag?

08.11. Frank Reinisch	61 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	55 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	68 Jahre
13.11. Karsten Dzialas	47 Jahre
16.11. Antje Kucher	55 Jahre
21.11. Thomas Schmitz2	59Jahre
22.11. Birgit Lennartz	54 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	62 Jahre

Noch Startkarten für:

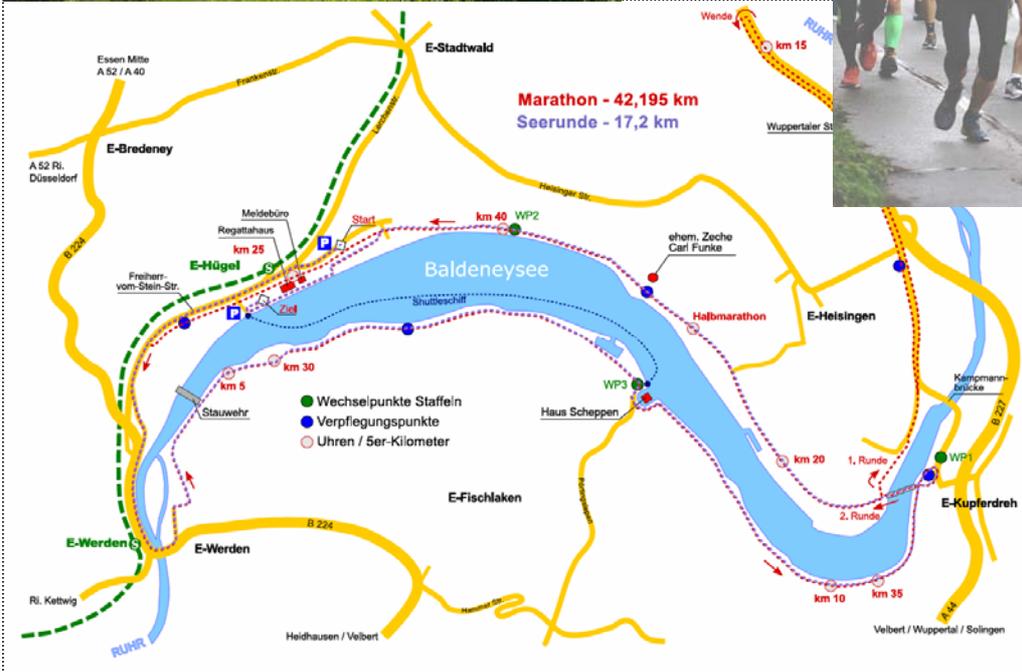
- 01.12. Erpel (5)
- 01.12. Köln (2)
- 08.12. Bad Honnef (3)
- 22.03. Bensberg (6)
- 26.04. Bonn (85)

Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.



Wenn es Teilnehmer gibt die erzählen, sie wären ein Stück der Strecke mit dem Schiffchen gefahren, weil die alle an Bord gewunken hätten, was als Mitgenommenwerden empfunden wurde, ist das wohl nur nett aber entbehrt der Wahrheit.

Zum 58. Mal gibt es am 11. Oktober 2020 den innogy Marathon „Rund um



den Baldeneysee“. Wie schon seit den Anfängen im Jahr 1963 liegt die Organisation der von innogy gesponserten Veranstaltung mit fast 3.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern weiterhin in den bewährten Händen der Leichtathletik-Abteilung des TUSEM Essen.

Bitte alle mal nachfolgenden Link aufrufen.

<https://germanroadraces.de/?p=139693>

Hier wird u.a. mitgeteilt: „Die herausragende Ultra-Marathonläuferin der

achtziger und neunziger Jahre ist Birgit Lennartz, die unter anderem siebenmal die 100 km von Biel, zehnmal den Swisalpaine in Davos und auch den legendären Comrades-Marathon in Südafrika gewinnen konnte. Im April 1990 lief sie in Rodenbach mit 7:18:57 Stunden einen 100 km-Weltrekord. In ihrer eindrucksvollen Karriere gewann Birgit Lennartz 66 Marathonläufe, darunter auch 1989 in Hamburg die deutsche Meisterschaft. In Tübingen wird die 54jährige mit dem GRR-Award für das sportliche Lebenswerk ausgezeichnet.“

Die LLG will mit mindestens 2 Teams am Start sein. Eines mit LäuferInnen, die über 5 min/kmh laufen und eines darunter. Karsten hat sich als 1. gemeldet. Weitere Meldungen an info@llg-st-augustin.de Kosten für 2 Staffeln übernimmt der Verein.



Liebe LLG'ler, wir starten das Jahr 2020 mit einer Neuerung und haben die Jahreshauptversammlung und das Neujahrsessen zusammengelegt.

Am **Freitag, den 17. Januar 2020** beginnen wir um **18 Uhr** mit der **Jahreshauptversammlung** (separate Einladung dazu folgt zeitnah). Anschließend gegen 19 Uhr findet dann das Neujahrsessen statt. Lokalität ist der Heidekrug in Lohmar-Heide (Franzhäuschenstr. 64)

Anfang dieses Jahrs hat der Catering & Partyservice Müller dieses Gaststube wiederbelebt. Immer dienstags ist sie geöffnet. Daneben wird der gemütliche helle Raum für Veranstaltungen inklusive Bewirtung angeboten. Wir haben ein Buffet bestellt, bei dem hoffentlich für jeden etwas dabei ist:

Vorspeise: *Mozarella Miniotomaten mit Basilikum, Salatplatte*

Hauptgang: *Schweinefilet in Pfefferrahmsauce, Hähnchen mit Spinat gefüllt, in einer Knoblauch-Zitronen-Sauce dazu Gemüse, Kartoffeln und Spätzle*

Nachtisch: *Mousse au Chocolat, Obstsalat.*

Kosten 27,- Euro pro Person. Der Verein übernimmt davon 7, Euro. Das heißt für Euch 20,- Euro plus Getränke.

Wir bitten um **verbindliche Anmeldung bis zum 5. Januar.**

Viele Grüße, Birgit & Udo

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz