



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, 25.05.2020

Vereinsnachrichten 18-20

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	13 Jahre
Kerstin Kuhnke	8 Jahre
Klaus Kaiser	1 Jahr

Für die LLG am Start:

14.06. Pietermaritzburg,	Menzel
04.10. Köln,	Ilse, TeschN, Mücke
18.10. Bonn,	Menzel, Oberndörfer Brandt, Kaiser
18.10. Bergisch-G.,	
25.10. Frankfurt,	Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.05.	Karsten Brandt	47 Jahre
07.06.	Wolfgang Menzel	65 Jahre
09.06.	Bernd Nitsche	62 Jahre
10.06.	Wolfram Hohaus	83 Jahre
11.06.	Rainer Kuck	56 Jahre
11.06.	Jürgen Banse	84 Jahre
11.06.	Uwe Niederprüm	53 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Wenn man derzeit mit Kontakten sehr sparsam ist, verändern sich dennoch Situationen und Verhältnisse, Einstellungen wirken sich in Ideen aus, Pläne für die nahe Zukunft müssen immer wieder auf den Prüfstand und unterliegen Neuausrichtungen. Einige waren auch gänzlich ruhiggestellt, weil dringliche Reparaturen und ihre Erledigung angegangen wurden mit anschließender Rekonvaleszenz, also Wiederbelebung und –Aktivierung der Normalität.

So traf ich letzten Freitag auf der Teichrunde am Rothenbach Ruheständler Harry, der von Stallhaltung auf

Freilandhaltung umgestellt wurde und die lange – verletzungsbedingte – Auszeit gegen Bewegung eingetauscht hat.

Er kommt voran und wir freuen uns, wenn er am Rothenbach wieder seinen Einstand geben wird.

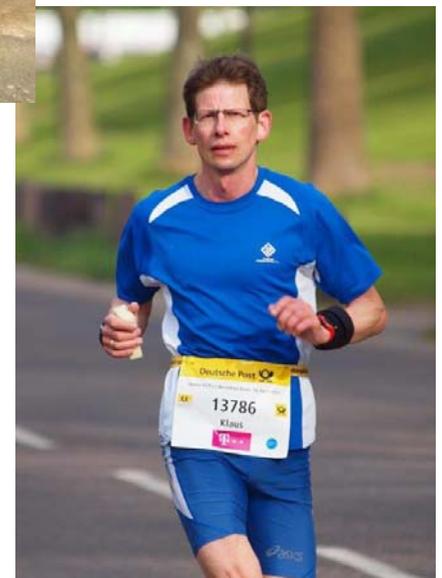


Martin ist so ein bisschen im läuferischen Vorruhestand, aber er ist gut vorbereitet, wenn es dann wettkampfmäßig wieder rundgehen sollte. Derweil

treibt seine Kreativität Blüten und kümmernt sich um viele Dinge, die sonst kaum eine Chance gehabt hätten. Z.B. um seine bisher schmucklosen und leicht verwechselbaren Mülltonnen sind ab sofort läufergerecht drapiert und machen deutlich, wer da wohnt und worauf er sich in den Jahren 2002 bis 2004 vorbereitet und im Herbst abgeliefert hat.

Klaus (Foto re.) war einige Wochen ebenfalls ruhiggestellt und pflegte seine sensible Laufmuskulatur in den unteren Extremitäten. Das war sehr erfolgreich, denn 19 Meilen waren letzten Sonntag schon wieder möglich. Das macht uns Hoffnung, ihn bald wieder auf der Siegrunde anzutreffen, wenn er mit uns Hase und Igel spielt und seine HütehundMentalität auslebt.

Harald sieht auch wieder Land, weil seine Laufwerkzeuge signalisieren, dass mit ihnen wieder zu rechnen sei. 6 min-Tempo über 6 km, 3-4 mal die Woche lassen in Harald den Wunsch aufleben, im Herbst einen flachen HM ins Auge zu fassen.





Das Knie. Eines der beiden versagte seine Leistungsbereitschaft und es bedurfte operativen Sachverstandes, der, coronabedingt, verspätet stattfand. Nun sind einige Wochen ins Land gezogen und zwischenzeitlich auch die Zufriedenheit in Barbaras Gesicht zurückgekehrt.

Franz fehlt die Perspektive, die man als Wettkampftyp nun mal braucht. Speziell die anspruchsvolleren Einheiten, die langen, bei schlechtem Wetter, die anstrengenden, fallen dann noch schwerer als bisher. Es fehlt halt das Ziel und deswegen nahm er sich den für ihn sehr bekannten Röntgenweg um Remscheid zur Brust und hat diesen in ca. 11 h zügig abgewandert. Die 58 km in Wanderschritt haben ihm Spaß gemacht und ist alsbald wieder geplant.



Ise, kennt den Ruhemodus nur unzureichend, denn es gibt immer was zu tun – zu Fuß, auf dem Rad und natürlich im Job usw. Dann riss sie etwas aus dem Modus der vielfältigen Aktivitäten und verordnete eine Auszeit.

Die ist aber nun gelaufen und mit der Erfahrung des Geschehenen und gutem Rat, ist sie schon wieder auf dem Weg, uns bald wieder von ihrer unglaublichen Leistungsfähigkeit zu motivieren bzw. zu zeigen, was in der Halbzeit noch alles möglich ist.



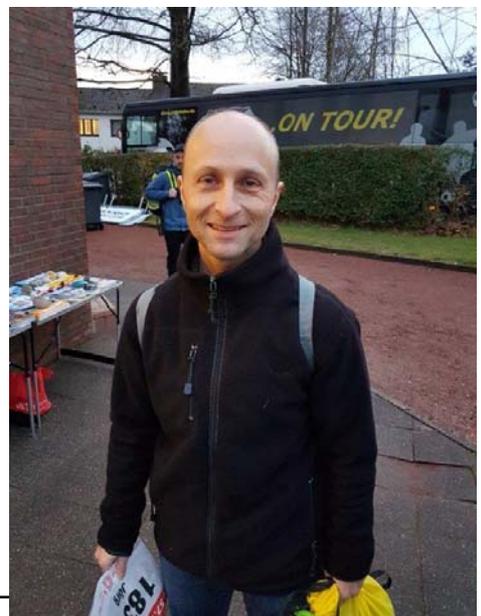
Johannes Laufgesundheits geriet etwas ins Abseits, aber mit Verstand und Augenmaß hat er das ausgestanden und ist seit ca. 4 Wochen wieder auf Tour im Grünen. Letzten Dienstag durfte ich ihn begleiten und war von seiner schon wieder aufgebauten Form sehr angetan. Das Lachen und die Freude haben ihn wieder.

Das vielfältige Angebot rund um die Wahnbachtalsperre und umliegende Orte zu erkunden, haben sich Gabi und Birgit zum Ziel gesetzt. Das erweitert den läuferischen Horizont und schafft Abwechslung.



Mit dem Kreuz kann es schon mal ein Kreuz sein, was wohl schon jeder mal erfahren hat. Wenn es dann wieder Richtung Normalität tendiert und die Laufgruppen wieder etwas länger werden, dann ist man total zufrieden, auch wenn man noch ständig in sich hineinhorcht. Rolf ist wieder unterwegs und Donnerstagabends im Lohmarer und Siegburger Wald anzutreffen.

Jörg nahm sich auch, gezwungenermaßen, eine kleine Auszeit und arbeitet derzeit am Rückweg ins Laufgeschehen. Aber er hat ja verschiedene Standbeine, denn mit Daniela ist auch ein passionierter Wanderer und alljährlich beim Nijmegen-Marsch auf der Strecke.



Veranstaltungswart : Klaus Braun

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel