

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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 06.12.2020

## Vereinsnachrichten 34-20



Am 1. Advent rief Birgit zu einem Sonntagsausflug in der erweiterten Region um die Wahnbachtalsper-

re auf. Wir trafen uns in Siegelsknippen, da ein ausreichend großer Waldparkplatz. Eine ca. 18 km lange Runde Richtung Allner und zurück über die

Im **Dezember** sind im Verein:

Alois Weyer	26 Jahre
Eugen Kuntzmann	26 Jahre
Dagmar Müller-L.	25 Jahre
Christof Hess	25 Jahre
Holger Hofmann	22 Jahre
Norbert Tesch	13 Jahre
Ingo Retzmann	7 Jahre

Für die **LLG** am Start:  
06.12. **Bensberg, abgesagt**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

06.12. Barbara Kaulbach	59 Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch	88 J.
13.12. Frank Roland	53 Jahre

**15.12.**  
**Heiner**  
**Lindner**  
**80 Jahre**



**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag,</b>	<b>18.00 Uhr Menden</b>
<b>Dienstag,</b>	<b>18.30 Uhr Rothenbach</b>
<b>Mittwoch,</b>	<b>18 Uhr Tempotraining</b>
<b>Donnerstag,</b>	<b>18.00 Uhr Rothenbach</b>
<b>Samstag,</b>	<b>15.30 Uhr Rothenbach</b>

Höhen und durch die Täler wartete auf uns. 257 Jahre (geteilt durch 5 = 51) machten sich auf den Weg zunächst Richtung WTV und Gut Umschoss. Weiter nach Seligenthal und zur Sieglinde. Überquerung der Sieg und für alle das erste Überlaufen des neuen Horstmannsteges. Unterhalb Schloss Allner durchquerten wird das Gelände, aufwärts oberhalb von Bröl, auf diversen Höhenwegen Richtung Staumauer und zurück nach Siegelsknippen. Eine sehr schöne, kurzweilige Runde bei ordentlichem Wetter und auffällig war, dass wir uns um Martin zu keinem Zeitpunkt Sorgen machen mussten, denn er fiel immer nur soweit ab, dass der Blickkontakt gewahrt war. Auch Radfahrer Marco hielt sich tapfer, denn er hätte sich sonst für die Folgewoche den Spüldienst eingefangen.

RothenbachsHarry rief mal wieder zu einem vergnüglichen Nachmittag im nahen Wald auf und auf Wunsch einer einzelnen Dame sollte die Sommerrunde entgegengesetzt gelaufen werden.

Erfreulich war, dass sich Jörg aus dem Luftkurort Seelscheid zeigte und besonders, dass es Klaus auch mal wieder in die Lauf-



schuhe geschafft hat. Längeres Fernbleiben vom Training machte ihm klar, dass etwas fehlt. Der eine fand den komprimierten, also langen Anstieg besser, der andere doch lieber das ständige Auf und Ab der rechtsherum Variante. Der Himmel war blau, die Temperatur freundlich, Wiederholungsabsichten wurden bekannt. Quasi als samstäglige Dauereinrichtung bis die evtl. die Normalität zurückgekehrt ist.

**Birgit plant gemeinsame Lauftermine vom 24.12. bis 27.12.**  
**Weitere Infos in der nächsten VN.**

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer : Wolfgang Menzel

ohrenengel

Veranstaltungswart : Klaus Braun