

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, 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:

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

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