

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 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 29.3.2021

Vereinsnachrichten 10-21

Uhrumstellung, nicht mehr im Dunkeln
laufen müssen, Sonne und Wärme,
die LLG-Trainingstreffpunkte finden
wieder mehr Zulauf.

Deswegen die aktuellen Zeiten und Trefforte, welche auch wöchentlich in der [LLG St. Augustin WhatsApp-Gruppe](#) bekannt gegeben werden.

Montag:	17.30 Uhr	Melanbrücke in Menden, 10-15 km flach
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbachparkplatz, 10-15 km flach bis wellig:
Donnerstag:	17.45 Uhr	Rothenbachparkplatz, ca. 1 h, um 7 min/km
Samstag:	16.00 Uhr	wechselnde Orte, wechselnde Strecken, mal flach, mal wellig, um 7 min/km
Sonntag:	8.00 o. 8.30 Uhr,	wechselnde Orte, 20-25 km, anspruchsvoll

Genaueres und aktuelle Änderungen finden sich dann in den entsprechenden
WhatsApp-Gruppen:

[LLG-Montagabendsiegrunde](#)

[LLG-Samstagstrupp](#)

[LangLaufGruppe Sonntag](#)

(Wer in eine der Gruppen noch aufgenommen werden möchte, wendet sich an Birgit 0151-64102701)

Um nicht den Durchblick zu verlieren, bleiben Absprachen für Dienstag und Donnerstag in der [LLG St. Augustin Gruppe](#). Aber bitte diese Gruppe dann nur für wichtige Informationen nutzen. Neckereien können beim Laufen ausgetauscht werden.

Grund: Es haben schon einige die Gruppe verlassen, da zu viel „unnützes Zeug“ geschrieben wurde. Also keine Diskussionen/Beiträge wie:

„Ich komme nicht, es könnte Regnen“

„Nimm nen Regenschirm mit“

„Warmduscher“

„Ich lauf neben Dir, unterm Schirm“

„Dann bindet doch die inneren Füße zusammen“

Daneben nochmal der Hinweis auf die Lauf App Strava, in der schon 18 LäuferInnen der LLG aktiv sind. Es ist interessant zu sehen, wann und wo die einzelnen laufen und auch um sich zu informieren, wie das Tempo und Profil bei den gemeinsamen Treffpunkten ist.

Im April sind im Verein:

Marion Sohni	16 Jahre
Birgit Wilms	16 Jahre
Sigurt Zacher	15 Jahre
Uwe Niederprüm	11 Jahre
Alexander Reglin	9 Jahre
Barbara Kaulbach	6 Jahre
Max Wiemker	5 Jahre
Vicky Antoniou	5 Jahre
Stephanie Antoniou	5 Jahre
Dr. Karsten Brandt	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht.
Schon jetzt Absagen bis in den Juni.
Aussichten f. d. Sommer eher schlecht.
01.05. Mendig, NeitzelA

Wer feiert seinen Geburtstag?.

28.03. Arnold Pietras 70 Jahre

02.04.

Dierk

Vollmer

80 Jahre



06.04. Klaus Kaiser 64 Jahre

08.04. Alexander Reglin 45 Jahre

16.04. Peter Scholl 46 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.45 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	variierend



Osterlaufprogramm 2021



Montag 17.30 Melanbrücke Menden (Sieg)Runde an der Agger

Dienstag 18.30 Rothenbach

Gründonnerstag 17.45 Rothenbach



Karfreitag 8.30 Königswinter Nachtigallental (Am Lessing)
Drachenlauf light ca. 20 km

Karsamstag 16.00 Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Ostersonntag 08.30 Burg Niederpleis 15-25 km (Pleistal Birlinghover
Schloss, Haus Ölgarten)



Ostermontag 08.30 Melanbrücke Menden. Bis Donrath und zurück.
Die Agger immer rechts.

**Die Ostertage werden wieder frischer.
Lange Hose noch griffbereit halten.**

Ein Bericht über

RUN GREEN - RUN VIRTUAL - der virtuelle Königsforst-Marathon im März 2021

ist in Arbeit.