

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, 06.09.2021

Vereinsnachrichten 27-21



Mit **KatrinHEIDEMANN** möchte ich ein neues Mitglied in der LLG vorstellen.

Einige werden sie schon kennen, denn im Oktober 20 war sie TeilnehmerIn an unserem Spendenlauf an der Sieg und lief HM.

HM gehört zu ihren Lieblingsmahlzeiten, denn sie war bereits in Barcelona, Stockholm, Lissabon oder Dublin den 21,1 km auf der Spur. Aber auch Marathon kann sie und 3:56 h stehen aus Lissabon zu Buche. 1:45 h ist ihre PB ist HM.

Von Bonn nach Hennef gezogen, ist die W45 Läuferin seit 2016 unterwegs und nur an wenigen Tagen hat das Laufen Pause.

Der erste WK fand in Bonn 2017 statt und der erste Marathon in Amsterdam 2018.

Angefangen hat sie als Autodidakt und ist einfach mal losgelaufen und läuft besonders gerne mit anderen und grast von daher die WhatsApp Gruppen ab auf der Suche nach LaufpartnerInnen.

Wenn sie nicht läuft oder um ihren 16 jährigen Sohn kümmert, dann geht sie gerne Essen, in die Sauna oder verreist in Städte, wo schöne Läufe angeboten werden.

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	28 Jahre
Rüdiger Hötger	21 Jahre
Olaf Kucher	19 Jahre
Anne Gerlach	18 Jahre
Waldemar Böttcher	10 Jahre
Peter Scholl	3 Jahre

Für die LLG am Start:

05.09. GBR-Wilne, Oberndorfer
05.09. Troisdorf, Zink
16.09. Köln, Putz
10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch
10.10. Essen, Lämmlein
31.10. Luzern, Tesch
07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink
07.11. Bensberg, Kaiser

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.09. Manfred Prokaska	64 Jahre
06.09. Helmut Altenrath	74 Jahre
13.09. Marco Welteroth	49 Jahre
18.09. Anne Gerlach	71 Jahre
23.09. Heinz Rasten	58 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	66 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	57 Jahre



Aufgenommen letzten Mittwoch im Aggerstadion in Troisdorf, kurz vor Beginn des Bahntrainings.

V.l. StefanK, Barbara, Carina und Marco, die dann die Bahn zum Glühen brachten.

Barbara lief dann 3 Tage später in Köln auf der gut geheizten Strecke ums Stadion 10 Meilen und tat sich sehr beeilen. Bericht folgt.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Birgit hat eine Gruppe

„Laufen mit der LLG St. Augustin“

in Facebook eingestellt.

Hier wird sie Sonntagmorgensläufe in der näheren Umgebung von 15-20 km anbieten.

Zu einem dieser **SONNTAGMORGENLÄUFE**

trafen sich v.l. Timur, Ilse, VolkerB., Birgit, KlausK und Katrin und waren von der von Birgit ausgewählten Strecke begeistert.



LLG-Vereinsausflug 2021

am 18.09.

Ich freue mich, dass sich so viele für unser Ausflugsziel interessieren. Zu Recht, denn die von Karsten angebotenen Themen sind sehr vielfältig:

- Laufen (*na klar*)
- Wetter
- Modelleisenbahn mit Bahnlandschaft
- Aussichtsturm mit Panoramablick
- Ardennenoffensive/Westwall

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Am Weißer Stein 29, 53940 Hellenthal (*direkt neben dem Wohnmobilhafen*)



Freitagmorgens

treffen sich **Birgit, Marion und Ulrike** und erkunden die nähere und weitere Umgebung.

Dass es Ulrike nicht gefallen haben könnte ist kaum zutreffend, auch wenn die Strenge ihres Blickes das verheißen könnte.



Der Stadionlauf ist eine Sportveranstaltung für Menschen mit und ohne Handicap. Ziel des Stadionlaufs ist es, die Unterschiedlichkeit der Menschen als Normalität anzusehen und jedem die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit anderen Menschen Sport zu treiben. Dieser inklusive Ansatz spiegelt sich im Wettkampfprogramm wider. Es gibt Begleitläufer für blinde und sehbehinderte Sportler.

Vor dem Lauf findet um 10.30 Uhr in St. Georg eine integrative Messe für Menschen mit und ohne Behinderung statt. Die Messe wird in Gebärdensprache übersetzt, für Hörgeräteträger ist eine elektronische Hörhilfe vorhanden und für Rollstuhlfahrer steht der barrierefreie Zugang durch das Südportal zur Verfügung.

Von der LLG war **Barbara** am Start und schreibt: 05.09.21. *Endlich, nach langer Zeit, habe ich mal wieder an einer echten Laufveranstaltung teilgenommen. Dezember 2019 war mein letzter Lauf in Mondorf. Lang ist's her. Bei sommerlichen Temperaturen ging es auf die 16 km lange Strecke zuerst 1 x um die Jahnwiesen herum und dann 3x mal auf die 5 km lange Runde. Zuerst hatte ich wegen der doch hohen Temperaturen überlegt mit Trinkrucksack zu laufen, zumal der Veranstalter uns wissen ließ, dass es Corona bedingt dieses Mal auf der Strecke kein Getränkeangebot geben darf. Nur im Zieleinlauf gab es Wasser als Getränk und als kühles Nass in Form einer*

Laufstrecke

Start- und Ziel liegen direkt am RheinEnergieStadion. Der flache 5 km-Rundkurs verläuft durch den schattigen Stadtwald. Die Strecke wurde nach den internationalen Wettkampfrichtlinien genau vermessen, ist aber nicht bestenlistenfähig. Aus Sicherheitsgründen ist die Mitnahme von Babyjoggern und Hunden nicht erlaubt. Ebenso bitten wir, auf die Nutzung von Kopfhörern zu verzichten.

Dusche. Ich entschied mich ohne Rucksack zu laufen, zumal die Strecke größtenteils schattig war. Das Ziel habe ich als 9. von 16 Frauen gefinisht. Damit bin ich sehr zufrieden. 1. von 1 in der W60 ☺ Alles in allem eine sehr schöne Veranstaltung angepasst an die neuen Coronaschutzverordnungen, die mich aber nicht weiter gestört haben .