



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
 Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Augustin

Lohmar, 13.06.2023

Vereinsnachrichten 26-23

3 Seiten

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	16 Jahre
Klaus Kaiser	4 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 04.06. Neunkirchen, Oberndorfer
Lennartz, Mazsits, Ilse
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 08.06. Tenerife, Mauruschat
- 11.06. Waxweiler, Lennartz
- 11.06. Achen, Drose, Hartnack
- 15.06. Marienheide, Lennarrz
- 16.06. Geislar, Lennartz
- 17.06. Ahrweiler, Krause, Link
Lennartz
- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
- 24.06. Hennef, Kyron, Wilms,
Montuori, Heidemann,
Lennartz, Menzel
- 02.07. Köln, Oberndorfer
- 06.08. Siegburg, Nitsche
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,
Lennartz, Krause, Brandt
- 09.10. Frankfurt, Trinke, Brandt



Das sind die 2 – 3 aus Hennef, die sich dann, wenn sie nicht anderen Notwendigkeiten nachgehen (Job & Co.), nachfahren (Rad), nachlaufen (Hund), um unserer Seite im Netz www.LLG-St-Augustin.de kümmern, die Aktualität zu gewährleisten, das Vereinsleben in Wort und Bild zu platzieren. Antje und Olaf, hier mit Edwyn beim Spaziergang tun dies seit mehr als 10 Jahren – unentgeltlich.

Ihnen gilt unser Dank.



04.06.23 in Neunkirchen
 42,2 km geteilt
 durch 3,14 gleich
 PiLauf.

So einfach und doch soo schwer.

Zumindest für die, die um Berge sonst lieber einen

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.06. Suha von Martial	63 Jahre
26.06. Harry Putz	64 Jahre
28.06. Marion Sohni	53 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	57 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	57 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	55 Jahre
06.07. Helmut Maatz	76 Jahre
11.07. Martin Paffrath	54 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

22.09. Vettelschoß	(2)
01.10. Köln	(1)
15.10. Essen	(11)
15.10. Refrath	(13)
29.10. Frankfurt	(2)
29.10. Remscheid	(7)

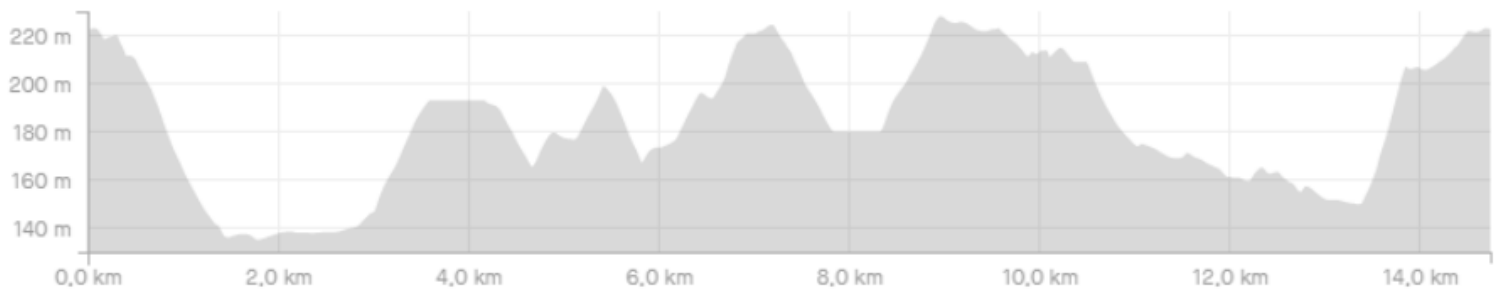
info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
 Klaus Braun

Bogen machen, und Berge gibt es reichlich. Nachfolgende Grafik zeigt, dass man zunächst mal mit einem knapp 2 km langen Einführungsstück „verwöhnt“ oder in die Irre geführt wird, denn um die Ecke geschaut, steigt der Kurs satte km von 140 auf



190 müM an.
Dieses
muntere Rauf
und Runter
beschäftigt in
der Folge,
neben den
Beinen und
der Atmung
auch alle
anderen,
für das



Vorankommen, notwendigen Syst eme. Und wenn man es dann, so bei km 11 glaubt geschafft zu haben, weil es mehrere Kilometer bergab geht, dann sollte man sich schleunigst daran erinnern, dass der Start doch oben, ganz weit oben lag und es da



wohl wieder hinaufgehen muss.

StreckenNewComer **Stefan** schilderte es als einfach unglaublich, was da geboten wurde, auf der endlo s langen Geraden bis zum Ziel im Schulgelände.

Ilse, Birgit und Martin sind „alte“ Bekannte auf der Strecke und somit war das Erlebnis das Ergebnis.

73 Mä und 29 Fr sahen das Zielband. Auf der Kurzstrecke insgesamt 19 Zieleinläufe



Fotografischer Eindruck vom Rothenbach mit Quintett, kurz vor dem Austritt.

Auf neuen Wegen im bekannten Revier machten sich v.l.

Danica, Johannes, Peter, Stefan und Birgit auf die Socken.



Dafür hatten diese Beiden keine Zeit, denn es gab Wichtigeres zu tun.

Von langer unberingter Hand geplant, gaben sich

CARINA und MARCO

vor wenigen Tagen das Ja-Wort und jetzt schmücken ihre Hände die Ringe der Zusammengehörigkeit.

Er brachte ihr das Radfahren bei und sie ihm das Laufen und was lag da näher, als diese beiden Leidenschaften ganzjährig, zusammen und für immer gemeinsam zu gestalten.



Derweil schickte sich dieses Sextett an, bei wirklich warmen Bedingungen den kühlenden Wald aufzusuchen.

Ralf konnte davon nicht genug kriegen und lief schon vorher gute 10 km und nach der 10 km-Runde auch noch nach Hause.

Ilse war mit dem Rädchen da und genoss auf der Nachhausefahrt den kühlenden Fahrtwind.