

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Fax 02246 - 911 301  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de

**Vereinsnachrichten 55-13**

Lohmar, 24.10.2013



**28. Refrather Herbstlauf**  
im Königsforst

20.10.2013

Schülermeile

- 5 km
- 10 km
- 21,1 km

Ausrichter: TV REFRATH  
www.tvr-running.de

**LLG mit sehr erfolgreichem Sextett vertreten**

Seit nunmehr 28 Jahren treffen sich 3-400 LäuferInnen im Königsforst, um den Herbst-

lauf zu zelebrieren. Nur eine Sache, sich erneut oder schon Ausschluss jeglicher Öffentlich-Fuchs und Hase gute Nacht sahen. Keine Aufregung, keine geht es auch um die Zeit und nicht nur um den Wald- und Sauerstoffgenuss.

Zunächst die 5 km um 10 Uhr mit **Birgit**, die die Beine für die nachfolgenden 10 einstimmen wollte, was ihr auch mit einem Sieg gelang. Bei km 1 noch an 6. Stelle war sie bald darauf 3. und als wir uns nach 2,5 km-Wende begegneten war sie schon 2. Den Kilometer von 2 nach 3 überzog ich meine Möglichkeiten und prompt hatte ich auf den 2 Letzten sehr zu kämpfen und die 21er Zeit zerrann. Nicht so bei Birgit, die ins Ziel lief, als ich noch 400 m vor der Brust hatte. Dann die 10 mit **Martin, FrankR, Waldemar und Alexander sowie Birgit**. Die ließen es alle ordentlich krachen und Martin brauchte fast 2 km, um die vereinsinterne Konkurrenz zu stellen. Bei Birgit rollte es jetzt und schon bei 9 war der Sieg klar, nur die 41er Zeit war noch ein Thema und im Tiefflug kam sie ins Ziel.

Drei-Brücken-Lauf mit 1350 TeilnehmerInnen. Gutes Laufwetter, zufriedene Läufer und eine fette Summe für die Deutsche KinderKrebshilfe: Beim traditionellen Drei-Brücken-Lauf des TuS Pützchen herrschte Sonntagmorgen auf den Bonner Rheinbrücken wieder viel Verkehr. Allerdings waren es nicht die Autos, die das Bild dominierten, sondern 1350 Ausdauerbegeisterte (1254 Finisher), die an der 30. Auflage des Benefizlaufs teilnahmen. Sie waren angetreten, um die Strecke entlang der Rheinpromenade auf Beueler und Bonner Seite samt Nord-, Süd- und Kennedybrücke



Woche nach dem Köln-Marathon ist es nicht jedermanns wieder an eine Startlinie zu stellen und dieses Mal unterkeit. Gemeinhin ist die Rede davon, dass sich dort im Wald gen, aber, auch von denen habe ich zumindest nichts ge-Hektik, alles beschaulich ernst, denn die, die jetzt laufen,



**TuS Pützchen 05 e.V.**  
- Abteilung Freizeitsport -

**30. Drei-Brücken-Lauf**

zugunsten der Deutschen KinderKrebshilfe

Sonntag, 20. Oktober 2013

Start/Ziel: Bonn-Beuel, Hans-Steger-Ufer  
Laufstrecken: 10 km, 15 km und 30 km

**Im Oktober sind im Verein:**

Marianne Böttcher	19 Jahre
Karl- Heinz Tews	15 Jahre
Bettina Knappe	15 Jahre
Burkhard Vitt	13 Jahre
Manfred Prokaska	13 Jahre
Achim Neitzel	13 Jahre
Stefan Grund	9 Jahre
Thorsten Sohni	8 Jahre
Gaby Altenrath	7 Jahre
Helga Dick	6 Jahre
Marion Kramer	4 Jahre
Mario Müller	2 Jahre

**Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:**

- 20.10. **Bonn**, Maatz
- 20.10. **Refrath**, LennartzBi, Lohrenengel, Reinisch, Böttcher, Reglin, Oberndörfer
- 20.10. **Hachenburg**, Steeger
- 20.10. **Schmallenberg**, Hess
- 26.10. **Altendorf**, Ziegert
- 27.10. **Remscheid**, Lämmlein
- 27.10. **K'winter**, EngelsA+H, SohniT
- 27.10. **Heidelberg**, LennartzBi
- 03.11. **Bensberg**, LennartzBi
- 10.11. **Hennef**, KucherO, Brendel, EngelsG+H, Maatz, Tesch, Steeger, LennartzBi, Kyriion, SohniT, Köster
- 24.11. **Florenz**, NeitzelA+B
- 08.12. **Bad Honnef**, LennartzBi KucherO

**Noch Startkarten für:**

- 02.11. Leverkusen (3)
- 03.11. Bensberg (3)
- 10.11. Bottrop (1)
- 23.11. Essen (2)
- 01.12. Mondorf (4)
- 08.12. Bad Honnef (3)
- 08.12. Leverkusen (3)
- 31.12. Bonn (16)



**(In Klammern Restkontingent) Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

31.10. <b>Thomas Wiemker</b>	48 Jahre
01.11. <b>Gisela Buslei</b>	53 Jahre
02.11. <b>Natalie Tesch</b>	22 Jahre
04.11. <b>Anja Isbanner</b>	43 Jahre

über die 10, 15 oder 30 Kilometer zu meistern. **Herbie und Helmut** lieferten gute Ergebnisse über 30 km ab.

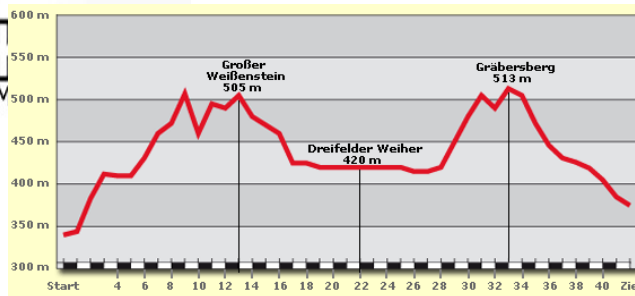
**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag</b>	18.00 Uhr Menden
<b>Dienstag</b>	18.30 Uhr Rothenbach
<b>Mittwoch</b>	18.00 Uhr Aggerstadion
<b>Donnerstag</b>	18.30 Uhr Rothenbach
<b>Samstag</b>	10.30 Uhr Aggerstadion
<b>Samstag</b>	15.30 Uhr Rothenbach

MarathonläuferInnen im Ziel, (2012 waren es noch 131), aber eine davon und ziemlich weit vorne war **Ulrike**.

Knapp 500 m HöU, die sich auf 2 ordentliche Hügel verteilen hat man in den Beinen, wenn man das Ziel sieht. Es geht einige Stunden durchs Grün und da sind nur fertige LäuferInnen gefragt, denn da ist nur Westerwald und ein paar Verpflegungsstände.

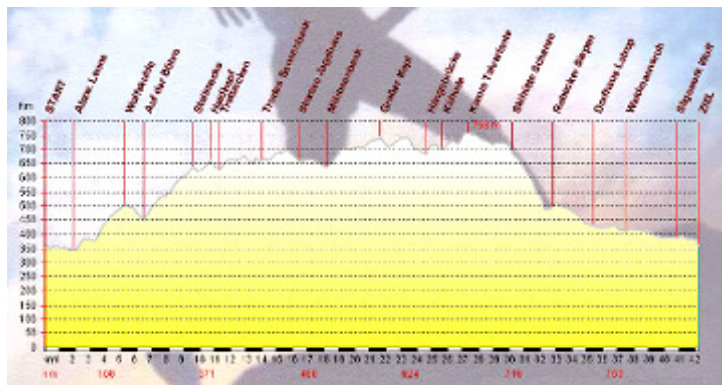
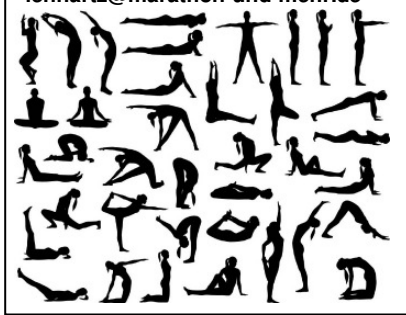
An der Verpflegungsstelle am Dreifelder Golfplatz (siehe Profil) liefen die ersten drei Frauen noch gemeinsam, aber auf der 2. Streckenhälfte musste Ulrike die spätere Siegerin passieren lassen, die allerdings nur 400 m vor ihr durchs Ziel lief. Sie gehört zur LG Westerwald (sehr ortskundig) und läuft in der W45.



**YOGAGYMNASTIK ab 7.11.2013 für Mitglieder der LLG St. Augustin in der Sporthalle der Katholischen Grundschule in St. Augustin Müllendorf.**

Ab Donnerstag den 7.11. bietet BirgitL in der Turnhalle der Grundschule in St. Augustin-Müllendorf (Wehrfeldstrasse gegenüber der Feuerwehr) von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr eine Vin yasa-Yogastunde an. Hierbei handelt es sich um ein fließendes dynamische Yoga, welches vor allem Wert auf Dehnen und Kräftigen in Verbindung mit der Atmung legt.

Die Kosten betragen für eine 10er-Karte 50,- Euro, wobei der November als Schnuppermonat dient und auch Neueinsteiger eine kostenlose Erststunde nehmen können. Nicht-LLG-Mitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen, wobei für diese nur die erste Teilnahmestunde frei ist und nicht der ganze November. Ich bitte um Anmeldung, wer Interesse hat bis zum 31.10.2013 unter **[lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:lennartz@marathon-und-mehr.de)**



Das ist **Christof**, der sich auch in diesem Jahr, so um seinen Geburtstag herum, ins Sauerland begeben hat, um in Schmallenberg, OT Fleckenberg am Rothaarsteigmarathon teilzunehmen. Während seines Urlaubs konnte er trainieren und seine Beine rieten ihm, mal wieder einen Marathon selbigen zuzumuten. Als 105. von 286 Finishern in 3:53 h ist er sehr erfolgreich dieser Empfehlung gefolgt.

Unser Veranstaltungswart

**Frank,**

hat die Organisation des Jahresabschlussessens und die Teambildung für den Staffelmarrathon in Pulheim übernommen.

Weitere Infos siehe Homepage oder VN.

