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

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN: 1430

02246 - 911 647

Mobil 0171 - 28 47 286

Priv 02246 - 915 90 80

info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de

www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 03.08.2015

Uschi Günther

Herbie Engels

am Start / gemeldet:

Vereinsnachrichten 31-15



Mit HEINZ Rasten

begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Vor einigen Wochen tauchte Heinz, als Trainingspartner von HarryP und Thomas2, beim Bahntraining in Lohmar auf und schnell deutete sich an, dass das mit uns was wird.

Er läuft in der M50, aber nicht immer allein.* Heinz wohnt, verheiratet mit 2 Kindern, in Neunkirchen-Seelscheid und geht tagsüber im Beruf des Informatikers auf.

Laufend ist er bereits seit 2001 unterwegs und versuchte sich wettkämpfend im gleichen Jahr beim Brückenlauf in Köln. Schon 2003 traute er sich den Marathon zu und war in Bonn nach 4:24 h im Ziel. Seinen flottesten Marathon - allein* - gelang ihm 2010 in Koblenz, wo er schon nach 3:29 das Ziel durchlief.

Über 111 Wettkämpfe hat er in den 14 Jahren seines läuferischen Schaffens Buch geführt und lief besonders gerne (als gebürtiger Kölner) den Stadionlauf, in Windhagen, Monte Sophia und den Nachtmarathon in Luxemburg.

*Nicht immer läuft Heinz allein. Ganz oft hat er seine 3 Bälle dabei und läuft jonglierend mit eben jenen 3 Bällen die Strecke ab. So führt er natürlich alle persönlichen Bestleisten von 10 km bis Marathon zweifach auf: Mit Bällen oder solo.

Über 10 km sind das z.B. 42:15 ohne und mit 57:43 min oder HM mit 2:02 oder ohne 1:32 h.

Für Pizza, Eis, Tanzen oder saubere Getränke kann er sich ebenso begeistern wie für seine Familie.

Die Altstadt Kölns wird täglich von Tausenden besucht, fotografiert, besungen, begangen und eben auch belaufen. So war das am Abend des 30. Juli, als sich zum nunmehr 6. Mal die regionale Laufkundschaft zum Stelldichein traf. Ca. 2700 hatten sich vor- bzw. nachgemeldet was

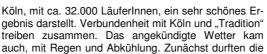


1.5 km Kinderlauf

5 km Runde







5er ran und Birgit trieb sich zu einer ordentlichen Zeit an, was die Lust zu trainieren und die abendliche Stimmung hob. Dann gab es zwei Läufe über 10

km. Alles, was unter 53 laufen kann oder will, versammelte sich auf dem Heumarkt, einer Nobeladresse, die auch erstmalig Läuferbeine zuließ. Startnummern gab's keine, aber für alle ein Hemd des Veranstalters pulsschlag. Das erschwerte jegliches Erkennen oder Benamen und nur die ganz Fitten und Eingeweihten konnten zur Erhellung beitragen. Ántje, Olaf und FrankK zogen ihre Bahnen durch die Altstadt und entlang des Rheins und das Ganze zweimal, um es noch besser zu machen. Olaf voraus und Frank und Antje mit Blickkontakt, aber alle im Ziel total zufrieden mit dem Erreichten.

Der Lauf wird auch als Spendenlauf beschrieben, denn es kamen 50 Tsd Euro zusammen, die der RTL-Stiftung "Wir helfen Kindern" zugeführt werden sollen. Dazu soll gleichnamiger Sender einige seiner Promis aufgefahren haben, die aber wohl nur denen bekannt sein können, die zu den Konsumenten dieses Senders gehören.

Schön war, dass es doch zahlreiche Menschen entlang der Laufstrecke gab, die zwar überrascht von diesem Aufmarsch SchwarzGrüner war, aber artig anfeuerten. Das überlagerte positiv das Gegröle ausströmender Kneipenbesucher, mit Kippe und Bierglas in der Hand sich entblödeten, ihre Lächerlichkeit vorzuführen.

6. Sparda-Bank Altstadtlauf





07.08. Vinsebeck, LennartzBi 07.08. Höxter, LennartzBi 07.08. Hausen, EngelsH 09.08. Monschau, Reinisch, Putz, Hess, Rasten

Wer ist wann und wo für die LLG

5 Jahre

Im August sind im Verein:

16.08. Köln, Menzel, KucherO+A

20.08. **GL**, Oberndörfer 20.08. **GL**, Oberndörfer 20.08. **GL**, Oberndörfer

05.09. Plettenberg, Lämmlein 06.09. **Hamburg**, Kaymer

04.10. Köln, Kaulbach, NeitzelB 13.10. München, KucherO+A

18.10. Amsterdam, Tesch

TRAININGSZEITEN-/Orte:

18.00 Uhr Menden Montag, Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining 18.00 Uhr R'bach + NW Donnerstag. 15.30 Uhr Rothenbach Samstag,

Wer feiert seinen Geburtstag?

05.08. Alexander Rausch 65 Jahre 9.08. Holger Hofmann 48 Jahre 10.08. Karl-H. Bergmann 56 Jahre 11.08. Marianne Hohaus 76 Jahre 12.08. Thorsten Sohni 15.08. Franz Lämmlein 62 Jahre 17.08. Marianne Böttcher 61 Jahre

Noch Startkarten für:

07.08. Hausen 16.08. Köln

23.08. Köln

19.09. Vettelschoß 20.09. Karlsruhe

04.10. Köln

11.10. Essen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Geschäftsführer: Udo Lohrengel Veranstaltungswart: it Lennartz en Steimel Kassierer : Wolfgang Menzel Birgit Lennartz