



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
Priv 02246 - 915 90 80  
info@LLG-St-Augustin.de, [www.LLG-St-Augustin.de](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 20.01.2020

## Vereinsnachrichten 04-20

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	26 Jahre
Bernd Nitsche	23 Jahre
Siggi Klein	23 Jahre
Günter Stolzenberg	23 Jahre
Gerhard Pohle	21 Jahre
Dierk Vollmer	21 Jahre
Gisela Buslei	17 Jahre
Johannes Kaymer	6 Jahre
Rainer Kuck	3 Jahre
Britta Breunig	3 Jahre
Sven Becker	2 Jahre
Daniela Drose	1 Jahr
Timur Trinks	1 Jahr
Jörg Hartnack	1 Jahr

### Mit Dirk MAURUSCHAT begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Schon im letzten Jahr, anlässlich des Meerhardt-Extreme Laufes, nahm Dirk mit uns (über MartinO) Kontakt auf und verhalf durch sein Mitlaufen der Mannschaft zu einem guten 6. Platz. Nun war er wieder mit der LLG unterwegs –

beim Staffelmarahton in Pulheim und seit diesem Tag ist er Mitglied der LLG-Familie. Dirk wohnt in der Nähe des Rothenbachs und kennt das Gelände bestens. Speziell donnerstags kam er uns bei seinen Streifzügen oft entgegen. Er läuft derzeit in der M30, was sich nächstes ändern wird und sich 2013 dem Laufsport zugewandt.

*Nach jahrelanger Sportabstinenz habe ich quasi bei Null angefangen und mich anfangs noch im Wald versteckt. Meinen ersten Wettkampf habe ich 2014 absolviert. Damals noch in Braunschweig, den Campuslauf. Mein Ziel,*

Für die LLG am Start:

11.01.	Bensberg, LennartzBi
19.01.	Pulheim, 2 Teams, Menzel
26.01.	Königswinter, Brandt Wilms, Kyron
26.01.	Köln, Oberndörfer
01.02.	Dieringhausen, Oberndörfer, Lohrengel, Mauruschat
16.02.	Herten, Lämmlein
01.03.	Leverkusen, NeitzelA
22.03.	Bensberg, Peppel, Menzel Lämmlein, Ilse, Oberndörfer Tesch
26.04.	Bonn, Peppel, WiemkerM Brandt, Maatz, Trinks, Böttcher, Lämmlein, Kaiser, Oberndörfer, Braun, Menzel
16.05.	Schmiedefeld, Tesch, Ilse
23.05.	Luxembourg, Trinks
04.10.	Köln, Ilse, TeschN, Mücke

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.01.	Alois Weyer	65 Jahre
29.01.	Walter Müller	83 Jahre
30.01.	Klaus Braun	53 Jahre
04.02.	Burkhard Lennartz	53 Jahre
07.02.	Waldemar Böttcher	42 Jahre
08.02.	Marco Peppel	44 Jahre
09.02.	Britta Breunig	42 Jahre

Noch Startkarten für:

01.02.	Dieringhausen (2)
14.03.	Köln (4)
22.03.	Bensberg (4)
22.03.	Köln (2)
01.03.	Leverkusen (6)
26.04.	Bonn (2)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.30 Uhr Mothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach



*nicht Letzter zu werden, hatte ich mehr als erfüllt und ab diesem Zeitpunkt war ich absolut angefixt. Meine Motivation fürs Laufen ist gesund zu bleiben, neue persönliche Bestzeiten und ausgiebig essen zu können.*

Die 20:24 für die 5 km in Pulheim sind zugleich Bestzeit. 10 – 41:23, 15 – 1:06:08, HM 1:35:48, MAR 3:56:41 h

So sind mittlerweile 48 Wettkämpfe zusammengekommen, wovon der Meerhardt Extreme 2019 der interessanteste war. Über die Schneegrenze hinweg den Berg hochgelaufen und danach knöcheltief im Schneematsch versunken. Hingegen der Köln-HM 2019 war mein schönster Lauf. Empfehlen kann ich den Celler Wasa-Lauf, weil er wirklich exotisch ist. Neben dem Laufen habe ich auch Spaß am Radfahren und Schwimmen, aber noch keinen Triathlon auf dem Konto.

Sein Geld verdient Dirk mit Chemie und hat in diesem Genre promoviert.

Auch in diesem Jahr wird er am 1.2. wieder in Dieringhausen am Start sein.

### 50. Winterlaufserie 2019-2020 der SG Bockenberg 1965 e.V.

Bergisch Gladbach-Bensberg



Termin	Kurze Strecke Start 14.00 Uhr	Lange Strecke Start 14.10 Uhr
1. Lauf 23.11.2019	6,2 Km	7,8 Km
2. Lauf 07.12.2019	6,2 Km	10,1 Km
3. Lauf 11.01.2020	7,1 Km	11,7 Km



Die Winterlaufserie in Bensberg ist durch. Zuletzt betrug die Streckenlänge 11,7 km und es waren 4 kräftige Anstiege zu bewältigen.

Die Beteiligung war so gut wie das Wetter und Birgit behielt ihren 2. Platz in der W50.