

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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

Lohmar, 28.01.2022

Vereinsnachrichten 05-22



Wir begrüßen mit **Daniela STARCK** ein neues Vereinsmitglied.

Es ist noch nicht lange her, da wurde Daniela in Berlin geboren. Im Erwachsenenalter hat sie ihr Interesse an Pferden u. Pferdesport zum Beruf gemacht und arbeitet als selbständige Pferdewirtschaftsmeisterin. Als Industriekauffrau ist sie auch als Immobilienmaklerin tätig.

Dem Laufsport ist seit Kindertagen verbunden, aber auch mit Handball, Schwimmen und eben dem Galopprennsport sehr vertraut.

Daniela ist verheiratet, läuft in der W45 und wohnt in Siegburg.

Das gemeinsame Laufen bedeutet für sie gemeinsam Zeit schön und positiv zu gestalten.

An Wochenenden sieht man Daniela bei Laufveranstaltungen und an Sonntagen allerdings nur bei Reitsportfesten in der Turnierleitung und als Dopingbeauftragte.

Am 05.02. startet sie in Dieringhausen.

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	27 Jahre
Karl-H. Bergmann	25 Jahre
Marianne Hohaus	24 Jahre
Franz Lämmlein	23 Jahre
Norbert Dzialas	18 Jahre
Harry Putz	7 Jahre
Thomas Schmitz2	7 Jahre
Ilse Schmitz	5 Jahre
Marcus Zink	2 Jahre
Jörg Zimmermann	2 Jahre
Gabi Abdi	2 Jahre
Alexander Köder	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 23.01. Hilden, Lämmlein
- 23.01. Porz, Menzel, Lichtenthäler, Oberndorfer, Sohni
- 05.02. Dieringhausen, Köder, Kyriion Mauruschat, Zink
- 05.02. Perry/USA, Oberndorfer
- 06.02. Porz, Menzel, Lichtenthäler, Oberndorfer, Menzel, Weltheroth
- 06.02. Hilden, Lämmlein
- 20.02. Hilden, Lämmlein
- 13.03. Köln-R'kirchen, 2 Frauen und 2 Männerstaffeln 4 x 5 km
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose, Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler
- 03.04. Bonn, Mauruschat
- 24.04. Darß, Schnitzler

Rodenkirchen als Ersatz für Pulheim.

Die LLG plant mit 3-4 Staffeln (4 x 5 km) teilzunehmen.

Klaus1 hat die Planungen

aufgenommen und stellt die Teams zusammen. privat@klaus-braun.com



Wann Du Dich bei einer Laufveranstaltung anmeldest, dann sollte der Vereinsname so geschrieben sein, dass er team-/mannschaftskompatibel ist. Richtig ist nur und ausschließlich

LLG St. Augustin

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.01. Walter Müller	85 Jahre
30.01. Klaus Braun	55 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	55 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher	44 Jahre
08.02. Marco Peppel	46 Jahre
09.02. Britta Breunig	44 Jahre
09.02. Manuela Becker	51 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	59 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr	variierend

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG

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

Geschäftsführer : Sas Lohmeyer
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun



Franz wohnt in Wuppertal und da ist der Weg nach Hilden eine Einlaufstrecke. Er war schon mehrmals dort am Start und findet die waldig-wellige Strecke sehr schön. Eine Runde ist 5 km lang.

Angeboten wird u.a. eine kleine Serie mit 5 und 2 x 10 km und eine große mit 10, 15 und 21 km.

Franz, seit diesem Jahr in der M70 auf Tour, hat die gr. Serie gewählt und am 23.01. die 10 km-Strecke so absolviert, wie für die einen befürchtet und für ihn erhofft. Mit 6 min vor dem 2.M70

Das er gleichmäßig laufen kann wissen wir seit Jahren und das bei und mit jedem angeschlagenen Tempo, weil er sich total gut in seinen Möglichkeiten einschätzen kann. Das Ergebnis von zielgerichtetem Training über Jahrzehnte.

Am 06.02. geht es dann über 3 Runden und er wird sich auch bei diesem Lauf mit Motivation stärken, um dann beim KönigsforstMarathon am 20.03. im Marathon die meist jüngeren LäuferInnen durch den Forst begleiten bzw. führen.

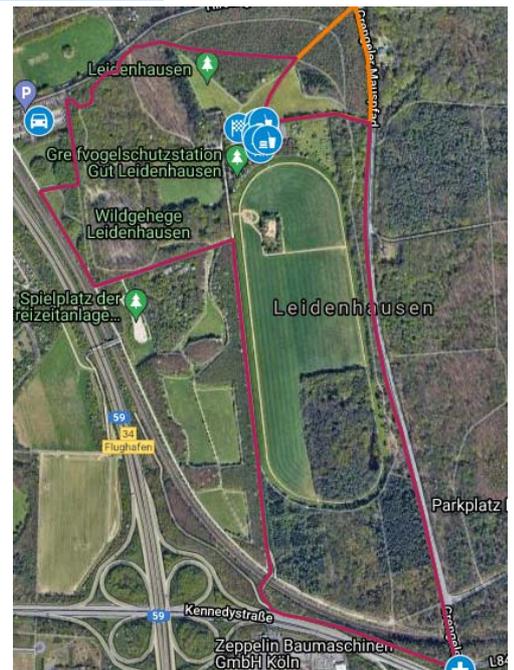
10. HILDENER WINTER LAUF SERIE



Die Winterserie in Köln-Porz-Leidenhausen begann ebenfalls am 23.01. und bietet 5 versch. Serien an.

Im Freizeit- und Naturschutzgebiet Leidenhausen sollte es, wie eh und je, rundgehen.

Carina (Foto o.l.), Martin und



Wolfgang gönnten sich 2 Runden = 10 km, während es Thorsten (Foto u.) bei einer beließ und dem VR 5 km (53 Jahre) mit 20:11 von JörgH schon sehr nahe kam.

Carina schrieb: „Endlich mal wieder eine Laufveranstaltung. Die Winterlaufserie in Porz ist meine erste Veranstaltung seit uns Corona begleitet. Darauf hatte ich mich wahnsinnig gefreut. Zumal ein Freund Chris (den ich mal bei der Porzer Winterserie kennengelernt hatte) auch dabei war. Ich freute mich also auf einen netten Lauf in bester Gesellschaft.

Die Organisation war gut, Impfnachweise wurden am Eingang kontrolliert. Auch die Startnummernausgabe verlief in diesem Jahr „schneller“ als gewohnt. Danach war es schon fast wie immer...



Der Streckenverlauf war uns von vorherigen Veranstaltungen gut bekannt, so beschlossen wir an der Startlinie spontan 2 Kollegen aus Chris Lauftreff (Am Neptunbad) zu Supporten. Beide trainieren auf Ihren ersten Marathon und Ziel waren sub 60. Ich kannte die beiden noch nicht, aber das machte es umso schöner. Gesagt, getan. Es hat mir unheimlichen Spaß gemacht. Ich habe die nette Tanja einfach die beiden Runden durchgehend „bequatscht“, so dass sie gar nicht anders konnte und die 10km in 56:46 geschafft hat. Eine neue Erfahrung für sie und auch für mich! 2 Läufe stehen jetzt noch an. Ein gelungener Sonntag mit vielen tollen Menschen. “

MartinO ist ja so eine Art Streckenfossil, denn, wie er schreibt, hat er von 2001 bis heute:

13 x Winterlauf, Tag 1
11 x Winterlauf, Tag 2
9 x Winterlauf, Tag 3
und zusätzlich
6 x Frühlingslauf
9 x Sommerlauf
16 x Herbstlauf

absolviert, was 64 Starts ausmacht und sicher deutlich über 500 km, also etwa die Tankfüllung für einen flotten Renner.

Für ihn ist es mit wenig Aufwand verbunden, denn er wohnt quasi an der Strecke auf der er auch häufig trainiert. Seine Freude galt auch ClaudiaJ., die grün behemdet ihn die erste Runde „zog“, aber in der 2. Runde Martin im Auge hatte.



Alle, von mir gemeldeten LLG'lern am dies-jährigen Königsforst-Marathon haben ihre Anmeldebestätigung erhalten und derzeit gehe ich ziemlich sicher davon aus, dass die Veranstaltung auf den 3 Strecken stattfinden wird. 1 Startnummer habe ich noch in Reserve.

**Schnappschuss in Siegburg
am Bootshaus
mit dem
Trio Da, Da, Da bei**



**Das Bahn- bzw. Tempotraining
im Troisdorfer Aggerstadion
beginnt wieder ab dem
2. Februar.**

Beginn um 18 Uhr, wobei es ganz toll wäre, wenn dann alle Interessenten eingelaufen und betriebsbereit sind.

Wer sein TT allein absolvieren möchte braucht sich natürlich nicht an diese Zeit zu halten.

Ende 19.30 Uhr

Toiletten, Umkleiden und Flutlicht stehen zur Verfügung.

