

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

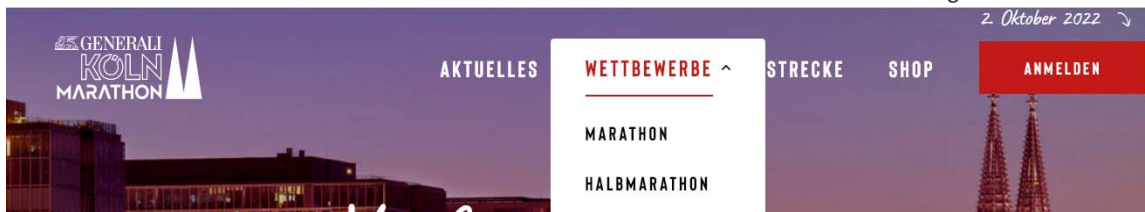
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 04.02.2022

## Vereinsnachrichten 06-22

2 seitige VN



Am 2. Oktober ist der Köln-Marathon/Halbmarathon geplant. Nach 2 Jahren Unterbrechung durch Absage, sieht man in diesem Jahr hoffnungsvoll in den Herbst. Auch wenn derzeit KEINER seriös in der Lage ist, das Geschehen im Jahresverlauf zu beurteilen oder zu bewerten, ist mein Gefühl ein Gutes und habe Startkarten für HM und Marathon gebucht, die ich mit 30% Rabatt an LLG-Mitglieder abgeben kann. LLG-Mitglieder, die HM/MAR laufen möchten melden sich bei mir. Ich führe die Anmeldung durch. Kosten entstehen erst, wenn die Austragung gesichert ist. Die Anmeldung durch mich beinhaltet ausschließlich den Start aber keine Optionen, Accessoires oder sonstige Zusatzleistungen. Die müssen selbst gebucht werden.

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	27 Jahre
<b>Karl-H. Bergmann</b>	<b>25 Jahre</b>
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

### Rodenkirchen als Ersatz für Pulheim.

Die LLG plant mit 2-3 Staffeln (4 x 5 km) teilzunehmen.

Klaus1 hat die Planungen

angenommen und stellt die Teams zusammen. [privat@klaus-braun.com](mailto:privat@klaus-braun.com)



Für die LLG am Start:

05.02. Dieringhausen, Köder, Kyrion Mauruschat, Zink
05.02. Perry/USA, Oberndorfer
06.02. Porz, Menzel, Lichtenthäler, Oberndorfer, Menzel, Weltheroth
06.02. Hilden, Lämmlein
19.02. Monschau, Starck, LennartzBi
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
24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Weltheroth

### 18. MonschauerTreppenlauf 2022 - 1000 HöM, 18 Km

Am Sonntag, 20. Februar 2022 ist es wieder soweit.

Als Voraussetzung für die anspruchsvollen etwa 18 km inklusive 1000 HöM solltet ihr über eine gute Ausdauer verfügen sowie Spaß am gemütlichen Laufen in der Gruppe mitbringen. Während des etwa dreistündigen Laufes werden alle Treppen und Anstiege unter die Sohlen genommen und die Altstadt wird aus vielen tollen Perspektiven zu sehen sein. Es besteht jederzeit die Möglichkeit eine kürzere Variante zu wählen.

Der Treppenlauf ist kein Wettkampf, jedoch ein sehr guter Test, die vielleicht noch im Winterschlaf befindliche Beinmuskulatur auf Trab zu bringen.

Start um 9 Uhr am Sportplatz der TuRa Monschau an der Flora.

Navi: Monschau, Mühlenhelderweg.

Verpflegung gibt es nach ca. 500 HöM „Am Kierberg 2“ und im Ziel.

Eigenverpflegung für unterwegs wird empfohlen!

Bei Schnee und Eisglätte wird vor Ort entschieden in welchem Umfang der Lauf stattfindet.

Jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde.

Duschmöglichkeit und Stärkung nach dem Lauf im Sportheim.

Es wird gebeten, sich unter [monschauer.treppenlauf@t-online.de](mailto:monschauer.treppenlauf@t-online.de) oder bei 02472 4551 anzumelden.

Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt auf eigene Gefahr

Wer feiert seinen Geburtstag?

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
14.02. Timur Trinks	44 Jahre
23.02. Siggie Klein	82 Jahre
24.02. Daniela Starck	46 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 : Udo Lohregel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Oben abgebildet die Absolventen des diesjährigen **Brückenbauerlehrgangs**, die nach 3-monatiger Ausbildung Ihre Lizenz am 4. Samstag des Jahres kurz zuvor in Empfang genommen hatten. Aus allgemeiner Freude und Erheiterung entschloss man sich zu einem kurzen Ausritt in die Umgebung und posierte, passend zum Ereignis, auf der Mönchwegbrücke, für ein Erinnerungsfoto. Wir gratulieren den 7 neuen Brückenbauern!

## WUSSTEST DU DASS...

**...allein schon der Aufenthalt im Freien eine positive Wirkung auf deine psychische Gesundheit hat?**

Allgemein bekannt ist, dass zum Beispiel körperliche Aktivität an der frischen Luft oder Sonnenschein die Psyche positiv beeinflussen. Laut Forschenden des Max-Planck-Institutes in Berlin reicht es aber sogar bereits, wenn man sich ganz einfach im Freien aufhält. Hirnscans zeigten, dass die graue Hirnsubstanz, die mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt, an Volumen zunimmt. Vermutet wird, dass die Zeit im Freien die Konzentration, das Arbeitsgedächtnis und die Stimmung im Sinne einer Anti-Stress-Therapie verbessert.

### WAS LERNEN WIR DARAUS?

- Mit unseren Lieblingssportarten haben wir die perfekten Hobbies gewählt, um automatisch Zeit im Freien zu verbringen.
- Dank unseren Hobbies im Freien schlagen wir zwei Fliegen auf einen Streich, denn wir profitieren gleichzeitig auch noch von den positiven Wirkungen des Ausdauertrainings.
- Wer regelmäßig trainiert, ist im Vorteil, weil sich dadurch die Zeit im Freien automatisch erhöht. Und weil man diese in der Regel an Orten wie zum Beispiel im Wald verbringt, profitiert man automatisch von weiteren positiven Effekten durch die sauberere Luft und die vielen anderen Reize.
- Wer keine Zeit oder Lust fürs Training hat, sollte stattdessen versuchen, sich wenigstens in der Mittagspause oder während einem Spaziergang eine Weile an der frischen Luft aufzuhalten.



Valentin Belz