

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, 13.02.2022

## Vereinsnachrichten 07-22

3 seitige VN

**ING**  
NIGHT MARATHON  
LUXEMBOURG

**28. MAI 2022**  
**START 19:00**

## Liebe aktive LLG'ler,

was macht man in der jecken Zeit ohne Karneval, jecke Ideen aushecken, so ist es zumindest bei mir.

Ich bin die Eintönigkeit leid, ich brauche ein Ziel, will nochmal das Gefühl meiner aktiven Zeit erleben, will nochmal einen Marathon versuchen. Wer von Euch hat Lust mit auf diese 14wöchige Reise zu begleiten?

Ich erstelle einen Rahmentrainingsplan (Beginn 28.2.) und wir bereiten uns gemeinsam auf einen Marathon/Halbmarathon Ende Mai vor. Gemeinsam Laufen, Leiden, Ziel erreichen. Ausgewählt habe ich mir den Luxembourg Marathon am

Samstag, den 28. Mai mit Start ist um 19 Uhr.

Wer nicht Marathon laufen will, angeboten werden auch ein Halbmarathon und ein Teamrun (4 Läufer teilen sich die Strecke). [www.ing-night-marathon.lu](http://www.ing-night-marathon.lu)

Wer also mitmachen möchte, den bitte ich um kurze Rückmeldung und ich erstelle eine E-mail-Verteiler und WhatsApp-Gruppe worüber wir uns austauschen können.

Ein erstes "Treffen" bzw. Standortbestimmung könnte am 27.2. beim gemeinsamen Trainingslauf auf der Original-Königsforstmarathonrunde über 21,1 km in Bensberg sein.

Mehrere KöFo-Guides vom TV Refrath werden Gruppen führen. Geplante Pace: 4:00/km bis 7:00/km in 15-30s Intervallen.

Die Teilnahme ist kostenfrei – eine Voranmeldung nicht notwendig.

Eine Zielverpflegung ist organisiert. Für evtl. Streckenverpflegung bitte selber sorgen.

Wer möchte, darf gerne auch bunt und jeck kommen und laufen. Ein Hauch von Karneval darf ruhig um das AMG wehen. Denn normalerweise ist im und um den



Treffpunkt:  
Albertus-Magnus-Gymnasium, Kaule 3  
in 51429 Bergisch Gladbach immer „halligalli“ ....!  
([www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de))

In der Hoffnung, auf einige Mitstreiter wünsche ich noch eine gute Zeit.  
**BirgitL**

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

Für die **LLG** am Start:

- 06.02. Porz, Sohni, Lichtenthäler, Oberndorfer, Welteroth
- 06.02. Hilden, Lämmlein
- 19.02. Monschau, Starck, LennartzBi
- 20.02. Hilden, Lämmlein
- 20.02. Porz, Welteroth, Lichtenthäler Menzel
- 13.03. Köln-R'kirchen, 2 Frauen und 2 Männerstaffeln 4 x 5 km
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose, Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler Kaiser, Oberndorfer
- 03.04. Bonn, Mauruschat
- 03.04. Berlin, Drose, Hartnack
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Welteroth
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.02. Birgit Neitzel	59 Jahre
14.02. Timur Trinks	44 Jahre
23.02. Siggie Klein	82 Jahre
24.02. Daniela Starck	46 Jahre
28.02. Katja Ratte	52 Jahre

**03.03.**  
**Mathias Hörmann**  
**70 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 Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun



## 2. Tag der WLS in Hilden am 06.02.22 und wieder mit Franz, als überragendem Akteur in der M70.

War am Sonntag bei Wind und Regen in der Hildener Heide unterwegs.

Bei gut zu laufenden Wegen hatte ich mir 1:12 ausgerechnet, bei Splits von 24 min. pro Runde.

Da in der VN 05 meine Renneinteilung überschwänglich herausgestellt wurde, musste ich natürlich liefern: 23:58, 24:06 + 23:59 ergaben dann 1:12:05, Platz 1 M70 von 4 und Platz 44 von 144 Männern.

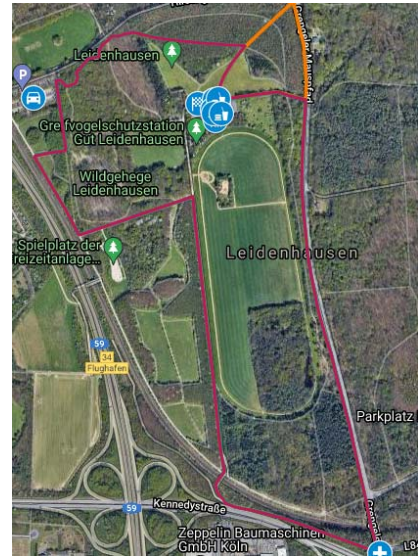
Nach 2 Läufen ist der Vorsprung auf Platz 2 mittlerweile bei 9 Minuten... jetzt reichen beim HM knapp 2 Stunden, um die Serienwertung in der M70 zu gewinnen.



## Auch in Köln-Porz ging die WLS weiter und wieder mit Thorsten und Carina mit Marco auf der Runde um die Trabrennbahn.

Martin musste passen, da ihn der Job auf Dienstreise schickte.

Thorsten drehte mächtig auf und nach 20:27 vor 14 Tagen, lief er jetzt eine 20:19 folgen. Eine Möglichkeit hat er noch am 20.02., um den VR 5 km 53 Jahre, gehalten von JörgH in 20:11 zu knacken. Aber auch am 06.03. in Leverkusen, Rund um das Bayerkreuz, stünde dafür eine sehr gute und schnelle Strecke bereit.



Carina war wieder als Gelber Engel (Abschlepper) auf der dreifach-Runde unterwegs und sorgte für gute Stimmung und strahlende Gesichter im Ziel nach 15 km.

Marco (1398) gibt einen sachdienlichen Hinweis auf das Wetter und man darf sich wundern, dass er ins Ziel gefunden hat.

Da die Strecke ganz überwiegend geteert ist, kann das Wetter – unten – ziemlich egal sein.



## Wellmark YMCA Red Flannel Run

Sat February 12 - Mon February 14, 2022 Des Moines, IA 50309 US

341, Martin unter der EL des YMCA RFR, wo er die 5 km als 3. in 23:30 zurückgelegt hat.

**Start 10:40 Uhr** der Staffeln 4 x 5 km  
**Rundkurs** durch den Forstbotanischen Garten von Köln  
([Strecke](#))

Weitere Infos findet Ihr [hier](#)

**2 Frauen- und 2 Männer-Teams** sind bei der LLG in Planung.  
Startgeld übernimmt die LLG.  
Einige Zusagen vor Euch liegen bereits vor.  
Zur genaueren Planung, sendet mir bitte eine kurze [Email](#) bis So 27. Februar.

So könnten die 4 Staffeln aussehen:

Frauen unter 6 min/km  
Frauen über 6 min/km  
Männer unter 5 min/km  
Männer über 5 min/km

Wir haben es alle bei der Olympiade wieder erlebt. Einzelwettbewerbe sind aufregend,  
im **Team** ist es noch spannender und macht dazu auch viel mehr **Spaß**.

Ich freue mich auf Euch!

**RODENKIRCHEN LÄUFT**  
**- Staffel Edition -**  
**13.03.2022**

Liebe Läuferinnen und Läufer,  
wir haben bis zur letzten Minute alles gegeben, aber wir mussten jetzt eine Entscheidung treffen.  
Statt der großen Marathon Veranstaltung am 3. April in der Bonner Innenstadt, setzen wir auf zwei  
alternative Laufevents im Jahr 2022. Im April kommt die Challenge zurück und im Spätsommer wird es  
ein neues großes Laufevent geben.

Wir sehen den kommenden Monaten sehr optimistisch entgegen, vieles wird bald wieder möglich sein. Für  
unseren Marathon Anfang April müssen wir aber jetzt entscheiden, wie es weitergeht und zum jetzigen  
Zeitpunkt reicht es leider noch nicht. Wir wissen wie groß die Enttäuschung darüber ist, viele  
Trainingskilometer sind schließlich schon absolviert.

Daher wollen wir unbedingt in diesem Jahr noch gemeinsam mit Euch laufen und haben  
uns dazu entschlossen, zwei Laufhighlights über das Jahr anzubieten, um dann am 23.  
April 2023 wieder mit dem Marathon durchzustarten.

Im **April** wird es als Warm-up für das Laufjahr eine **Neuaufgabe der Deutsche Post  
Marathon Challenge** geben. Das Konzept, mit einer amtlich vermessenen 5 km  
Laufrunde in der Bonner Rheinaue und Start und Ziel am Post Tower, hatte bereits im  
vergangenen Oktober knapp 4.000 Läuferinnen und Läufer begeistert. Vielfach war der  
Wunsch nach einer Wiederholung geäußert worden. Ab den 1. April können ihr wieder  
einen Monat lang ganz individuell einen 5 km, 10 km, 20 km oder 40 km Lauf mit  
offizieller Zeitmessung absolvieren. Die Anmeldung ist ab sofort möglich. Im **Startgeld  
von 10 € sind auch wieder ein Shirt und eine Medaille** enthalten.

Ergänzt wird das Laufjahr mit einem **neuen Lauf-Highlight**, das für den Spätsommer  
geplant ist.

Angedacht ist,  
im Rahmen des Beethovenfestes, einen  
**Halbmarathon und einen 10 km Lauf** mit  
musikalischer Untermalung auf einer neuen Strecke  
in der Bonner Innenstadt zu veranstalten. Weitere  
Informationen dazu folgen zu einem späteren  
Zeitpunkt.

**Wichtig:** Wenn Ihr an der **April-Challenge**  
teilnehmen möchtet, müsstet Ihr Euch bitte separat  
auf unserer Homepage unter

[www.deutschepost-marathonbonn.de](http://www.deutschepost-marathonbonn.de)

oder direkt unter:

[https://www.frielingsdorf-  
datenservice.de/anmeldung/2022/bonnaprill/](https://www.frielingsdorf-datenservice.de/anmeldung/2022/bonnaprill/)

anmelden.

