



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, 15.03.2022

## Vereinsnachrichten 12-22

2-seitige VN



Das erleben wir zurzeit und hat sehr stark mit Frühling zu tun. Noch vor wenigen Tagen war es sehr kalt, frostig und reflexhaft suchte so mancher Germane den Flughafen auf, um so schnell als möglich, die Inseln im Mittelmeer oder noch weiter weg zu erreichen. Abschalten, Wärme, Licht, Ausspannen und das alles ohne Zeitdruck. Die 3 großen K zu vergessen. (Klima, Krieg, Corona) Aber es gibt wohl auch eine gegenläufige Bewegung, nämlich den Weg in die andere

Richtung anzutreten, wo der Winter sich deutlich intensiver gebärdet, wo Eis und Schnee ein ganz sicherer Begleiter sind.

Diesen Entschluss fassten **Anne und Bernd** und starteten mit dem Wohnmobil in den hohen Norden und haben uns Fotos aus Tromsø geschickt.



Im März sind im Verein:

Achim Teusch	26 Jahre
Helmut Altenrath	18 Jahre
Birgit Neitzel	17 Jahre
Karsten Dzialis	16 Jahre
Frank Kyrion	15 Jahre
<b>Bernhard Lichtenberg</b>	<b>10 Jahre</b>
Hans-Jörg Kuck	5 Jahre
Manuela Becker	4 Jahre
Marco Peppel	3 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 13.03. Köln-R'kirchen, 2 Staffeln  
4 x 5 km u. Kyrion
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose,  
Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler  
Kaiser, Oberndorfer, Starck,  
Heidemann
- 03.04. Bonn, Mauruschat (abgesagt)
- 03.04. Berlin, Drose, Hartnack, Strack
- 16.04. Köln, Menzel
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Hamburg, Lichtenthaler, Welte-  
roth
- 25.06. Hennef, Kyrion
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2  
Lichtenthaler, Weltheroth

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.03. Thomas Schmitz	56 Jahre
28.03. Arnold Pietras	71 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	81 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	65 Jahre
08.04. Alexander Reglin	46 Jahre
16.04. Peter Schöll	47 Jahre



2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Kassierer:

Wolfgang Menzel

Klaus Braun

## RUNNER'S WORLD Frühjahrs-Camp

Es gibt viele gute Gründe, seinen Laufurlaub für ein Trainingscamp zu nutzen.

Eine Woche Laufen, Sonne und Spaß unter der Sonne Portugals mit Gleichgesinnten. Eine Woche Lauferlebnis der besonderen Art gönnten sich **Dani**

**und Birgit** im März, auch, weil sie des hiesigen Wetters

überdrüssig waren und die Seele mal baumeln zu lassen, ohne das die Bedrohungen der Gegenwart im Vordergrund standen. Ganz Ausblenden ist ja unmöglich.

Im Südosten der Algarve erwartete die beiden und 4 weitere ein ausgewogenes Programm aus Lauftraining, Kraftübungen, Stretching und spannenden Workshops zu allen Bereichen des Laufens von und mit diversen Experten.

Untergebracht im Hotel Energize in Monte Gordo, war der Weg in den duftenden Pinienwald ebenso kurz, wie zum Strand oder ins Stadion von Vila Real de Santo. Die Gegend wird seit vielen Jahren von zahlreichen Spitzen- und Breitensportlern zum Training und als Fluchtpunkt aus dem nordeuropäischen Winter genutzt. Alleine die langen, warmen Klamotten gegen Hemd und kurze Hose zu tauschen, ist schon die halbe Miete.

