



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, 03.07.2022

Vereinsnachrichten 26-22

2-seitige VN

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	18 Jahre
Manfred Licharz	12 Jahre
Christine Staskiewicz	10 Jahre
Simone Jennewein	1 Jahr
Sabine Link	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 12.06. Neunkirchen-S. Mauruschat
Oberndorfer, Zink, Trinks,
Kaiser
- 19.06. Mörschied, LennartzBi
- 25.06. Hennef, Kyron, Mauruschat
Kaiser, M, LennartzBi
Montuori
- 25.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi, Kay-
mer, Köder
- 03.07. Köln-Porz, Oberndorfer,
Tesch
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer
Zink
- 25.08. GL, Zink
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 01.09. GL Zink
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat,
Ilse+2, Lichtenthäler, Welte-
roth, Hartnack, Drose, Kaiser
Oberndorfer



Es war mal wieder soweit...

...am 12. Juni 2022 war Pi-Lauf-Crosstime unter endlich regulären Bedingungen. Der diesjährige Lauf fühlte sich wieder frei und unbekümmert an. Petrus war bestens gelaunt und die Qualität der anspruchsvollen Berg- und Tal-Strecke tadellos. Unser LLG-Team war diesmal mit fünf hochmotivierten Trailläufern Nach anstrengenden rasanten bergab und langsamen steilen bergauf Teilstücken, aber auch



gleichmäßig absolvierbaren, fast waagerechten Einheiten, konnten wir alle die 13,431 km lange Trailstrecke gesund und munter hinter uns lassen. Ein Teil dieser Pi-Laufstrecke ist für mich seit 2009 (Umzug von Bonn nach Brackemich / Neunkirchen) zu meiner Hausstrecke geworden, die ich regelmäßig sehr gerne laufe. Wenige Wochen zuvor war sie noch extrem matschig und schwer

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.07. Helmut Maatz	75 Jahre
11.07. Martin Paffrath	53 Jahre
15.07.	
Tillmann Stock	
60 Jahre	

zu absolvieren. Dieses Jahr hatten wir wirklich vorzügliche Bedingungen.

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



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

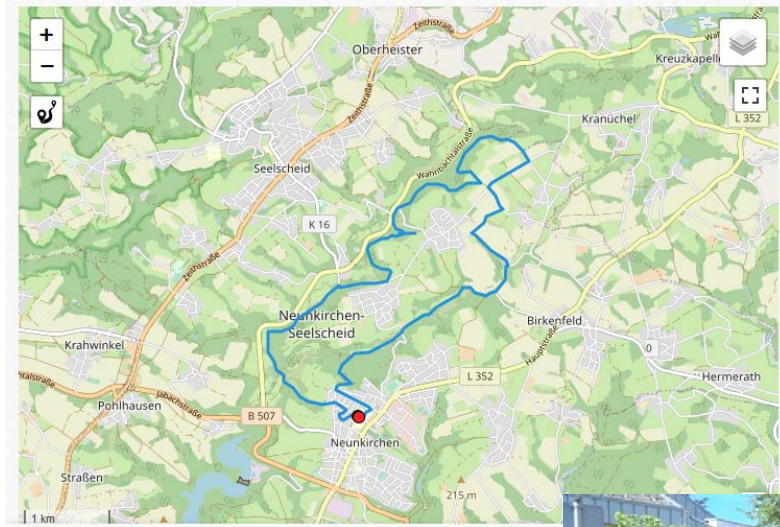
Geschäftsrührer: Udo Lonrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



Auch dieses Jahr kann ich mich mit Ausblick auf das nächste Jahr nur bei der Organisation und besonders bei Benedikt Nolte bedanken und abschließend feststellen: „Wir sehen uns im nächsten Jahr am 04.06.2023 zum nächsten Pi Lauf“.

Außerdem finden sich klasse und sehenswerte Lauffotos auf der „Pi-Lauf.de“ Seite, die mehr aussagen als viele Worte. **Marcus**

Timur und ich hatten uns kurzfristig entschieden dabei zu sein. Daher frühe Anreise um uns noch nachzumelden. Allerdings waren bei unserer Ankunft kaum Leute da, so dass keine Eile nötig gewesen wäre. Leider blieb es, auch im Vergleich zu früheren Läufen, bei einer relativ kleinen Gruppe. Im Hauptlauf Herren 54, Frauen 17. Es gab allerdings noch verschiedene andere Disziplinen. Es scheint, dass Omikron & Co immer noch ihren Einfluss auf Laufentscheidungen/Lauffähigkeiten haben.



Der Lauf führt durch sehr schöne Wälder und Landschaften. Er stellt ordentlich Anforderungen an die Kondition, denn es geht reichlich bergauf, bergab. Ich freute mich, dass ich 2 Minuten früher fertig war als im Vorjahr. Es gab gute Verpflegung, sogar kostenlose Massage wurde angeboten. Das musste ich mal ausprobieren. Kann ich nur empfehlen, denn die schmerzlichen Nachwirkungen des harten Laufs blieben diesmal aus.

Zum Schluss gab's dann noch ein schönes Gruppenfoto mit Timur, Martin, Dirk und Marcus. Ein schöner Tag bei bestem Wetter und mit netten Leuten. **KlausK**

v.l.n.r.: Timur, Marcus, Klaus K., Martin, Dirk

Unten Schnappschuss von einem morgendlichen Trainingslauf durchs erweiterte Pleisbachtal mit Maria, Dani und Birgit am 24.06.



Nächste VN berichtet über den Europalauf in Hennef am 25.06.

Verbilligte Startkarten für:

- 02.10. Köln (14)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (12)
- 30.10. Frankfurt (-)

info@marathon-und-mehr.de