



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, 03.09.2022

## Vereinsnachrichten 32-22

2-seitige VN

Im **September** sind im Verein:

Birgit Lennartz + noch 12	Gründungsmitglieder	29 Jahre
Rüdiger Hötger		22 Jahre
<b>Olaf Kucher</b>		<b>20 Jahre</b>
Anne Gerlach		19 Jahre
Waldemar Böttcher		11 Jahre
Peter Scholl		4 Jahre
Katrin Heidemann		1 Jahr
Danica Montuori		1 Jahr
Klaus Schnitzler		1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer
- 19.08. Köln, Starck
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 21.08. Witzhelden, Brandt, Kaulbach
- 25.08. GL, Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Droese, Hartnack, Ilse, LennartzBi
- 27.08. Köln, Menzel
- 01.09. GL Oberndorfer
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi Marschner
- 11.09. Velbert, Lämmlein
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi
- 25.09. Bonn, Tesch
- 25.09. Berlin, Ilse
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthaler, Weltheroth, Hartnack, Droese, Kaiser Oberndorfer
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks LennartzBi
- 13.11. Athen, Lämmlein

Mit **FrankKARGE** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin. Der gebürtige Würzburger ist 55 Jahre jung und wenn er nicht seine enorme



Vielseitigkeit an den Tag legt, könnte man ihn in Much antreffen.

Um die Jahrtausendwende wurde er durch einen Freund animiert und in der Folge zeigte er seine motorischen Fähigkeiten auf dem Snowboard, den Skiern, beim Tanzen und in der Fitnessbranche, wo er auch heute noch tätig ist und dort, wie nebenstehende Fotos zeigen, als vorturnender Moderator am Start ist.



Aber auch als Iron-Man in Roth oder als Bonn-Marathonner in 3:41 machte er auf sich aufmerksam. Auf etliche Triathlons und Marathonläufe (60!) wie z.B. auf Mallorca 2005 kann die hilfsbereite und offene Frohnatur zurückblicken.

### 39. Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach

Die einen fahren gern Bahn, die anderen laufen auf selbiger mit Freude und Hingabe. Martin schon seit vielen Jahren Stammkunde für 3-tägige BLS mit 3, 5 + 10Tsd Meterchen.

Jeder hat die Möglichkeit, sich nach eig. Einschätzung in den richtigen Lauf einzureihen und dann das daraus zu machen, was man im Training ausprobiert und gesichert hat.

Über 3 + 10Tsd streifte Martin eine etwas schönere Zeit, aber er ist alle Strecken, zwar mit Ehrgeiz, aber nicht ohne Verstand gelaufen.

Die 5000 m Strecke entpuppte sich als sein Highlight, denn es gelang ihm der erhoffte Sprung unter die 21er Marke.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verw.  
Kla

# Überblick über die Lauftreffangebote und dazugehörigen Whatsapp-Gruppen der LLG St. Augustin

Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Topographie. Laufgebiet. Lauflänge	WhatsApp-Gruppe
Montag,	17.30 Uhr	Melanbogenbrücke Menden	flach an der Sieg, 1-1:30 h	LLG-Montagabendsiegrunde
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbachparkplatz Stallberg	flach bis wellig/bergig im Lohmarer Wald	LLG-St. Augustin
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion Troisdorf	Bahntraining	LLG-Bahntraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Burg Niederpleis	flach oder bergig im Pleistal, Dambroicher und Birlinghovener Wald	LLG-Donnerstag Burg NPL
Samstag	nach Absprache	nach Absprache		LLG-Samstagstrupp
Sonntag	8.00-8.30	nach Absprache	meist über 90 Minuten	LangLaufGruppe Sonntag hier sind auch Nichtvereinsmitglieder drin

Der neue Donnerstag soll den Rothenbach ersetzen. Hier im Pleistal kann man sehr gut auf Asphalt bei Dunkelheit laufen, da wenig Wald. Jetzt bitte nicht denken, da kommen nur die „Schnellen“. Je mehr kommen, umso mehr gleichwertige finden sich. Von der Lage her ist der Treffpunkt für alle (Siegburg, Hennef, St. Augustin-Menden) ziemlich zentral und gut erreichbar.

Der ursprüngliche Lauftreff der LLG war der Rothenbachparkplatz, wo dienstags bis zu 20 Teilnehmer waren. Aus diesem Grund ist der Dienstag, der einzige Tag ohne eigene WhatsApp Gruppe. Diese LLG-St. Augustin Gruppe wird daher auch genutzt, um Information und geplante Trainingsangebote

Verbilligte Startkarten für:


- 11.09. Bonn (3)
- 23.-25.09. Rheinhöhenlauf (1)
- 02.10. Köln (12)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (8)
- 30.10. Frankfurt (9)
- 30.10. Remscheid (4)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

03.09. Dirk Mauruschat 36 Jahre  
06.09. Helmut Altenrath 75 Jahre

**13.09.**  
**Marco Welteroth**  
**50 Jahre**



18.09. Anne Gerlach 72 Jahre

kurz für alle bekannt zu geben. Weitere Absprache wer kommt, wer nicht kann, etc. erfolgen dann in den einzelnen Gruppen.

Zudem gibt es noch 2 weitere Gruppen:  
Martin O. trifft sich dienstags und donnerstags immer um 17 Uhr am Rothenbachparkplatz mit ehemaligen Arbeitskollegen, welche jetzt aber auch LLG-Mitglieder sind. Gelaufen werden 10-15 km meist bergig und um 5:30 min/km.

Klaus B. ist für die TrailGruppe in Hennef mit LLG- und nicht LLG-Mitgliedern verantwortlich. Treffen ist sonntags 9.30 Uhr an unterschiedlichen Orten in Hennef. Gelaufen werden 1:30-2:30 h in bergigem z.T. schwierigem Terrain im Tempo um 5:30 min/km.



## 19. August 2022, Altstadtlauf in Köln mit **Start & Ziel auf dem Heumarkt** **12. Auflage mit 1400 TeilnehmerInnen** **Laufstrecke**

5 km-Rundkurs durch die Kölner Altstadt. Durch die engen Gassen der Altstadt am Rhein entlang zum modernen Rheinauhafen und zurück zum Heumarkt. Die Strecke und die einzelnen Kilometer sind ausgeschildert. Aus Sicherheitsgründen ist die Mitnahme von Babyjoggern und Hunden nicht erlaubt. Ebenso bitten wir dich, auf die Nutzung von Kopfhörern zu verzichten.

Die Strecke wurde nach den internationalen Wettkampfrichtlinien genau vermessen, ist aber nicht bestenlistenfähig.

**Die Farben der LLG wurden von Dani vertreten, die nur seehr knapp an der Stundenmarke scheiterte.**

