



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, 02.12.2022

Vereinsnachrichten 46-22

-seitige VN



Winterlaufserie
der
SG Bockenberg

53. Auflage der WLS im Milchborntal

Anfang der 70er Jahre, als die VL-Bewegung so langsam Fahrt aufnahm, kamen auch etliche WLS auf die Welt.

Über viele Jahre war die Refrather WLS im Königsforst die bedeutsamste und teilnehmerstärkste. Erst 15 Jahre später kam eine weitere WLS im Kölner Süden dazu.

Im Milchborntal (Bensberg) waren es noch vor 10 Jahren 5 bis 600 TeilnehmerInnen. In der Gegenwart muss man mit 200 Teiln. zufrieden sein.

Die völlig im Grünen verlaufende rauf und runter Strecke kann zu der Jahreszeit ganz schön anstrengend werden, weil Berge /Anstiege, Matschpassagen, Temperaturen, viele Laufklamotten an, Eis, Schnee oder Frost im Wege stehen. Das schreckt die SchönwetterläuferInnen und Freizeitgestalter ab.



26.11.2022
10.12.2022
14.01.2023



terläuferInnen und Freizeitgestalter ab. Aber für die LLG-Protagonisten **Carina, Birgit, Thomas2 und Marco** trifft das partout nicht zu. Sie alle entschieden sich für die Langstrecke über 7,8 km.

Wie aus dem Streckenprofil ersichtlich, pendelt die Strecke zwischen 120 und 220

Im **Dezember** sind im Verein:

Alois Weyer	28 Jahre
Eugen Kuntzmann	28 Jahre
Holger Hofmann	24 Jahre
Martin Oberndörfer	19 Jahre
Dagmar Müller-L.	17 Jahre
Christof Hess	17 Jahre
Norbert Tesch	15 Jahre
Ingo Retzmann	9 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler
Welteroth, LennartzBi,
Thomas2
- 27.11. Mondorf, Lichtenthäler, Menzel, Welteroth
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Erpel, Lennartz, Brandt, Starck
- 04.12. Köln, Menzel
- 04.12. Aachen, Drose, Hartnack
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 11.12. Bad Honnef, Lennartz, Starck
Ilse, Brandt, Norbert
- 31.12. Köln, Neitzela
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 22.01. Köln, Mazsits
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein
- 26.03. Venlo, Ilse
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.12. Barbara Kaulbach	61 J.
13.12. Frank Roland	55 Jahre
15.12. Heiner Lindner	82 Jahre
16.12. Frank Karge	55 Jahre
18.12. Norbert Tesch	63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

08.01. Ratingen	(4)
29.01. Pulheim	(2)
19.03. Königsforst	(2)
23.04. Bonn	(38)
18.06. Leverkusen	(9)

info@marathon-und-mehr.de

Klaus Braun

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

Geschäftsführer: Udo Lohregel
Kassierer: Wolfgang Menzel



müM, aber das so oft, dass man am Ende wahrlich genug davon hat.

Erfreulich war Thomas2 mal wieder auf der Laufstrecke zu erleben, denn das war einige Jahre nicht der Fall. Er war 2. in seiner AK. Re löst Marco die Zeitnahme aus, der sich auf dem Weg zum Ziel für einige Sekunden von seiner Partnerin

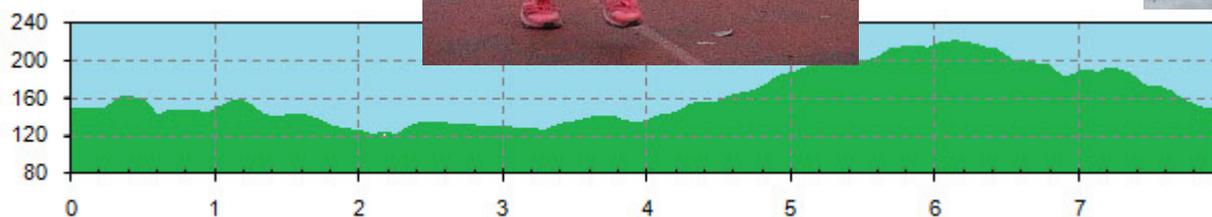


Carina trennte.



Birgit hatte Spaß, weil es lief und alle werden sich am 10.12. wieder auf der Strecke treffen, die dann über 10,1 km und über noch mehr Hügel führen wird.

Carina, mit kurzer Hose, wird beim nächsten Auftritt Marco nicht aus den Augen lassen.



29. Januar 2023 ist

Winterstaffel für Erwachsene

Den Marathon als Staffel bewältigen. 6 Etappen = 6 x Spaß
7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km

Du kannst in einer der drei Wertungen mit deinem Team an den Start gehen:

- Als Männer-Staffel
- Als Frauen-Staffel
- Als Mixed-Staffel (Mindestens 3 Etappen müssen von Frauen gelaufen werden)

Die LLG bezuschusst den Einsatz einer Damen- und einer Herrenstaffel. Sollten sich mehr Mitglieder melden und es kämen mehr als 2 Staffeln zustande, dann würde der Vereinszuschuss auf die Anzahl der Staffeln aufgerechnet und es bliebe ein geringer Eigenanteil.

Um die Zusammenstellung des Frauenteam kümmert sich Birgit und Klaus1 ist für das Männerteam zuständig.



Foto re. eine Versammlung gut aussehender, durchtrainierter Sonntagsläufer, die sich von Kreuznaaf auf den Weg Ri Overath u. versch. anderer Ausflugziele machte.

Norbert zeigte einmal mehr, dass er den 7GM fest im

Auge

hat.

Thorthen

Olaf

Klaus2

BirgitL

Klaus1

Norbert

Nalan

v.l.n.r.



TERMIN

Jahreshauptversammlung

der LLG St. Augustin

05. Februar 2023

17.30 Uhr

Gasthaus „Zum Turm“

Zeithstr. 442, 53721 Siegburg, OT

Schreck/Braschoss