

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin Geschäftsstelle Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

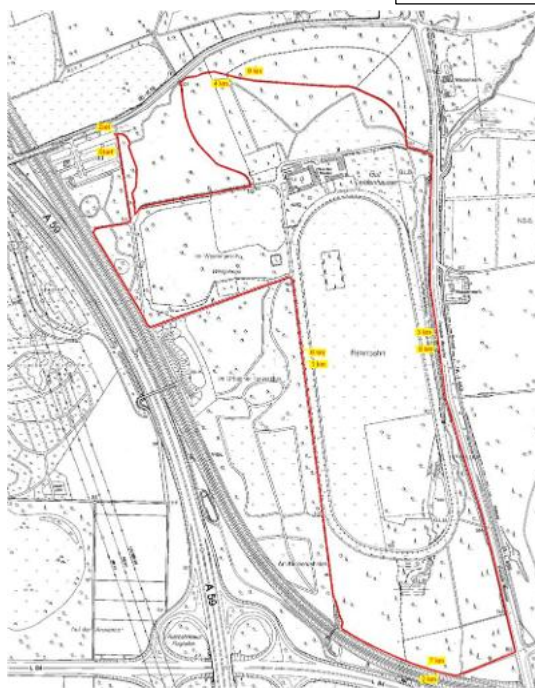
Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 20.10.2026

Newsletter 22 - 26

1 Seite



Im November sind im Verein:

HarryBergold	30 Jahre
ArnoldPietras	30 Jahre
KatjaRatte	27 Jahre
AntjeKucher	23 Jahre
NatalieMücke	19 Jahre
JörgHolzschneider	18 Jahre
FrankRoland	11 Jahre
RalfGerkum	4 Jahre
AnnaBornemann	3 Jahre

Mitglieder für die LLG am Start:

- 18.10. Bonn**, OberndörferP+M, Remenyuk, Lennartz, Brandt's
25.10. Remscheid, Puschin, Lämmlein
25.10. Königswinter, Ilse, DanielaD, SohniT, Hartnack, HochstuhlA, Lennartz
08.11. Refrath, Remenyuk, OberndörferP+M, Lohrengel, Tesch
29.11. Mondorf, Ilse
06.12. Bad Honnef, Drose, Hartnack, BraunP, Oberndörfer
14.03. Bensberg, Bornemann, Tesch, Oberndörfer

Verbilligte Startkarten für:

08.11. Refrath	(1)
06.12. Bad Honnef	(7)
14.03. Bensberg	(8)
11.04. Bonn	(46)
02.05. Duisburg	(18)

Weitere auf Anfrage
info@marathon-und-mehr.de

Wer feiert seinen Geburtstag?

17.10. HeinzGüther	82 Jahre
20.10. FrankKyron	60 Jahre
24.10. KerstinKuhnke	50 Jahre
29.10. DanielaDrose	39 Jahre
01.11. GiselaBuslei	66 Jahre
02.11. NatalieMücke	35 Jahre
02.11. StefanKaulbach	63 Jahre
06.11. SvenBecker	65 Jahre
11.11. SigurtZacher	62 Jahre

Nach kräftigem Regen bin ich beim Herbstlauf in Porz über die 5km gestartet. Die Strecke war etwas matschig und es gab viele Pfützen, ansonsten blieb es trocken und es waren gute Bedingungen für eine flotte Zeit. Leider waren die (Vor) Bedingungen auf meiner Seite nicht so gut. Ich hatte eine Woche mit leicht entzündetem Zahnnerv und einem Magen-/Darminfekt hinter mir. Vermutlich deshalb kam ich nicht über eine Zeit von 22:59min hinaus, immerhin stand eine "22" vorne. Als Fazit nehme ich mit, dass sich die Situation rund um den Nerv durch das Laufen etwas entspannt hat und nicht verschlechtert, das ist eine durchaus erfreuliche Erfahrung :-). **Norbert**

Meinen nächsten Versuch, die Endzeit zu verbessern, werde ich am 08.11. beim Refrather Herbstlauf starten.

Anmeldungen für den BNMAR-HM-10km sind schon tausende erfolgt und es ist absehbar, dass schon bald die Limite erreicht werden. Auch für den Königsforstmarathon sieht es ähnlich aus.

Der Boom hält an und die Teilnehmerschaft wird nochmals jünger. Waren die HK, 30-35er jahrelang so dünn gesät wie die 75 bis 85er, so toppen die Jüngeren jetzt sogar das etablierte Laufstammpublikum 40-55, die Jahrzehntlang die Majorität waren.

Die Geschäftsstelle der LLG zieht um, weil wir umziehen.
Zukünftig lautet die Adresse:

**LLG St. Augustin, Schiffsstr. 14a, 53757 Sankt Augustin
OT-Mülldorf und dort sind alle Vereinstextilien vorrätig.**

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum