

**Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin**  
**Geschäftsstelle**  
**Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar**



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286  
 Priv 02246 - 915 90 80  
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 01.09.2015

**Vereinsnachrichten 36-15**

**Im September sind im Verein:**  
 Birgit Lennartz 22 Jahre  
 und weitere 11 Gründungsmitglie-  
 der LLG  
 Rüdiger Hötger 15 Jahre  
 Olaf Kucher 13 Jahre  
 Gerd Dürr 12 Jahre  
 Anne Gerlach 12 Jahre  
 Waldemar Böttcher 4 Jahre

**Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:**

29.08. **Altenahr**, LennartzBi+Bu Steeger, SohniT  
 29.08. **Niederzier**, Rasten  
 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein  
 06.09. **Bad Honnef**, Maatz  
 06.09. **Brauweiler**, Putz  
 11.09. **GL**, Kaymer  
 19.09. **Kusel**, EngelsA+H  
 20.09. **Köln**, KucherO+A  
 04.10. **Köln**, Kaulbach, NeitzelB Reinisch, Menzel, Braun  
 04.10. **Bregenz**, Putz  
 11.10. **München**, KucherO+A  
 11.10. **Bräunlingen**, MüllerD+H  
 18.10. **Amsterdam**, Tesch

**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

**Montag, 18.00 Uhr** Menden  
**Dienstag, 18.30 Uhr** Rothenbach  
**Mittwoch, 18 Uhr** Tempotraining  
**Donnerstag, 18.00 Uhr** R'bach + NW  
**Samstag, 15.30 Uhr** Rothenbach

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

**01.09.**  
**Dieter Schuy**  
 70 Jahre   
**02.09. Stefan Grund 53 Jahre**  
**04.09. Manfred Prokaska 58 Jahre**  
**06.09. Helmut Altenrath 68 Jahre**  
**13.09. Gaby Altenrath 65 Jahre**

**Noch Startkarten für:**

20.09. Karlsruhe  
 04.10. Köln  
 11.10. Essen  
 25.10. Remscheid  
 31.10. Leverkusen  
 08.11. Bensberg  
 08.11. Bottrop  
 08.11. Hennef  
 06.12. Leverkusen  
 13.12. Aegidienberg  
 31.12. Bonn  
**Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen**

**33. Bahnlaufserie Bergisch Gladbach**

**Ausrichter:** Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

**Termine:** jeweils **donnerstags**

**20.08.2015, 27.08.2015 und 03.09. 2015**

**Austragungsort:** Stadion an der Paffrather Straße in Bergisch Gladbach, Flutlicht und elektronische Zeitmessung.

Der zweite Tag war vom Dauerregen geprägt und dem Fernbleiben etlicher LäuferInnen.

Martin ficht das nicht an und zeigte sich in guter Launlaune. Im 2. Rennen des Tages war sein Plan, möglichst unter 19:30 nach 12,5 Runden zum Stehen zu kommen. Schon nach zwei Drittel des Rennens hatte er ausreichend vorgearbeitet und er näherte sich der 19er Grenze.

Dieses Mal klappte es auch mit der schnellen letzten Runde deutlich besser.

Von sich selbst begeistert haderte er mit der beruflichen Verpflichtung, den kommenden Donnerstag über 10.000 m in Finnland und nicht in GL – laufend – verbringen zu können.



Deutlich besser als der Durchschnitt!



Johannes wurde vor einigen Tagen 53 Jahre und erfreute uns am RB mit einem schönen Abspann nach der abendlichen Runde. Mit 53 liegt er genau im männlichen Altersdurchschnitt, aber sein attraktives Erscheinungsbild will das einfach nicht wahrhaben. Und so eifern ihm die Jüngeren nach und die Älteren fragen sich weiterhin, was er denn wohl macht oder unterlässt...

Am 3. Oktober findet in Waldbreitbach der Staffelmarahton statt. Bis zu 7 LäuferInnen können die Marathondistanz auf einer 2 km langen Runde absolvieren. Nur einer muss immer auf der Strecke sein.

3 LLG Teams sind bereits gemeldet und wollen jetzt mit Namen gefüllt werden. Leider sind einige an diesem Wochenende verhindert (Beruf, Köln Marathon). Aber eine Frauenmannschaft und eine Herrenmannschaft sollten wir mindestens zusammen bekommen.

So eine Staffel bringt viel Spaß und Teamgeist. Zudem hat sie einen hohen Trainingseffekt. Also verbringt den Tag der deutschen Einheit mit der Einheit der LLG St. Augustin und meldet Euch bei mir – wenn möglich noch diese Woche - für eine Teilnahme. Jeder muss nur so viele Runden laufen wie er kann und will. Auch ein „ich bin zu langsam“ gibt es nicht, da jeder Staffelteilnehmer wichtiger Bestandteil der ganzen Staffel ist.



Lennartz  
 Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Birgit Lennartz