

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, 22.04.2016

Vereinsnachrichten 13-16

Im April sind im Verein:

Jürgen Ziegert	21 Jahre
Reinhold Frank	19 Jahre
Marion Sohni	11 Jahre
Birgit Wilms	11 Jahre
Sigurt Zacher	10 Jahre
Uwe Niederprüm	6 Jahre
Alexander Reglin	4 Jahre
Barbara Kaulbach	1 Jahr

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

16.04. Gummersbach, LennartzBi
24.04. Düsseldorf, Lämmlein
23.04. Hönningen, Reinisch
24.04. Refrath, Kyrion, Kaulb
01.05. Mendig, Steeger, KucherO Braun, Tesch
08.05. Windhagen, Rasten
04.05. Köln, SohniM+Th
22.05. Gelsenkirchen, Lämmlein, Lohrengel
29.05. Durban, Menzel
29.05. Köln, Rasten, Reinisch
12.06. Würzburg, Rasten
19.06. Aldenhoven, Kyrion
03.07. Köln, Kaulbach
25.09. Berlin, Tesch, Kaulbach

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Wer feiert seinen Geburtstag?

26.04. Ernst Gust	75 Jahre
29.04. Marco Trinks	46 Jahre
03.05. Burckhard Vitt	68 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	75 Jahre
05.05. Bernd Lichtenberg	46 Jahre
07.05. Olaf Kucher	53 Jahre

Noch Startkarten für:

01.05. Mendig (6)
01.05. Leverkusen (2)
08.05. Frechen (6)
22.05. Stadtläuf Köln (5)
22.05. Bonn (2)
29.05. Stadionlauf Köln (4)
29.05. Bonn-BHonnef (2)
24.06. Köln (6)
08.07. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Mit **Max Thomas Wiemker** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied. Mit derzeit 9 Jahren leitet er ein Anti-Aging Programm in der LLG ein und sorgt für wohltuende Verbesserung des Altersschnitts.

Max wurde am 09.02.2007 geboren. Schon zu Kinderwagenzeiten hat er läuferische Wettkampfluft geschnuppert. Immer dann, wenn einer von uns beiden einen Wettkampf hatte, und der andere mit den Kindern vom Rand aus angefeuert hat.

Max hatte schon sehr früh die Lust zum Laufen entdeckt. Da war er noch keine drei Jahre alt, da wollte er unbedingt in Siegburg beim Michaelslauf den Bambini Lauf mitmachen. Nach langem Betteln stimmten wir zu.

In der Zeit darauf haben wir immer versucht, den Kindern verschiedene Sportarten näher zu bringen, weil man ja als laufende Eltern mit laufenden Kindern, immer kritisiert wird, da man ja die Kinder zum Laufen zwingen würde.

Max war da aber nie zu bremsen. Mit 5 kam er in die TLG, nach 2 Jahren wechselte er nach Menden zur Leichtathletik, da ich dort auch im Trainerteam tätig bin. Ich muss ihn immer bremsen, sonst würde er dreimal die Woche mit mir laufen gehen. Aber einmal pro Woche nehme ich ihn mit.

Nun fängt es an, dass er sich Ziele setzt. Sein nächstes Ziel ist es, 800 m für die Bundesjugendspiele zu trainieren. Max hat bisher nur spielerisch trainiert und nicht



unter Druck. Letztes Jahr ist er in Spich die 1000 m in 4:36 gelaufen.

Nun hat er den Wunsch geäußert, das er in einen richtigen Laufverein möchte, was liegt da näher als ihn bei der LLG St. Augustin anzumelden. Er redet immer davon, dass er wenn er groß ist, einen Ironman machen möchte.

Keine Ahnung, wohin ihn sein läuferischer Weg führt. Er soll mit Spaß und Freude dabei bleiben können. Mutter Marion

33. „Rund um die Aggertalsperre“ am 16.04. Mit über 700 Teilnehmern verzeichnete der Lauf einen neuen Teilnehmerrekord.

Der komplizierten Anfahrt, (Sperrung der Stau-mauer mit Umleitung, die aber nicht bis Ende durchhielt), bei weitem nicht ausreichender Park-platz, stand passables Laufwetter gegenüber und das allseitige Bemühen der Eingeteilten.

Bei einem Lauf im Grünen, also Natur pur, läuft allein oder mit den anderen, aber nur höchst spär-liches Publikum an wenigen Stellen. Graupel-



schaer und Regen, aus flott dahinziehenden Wolkentürmen kamen stets an Stellen herunter, die die Läuferchaft gerade verlassen hatte. 5, 10 km oder HM gab es zu verkosten. Bei HM zweimal um den großen Teich. Birgit und ich taten dies vor 20 Jahren, und dieses Mal sollten 10 km reichen. Durch das verspätete Anfahren des Startgeländes reichte es noch für Birgit, sich zu präparieren, aber ich schaffte es nicht mehr und stand am Rand.

Mit einigen Frauen zog Birgit los, aber nach 3 km war schon klar, dass es heute zum Sieg reichen könnte. Am Ende tat es dass in 44:04 min.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Marion Sohni