



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 15.09.2016

## Vereinsnachrichten 34-16

Liebe LLG-ler,  
unser Vereinsausflug findet dieses Jahr am

**Sonntag, 25. September**

statt. Der Ruderverein Siegburg bietet uns  
einen Schnupperkurs an. Wir treffen uns

**um 14:00 Uhr  
am Ruderverein Siegburg  
Wahnbachtalstr. 15  
53721 Siegburg.**

Am Besten, ihr zieht einfach Laufklamotten  
an, damit kann man hervorragend rudern.

Ich hoffe auf schönes Wetter, damit wir die  
Veranstaltung nicht nur hoffentlich von  
unten trocken erleben sondern auch von  
oben.



Anschließend können wir auf der Wiese  
vom Ruderverein auch unser so oft schon  
erprobtes Buffet aufbauen. Wie schon so  
oft beim Staffelmara in Pulheim be-  
währt, wäre es schön, wenn jeder irgen-  
detwas zu essen oder zu trinken wie z. B.  
Salate, Sekt, Süßspeisen oder sonstiges  
Knabberzeug mitbringt.

Bis jetzt haben sich schon 20 LLG-ler ange-  
meldet. Weitere Anmeldungen nehme ich  
natürlich noch entgegen.

Ich freue mich auf einen schönen Tag mit  
euch.

Liebe Grüße  
Marion

23. Lauf „ Rund um den Gregel“, Samstag, den  
10. September 2016 mit HarryP und HerbieE

**Harry schreibt:**

*Bin bei hochsommerlichen Temperaturen in Engelkirchen  
gestartet und habe mich auf  
den 10 km abgemüht. War von*

*der Temperatur schon grenz-  
wertig. Habe mich auch etwas  
zurückgehalten und bin vor-  
sichtig angegangen, da ich bei  
Hitze schon mal schlechte  
Erfahrungen gemacht habe.  
Bei " Rund um den Gregel "*

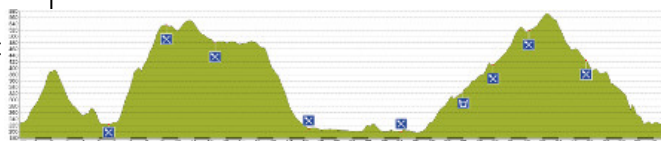
*werden erst drei Sportplatz-  
runden absolviert und an-  
schließend drei Runden a  
2,9km? gelaufen wobei jede Runde ca. 20-25 HöM aufweist-  
von mir geschätzt. Konnte dann in der zweiten und dritten  
Runde noch einige Plätze gutmachen und wurde im schwach  
besetzten Gesamfeld 11. Mit der Zeit von 43:18 min. war ich  
dann auch bei diesen Bedingungen zufrieden. In der noch  
schlechter besetzten AK M55 wo nur zwei Läufer vertreten  
waren konnte ich mich durchsetzen.  
Herbie tat sich über die 5 km hervor und gewann seine AK  
souverän.*

*Ja, es war sehr  
heiß, vor allem  
zwischen den  
Bergen längs der  
Lenne. Kein Wind,  
kein Schatten!  
Aber, ich habe  
mein Ziel - unter 4h, möglichst 5:30iger Schnitt, mit zwei*

*gleichen Hälften perfekt umgesetzt.  
War der zweitälteste Teilnehmer, so langsam werde ich wohl  
mal als "Ältester" geehrt werden.....*

*Weitere Ziele in 2016: Röntgenlauf war geplant, wird aber  
w/Terminschwierigkeiten gestrichen.  
Dafür liebäugle ich mit dem Rothaarsteig am 15. Oktober. Da  
war ich noch nicht und die Strecke müsste mir liegen.  
Ferne plane ich den Lauf Nr. 100 in Aegidienberg ein.  
**Schreibt Franz aus Wuppertal***

**Laufstrecke:** Es han-  
delt sich um ein ziem-  
lich flaches Gelände,  
teils Sportplatz, Straße,  
sowie Waldweg. Die  
Laufstrecken 10km und  
5km sind DLV vermes-  
sen und können somit  
für die Bestenlisten  
gewertet werden.  
Veranstalterangabe!



Franz Lämmlein

Die gewählten Strecken sind sportlich anspruchsvoll, denn der um die Vier-Täler-  
Stadt Plettenberg verlaufende P-Weg führt viermal in die Täler hinab und am Gegen-  
hang wieder hinauf. In der Mittelgebirgslandschaft werden überwiegend Wald- und  
Schotterwege von den Sportlern benutzt. Für die Mountainbiker sind sowohl rasante  
Abfahrten, steile Anstiege als auch einige Trialstücke in die Streckenführung einbaut  
worden.  
**Die Strecken für Läufer: 21,1 km/540 hm, 42,2 km/1150 hm und 73 km/2000 hm.**

erreichte beim  
Marathonlauf  
In 3:43:25 Stunden  
den 12. Platz (Männer)  
(1. M60 / 15. Platz Gesamt)

Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	23 Jahre
Rüdiger Hötger	16 Jahre
Olaf Kucher	14 Jahre
Anne Gerlach	13 Jahre
Gerd Dürr	13 Jahre
Waldemar Böttcher	5 Jahre
Michael Holtz	1 Jahr

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

04.09.	Solingen, LennartzBi Kaulbach
09.09.	Berg. Gladbach, LennartzBi
10.09.	Engelskirchen, EngelsH Putz
10.09.	Plettenberg, Lämmlein
18.09.	Köln, Rasten
25.09.	Berlin, Tesch, Kaulbach
02.10.	Oberhausen, LennartzBi
02.10.	Köln, Braun, Menzel, SohniTh
03.10.	Waldbreitbach, Staffelmara thon, Frauenteam
03.10.	Leverkusen, 50 km-Staffel
09.10.	München, Putz, Rasten
15.10.	Sankt Augustin, BrishatyE
15.10.	Schmallenberg, Lämmlein
16.10.	Bonn, EngelsH
29.10.	Altendorf, BrishatyE
30.10.	Frankfurt, Oberndorfer
30.10.	Königswinter, Reinisch
30.10.	Remscheid, Kyrión
12.11.	Bonn, BrishatyE
11.12.	Aegidienberg, Lämmlein

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 R'bach

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.09.	Dieter Schuy	71 Jahre
13.09.	Gaby Altenrath	66 Jahre
18.09.	Anne Gerlach	66 Jahre
23.09.	Heinz Rasten	53 Jahre
25.09.	JürgenSteimel	61 Jahre

Noch Startkarten für:

25.09.	Karlsruhe (2)
02.10.	Oberhausen (1)
09.10.	Essen (4)
23.10.	Refrath (5)
30.10.	Frankfurt
30.10.	Remscheid
06.11.	Bensberg (5)
06.11.	Bottrop (1)

Weitere Veranstaltungen  
bitte nachfragen.

1. Vorsitzende : Brigit Lohrenz  
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Marion Sohni