



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, 13.10.2016

## Vereinsnachrichten 37-16



**Ende September haben wir uns an einem Dienstagabend um Anne versammelt, denn Anne wollte uns zeigen, das 24Tausend Tage kein Unglück bedeuten, weil mit 66 Jahren das Leben... Der Gassenhauer ist ja wohl allgemein bekannt und Anne zeigte uns, die gelebte Wahrheit.**

**Es war ein schöner Abend, denn es kamen, ohne vorher mitgelaufen zu sein, noch etliche dazu und widmeten sich Getränken, Knabberereien und der gar vielköpfigen Damenschar.**

**Da es nicht kalt, nur kühl war, hielten wir bis gegen 21 Uhr durch. Dennoch mussten 2 Sekiflaschen ungeöffnet den Heimweg antreten.**

### Anne und die Leichtigkeit des Seins

Die LG Gummersbach richtete den 14. AggerEnergie und Sparkassenlauf am 25.09.2016 aus. Über „super Stimmung und viele Zuschauer an der Strecke und im Zielbereich, bei 1.343 Finishern“ wird berichtet. Darunter auch HarryP

Hatte mich entschlossen, zwei Wochen vor dem München-Marathon einen Zehner zu absolvieren. Also sind wir dann am Sonntag nach unserer Geburtstagsfeier im Münsterland gleich auf der Autobahn geblieben und nach Gummersbach durchgestartet. Also flach ist anders. 5 Runden á 2 km mit jeweils 2 kurzen aber knackigen Anstiegen. Die verwinkelte Innenstadtschleife mit ihren ständigen Richtungswechseln nahm dir immer wieder den Laufrythmus. Habe mich unterwegs gefragt ob Siegburg nicht einfacher gewesen wäre zu laufen. Die letzte Runde ist dann schon richtig schwer geworden! Nach einer netten Massage, die kostenlos für alle Aktiven angeboten wurde, einem großen Eis- die Eisdiele war 50 Meter vom Zieleinlauf entfernt -, ein großer Vorteil bei Stadtläufen und der Siegerehrung ging es dann zurück nach Hause. Und es hat doch wieder Spaß gemacht!!!! Insgesamt eine gut organisierte Veranstaltung. Leider mit recht wenigen Teilnehmern im Hauptlauf.



Beim 10. Siegburger Citylauf am 25.09. gingen auch FrankR und Herbie an den Start. Herbie hat viele Jahre in SU gewohnt und sicher eine besondere Beziehung für die Infrastruktur, Wegenetz und Lebensart. Franks Arbeitgeber Heinrich teilte ihn zum Mitrennen ein, da die Firma ein eigenes Team stellte. Der Rundkurs um den Michaelsberg und durch die Fußgängerzone ist nicht einfach und unter diesem Gesichtspunkt sind auch die Laufzeiten zu sehen. Der Start erfolgt mittags um 12 Uhr, was durchaus gewöhnungsbedürftig ist und nicht nur für evtl. interessierte Anwohner. Neben einer 10 km-Strecke, wurden auch 5 und 2,5 km angeboten.

### Im Oktober sind im Verein:

Marianne Böttcher	22 Jahre
Bettina Knappe	18 Jahre
Manfred Prokaska	17 Jahre
Achim Neitzel	16 Jahre
Burkhard Vitt	16 Jahre
Stefan Grund	12 Jahre
Thorsten Sohni	11 Jahre
<b>Gaby Altenrath</b>	<b>10 Jahre</b>
Helga Dick	9 Jahre
Mario Müller	5 Jahre

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

- 25.09. Siegburg, EngelsH, Reinisch
- 25.09. Gummersbach, Putz
- 02.10. Oberhausen, LennartzBi
- 02.10. Köln, Braun
- 03.10. Waldbreitbach, Staffelmara-thon, Frauenteam
- 03.10. Leverkusen, 50 km-Staffel
- 03.10. Wiesensee, LennartzBu, SohniT
- 09.10. München, Putz, Rasten
- 09.10. Bonn, LennartzBi
- 15.10. Sankt Augustin, BrishatyE EngelsH, LennartzBi
- 15.10. Schmallenberg, Lämmlein
- 16.10. Bonn, EngelsH, SchmitzTh, Kaulbach, Oberndörfer
- 29.10. Altendorf, BrishatyE
- 30.10. Frankfurt, Oberndörfer
- 30.10. Königswinter, Reinisch
- 30.10. Remscheid, Kyrion, 3 x 21 Km Staffel mit Birgit, Barbara, Frank
- 12.11. Bonn, BrishatyE
- 12.11. Hennef, Steeger, Böttcher, Reglin, Kaulbach, Lohrengel LennartzBi
- 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 Rothenbach

### Wer feiert seinen Geburtstag?

17.10. Heinz Günther 72 Jahre

20.10.

Frank Kyrion

50 Jahre



20.10. Marion Wiemker 49 Jahre

### Noch Startkarten für:

- 23.10. Refrath (5)
- 30.10. Leverkusen (5)
- 06.11. Bensberg (5)
- 06.11. Bottrop (1)
- 27.11. Mondorf (8)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

## 3. Sparda-Bank CentrO-Lauf Oberhausen



pulsschlag  
event : marketing : service

bewegt, zu denen auch Birgit gehörte.

Mit 5 km war sie allerdings zufrieden, denn das Wetter hatte Kummer und

dicke Tränen fielen auf die Erde.

am 02.10. mit Start und Ziel auf dem Luise-Albert-Platz über 5 und 10 km.

Die aus Köln stammende Agentur war Ausrichter und hat knapp 900 LäuferInnen

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.  
Marion