



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, 28.10.2016

Vereinsnachrichten 40-16

#ZeroHungerRun 2016 am 09.10. mit ca. 1300 LäuferInnen in der Rheinaue Großer Auflauf für den guten Zweck beim Benefizlauf der Welthungerhilfe.

Wenn auch die Startpistole durch die Schauspielerin Gesine Cukrowski abzuschließen beim 5 km-Lauf nicht zu hören war, rannten doch alle gleichzeitig los. In dem großen Feld auch Birgit, die sich schon bald nach vorne orientierte



und als 4. einkam. Mit einer Teilnehmerzahl von deutlich über 1000 hatte man bei der Welthungerhilfe nicht gerechnet. Aber das Wetter stimmte und der Anlass ist Bestandteil des Zeitgeistes, was so mancher für seine pers. Botschaft nutzt. Das Vorhaben der Vereinten Nationen, bis 2030 eine Welt mit Null, also "Zero" Hunger zu haben, hatte die Hilfsorganisation auf die Idee gebracht, diesen Benefizlauf mit 5 und 10 km anzubieten.

Das Startgeld fließt zu 100 Prozent in die Arbeit der Welthungerhilfe.

Im November sind im Verein:

Walter Müller	23 Jahre
Harald Müller	23 Jahre
Herbert Bergold	20 Jahre
Jörg Schmidt	19 Jahre
Katja Ratte	17 Jahre
Antje Kucher	13 Jahre
Natalie Tesch	9 Jahre
Jörg Holzschneider	8 Jahre
Ulrike Steeger	4 Jahre
Norbert Sieberg	2 Jahre
Frank Roland	1 Jahr

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

15.10. Schmallenberg , Lämmlein
15.10. Hachenburg , MüllerH
16.10. Bonn , SchmitzTh, Kaulbach, Oberndörfer
29.10. Altendorf , BrishatyE
30.10. Frankfurt , Oberndörfer
30.10. Königswinter , Reinisch
30.10. Remscheid , Kyrión, 3 x 21 Km Staffel mit Birgit, Barbara, Frank
12.11. Bonn , BrishatyE
12.11. Hennef , Steeger, Böttcher, Reglin, Kaulbach, Lohrengel Braun, LennartzBi
19.11. Porz , Oberndörfer
26.11. Bensberg , LennartzBi
11.12. Aegidienberg , Lämmlein
31.12. Bonn , findet nicht mehr statt

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?

31.10. Thomas Wiemker	51 Jahre
01.11. Gisela Buslei	57 Jahre
02.11. Natalie Mück	25 Jahre
07.11. Werner Gieseler	57 Jahre
08.11. Frank Reinisch	58 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	52 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	65 Jahre
13.11. Karsten Dzialis	44 Jahre

33. Drei-Brücken-Lauf 16.10.2016 in Bonn

deden, aber mit knapp 1.500 dennoch eine außergewöhnlich gute Beteiligung für einen Spendenlauf, der nunmehr zum 33. male stattfand. Um 9 Uhr starten die 30 km-Läufer, also Brückenrunde mal 2. Knapp 100 wollten die Süd- und Nordbrücke zweimal aufsuchen. Das war auch Martins Plan, denn nach dem sehr erfolgreichen HM in Köln, zur Vorbereitung auf FFM am 30.10., sollte nun in Bonn ein weiterer langer Trainingslauf stattfinden. Damit es eine richtig lange Einheit wird, lief er 5:20er Tempo und war nach 2:42 h zurück.

9.20 Uhr starten ca. 800 Teilnehmer auf die Zehn-Kilometer-Runde die über die Südbrücke, auf die Bonner Seite durch die Rheinauen, entlang des Rheins und zurück über die Kennedybrücke führt. Mit dabei Barbara und Thomas1, die sich schon etliche 100 km trainierend am Rothenbach eingestimmt haben. Barbaras Ehrgeiz war groß und bestzeitverdächtig. Vom Start weg setzte sich Thomas schnell ab, aber Barbara hielt ihn im Blick und ackerte sich immer wieder heran, so dass am Ende lediglich 48 sec im Ziel dazwischen lagen.

Hallo, hallo, seit ewigen Zeiten mache ich einen Geburtstagslauf und auch in diesem Jahr soll es so sein. Aber nicht auf der Bahn, sondern beim Platinman in Hennef am 12.11. Würde mich sehr freuen, wenn ich ein paar Begleiter aus dem LLG-Lager an meiner Seite wüsste. Mein geplantes Tempo könnte sich um die 6 min bewegen mit dem Ziel, unter 60 min einzulaufen. *Udo*

Wie in jedem Jahr, geht der Spendenerlös an die Deutsche Kinderkrebshilfe. Organisationsleiter Dieter Stein freute sich über das großartige Ergebnis von 12.000 Euro.

Noch Startkarten für:

06.11. Bensberg (5)
27.11. Mondorf (8)
11.12. Bad Honnef (3)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Marion Sohni



Tradition hat beim Drei-Brücken-Lauf mittlerweile auch der „Sechs-Pfoten-Lauf“. Hier liefen rund 40 Herrchen und Frauchen zusammen mit ihrem Hund knapp drei Kilometer.

Unsere diesjährige Weihnachtsfeier findet am Freitag, den 02.12. statt und beginnt um 19 Uhr im „The Ash“ in Troisdorf-Spich.
Zusagen bitte an:
marion.sohni.ms@gmail.com

