

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, 18.11.2016

Vereinsnachrichten 43-16

War diese Veranstaltung bei den ersten Austragungen eine „Freiluftveranstaltung“ ohne Räumlichkeiten und als 3-Rundenkurs durch und um die Innenstadt von Bensberg, so finden sich seit 2013 Startnummernausgabe und Siegerehrung in der Preußischen Turnhalle am Bensberger Schloss, wo auch Start- und Ziel ist. Die Strecke verläuft jetzt über 10,1 km durch das Milchborntal, wo 3 Wochen später die traditionelle



Winterserie der SG Bockenberg startet.

Bei herrlichem sonnigem Herbstwetter wurden rund 400 Läufer um 10.40 Uhr auf die Strecke geschickt. Nach einer Einführungsrunde durch die Seniorenresidenz – man konnte sich also schon mal seinen Altersruhesitz aussuchen, soweit man das nötige Kleingeld hierfür besitzt – ging es erst mal steil bergab zum Sportplatz der SG Bockenberg und weiter durch das Milchborntal zum Schloss Lerbach. Hier bei km 4,8 befand sich auch der Wechsel für die Staffelläufer. Jetzt hieß es wieder rauflaufen und nicht nur einmal. Doch wer die Winterserie der SG Bockenberg kennt, wusste was auf ihn zukam. Der Sieger Dominik Fabianowski benötigte 34:38 min die 1. Frau war nach 41:54 min im Ziel. Birgit kam als 10. Frau und Siegerin der W 50 in 48:29 min an. Geli und Herbie Engels hatten sich die Strecke geteilt und erreichten bei den gemischten Teams Platz 3. In 51:44 min.

Auch dies ist eine Veranstaltung vor der Haustür, auf einer wunderschönen Strecke und einer guten Organisation, die den Sonntagvormittag belebt. **Birgit**

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:

06.11.	Bensberg , LennartzBi EngelsA+H
06.11.	Bonn , Tesch
12.11.	Bonn , BrishatyE, Zacher
12.11.	Hennef , Steeger, Böttcher, Reglin, Lohrengel, Kyron LennartzBi, Braun, Tesch, LennartzBu
13.11.	Lüttich-Herve , KucherO
19.11.	Porz , Oberndörfer, Lennartz
26.11.	Marienhagen , LennartzBi
27.11.	Mondorf , LennartzBi, Reinisch, KucherO, Steeger
04.12.	Erpel , LennartzBi, Lohrengel
11.12.	Aegidienberg , Lämmlein, KucherO, Putz
31.12.	Gummersbach , Reinisch
08.01.	Kevelaer , Lämmlein
15.01.	Pulheim , diverse Teams
19.03.	Bensberg , Lämmlein

32. Bad Godesberger Herbstlauf 2016 auch am 06.11. mit Norbert

222 (von 265 gemeldeten) TeilnehmerInnen bestritten

die 32. Auflage. Das ruhige und teilweise sogar sonnige Herbstwetter sorgte für optimale Laufbedingungen. Es ist ein reiner Waldkurs, dessen Wegenetz gutes Wetter braucht, was dann gute Zeiten zulässt.

IAV Herbstlauf 2016 BAD GODESBERG



39. Bonner Herbsthalbmarathon „Bonner Reservistenlauf“

am Samstag, 12. November 2016, im Waldgebiet Kottenforst Bonn mit Sigurt und Eugen

Bei herbstlichen Temperaturen mit knapp über 0 Grad, aber strahlendem Sonnenschein gingen 115 LäuferInnen an den Start auf dem Venusberg. Der älteste Volkslauf in Bonn ist, neben dem flachen und schnellen ca. 21 km langen Rundkurs durch den Kottenforst, für seinen speziellen Ablauf bekannt. Das Vor-Ort-Anmeldesystem und der schnelle Urkunden-Ausdruck für alle Teilnehmer unmittelbar nach dem Zieleinlauf suchen bei vielen anderen Veranstaltungen seines gleichen. Orga-Leiter Winfried Kreuzwald würde sich allerdings, zusammen mit seinen Kameraden der Kreisgruppe Bonn/Rhein-Sieg des Reservistenverbandes der Deutschen Bundeswehr, „eine noch größere Beteiligung wünschen“, die dieser Lauf absolut verdient hätte. Sigurt schreibt:

Bei mir lief es in Bonn durchwachsen. Zumindest in Bonn bin ich sturzfrei durchgekommen ; -). Während die erste Teilstrecke für meine Verhältnisse gut lief, "brach" ich auf der zweiten leider etwas ein. Musste mehrfach gehen. Aber Platz und Zeit spielen bei mir ja eh keine Rolle, aber ich blieb im Zeitlimit.

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?

16.11.	Antje Kucher	52 Jahre
21.11.	Thomas Schmitz	56 Jahre
22.11.	Birgit Lennartz	51 Jahre
23.11.	Rüdiger Hötger	59 Jahre
27.11.	Jörg Holzschneider	54 Jahre
06.12.	Barbara Kaulbach	55 Jahre

Noch Startkuten für:

27.11. Leverkusen (3)
04.12. Erpel (4)
04.12. Köln (3)
11.12. Bad Honnef (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.
Marion