



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, 06.12.2016

## Vereinsnachrichten 45-16

### 6. Glühweinlauf Marienhagen am 26.11.2016

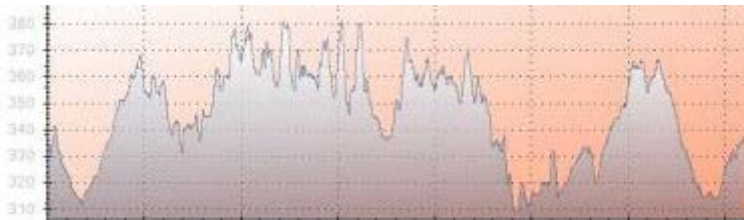
Mit der 6. Auflage gab es den Durchbruch, denn es meldeten sich über 700 LäuferInnen an, was auf dem „Land“ schon eine sehr gute Teilnehmerzahl ist. Marienhagen, ein OT von Wiehl, im welligen Oberbergischen gelegen, ist ein kleiner OT, der einfach einen Lauf anbietet, der sich in den letzten 5 Jahren stark entwickelt hat. Somit war es an der Zeit, mal vor Ort zu schauen, was es da für Gründe gibt.

Gefunden haben wir keinen, denn eine aus und um eine Grundschule herum, völlig unaufgeregte organisierte Veranstaltung mit 5 und 10 km im Angebot, bot sich dem Laufwilligen. Grün, auf Straßen und Wegen durchs ortsnahe Gehölz, rauf und runter. Erfolg im Einfachen, handgemacht.



Birgit nahm sich der 10 km und blieb mit den führenden Läuferinnen so lange zusammen, bis eine nach der anderen abfiel und gewann die Frauenklasse.

22. Mon-



dorfer REWE Weihnachtslauf am 27.11.2016 mit 1371 TeilnehmerInnen im Ziel

Dieser Lauf ist immer ein schöner Einstieg in die Adventszeit und wird auch von vielen Läufern der Region besucht. So konnte der Lauftreff Mondorf auch diesmal über 1400 Teilnehmer begrüßen.

Start und Ziel befinden sich neben dem Weihnachtsmarkt, Startnummernausgabe und Umkleiden sind direkt daneben im Katholischen Pfarrheim. Wer früh genug da ist bekommt einen Parkplatz in der Nähe, ansonsten stehen die Parkplätze von 2 Supermärkten in 0,5 bzw. 1 km Entfernung zur Verfügung.

Am Start freute ich mich GiseleM und IrisJ zu treffen und von der LLG tauchten Olaf Kucher, Frank Reinisch, Norbert Tesch und Ulrike Steeger auf. Helmut Maatz habe ich leider nicht gesehen, doch auch er ist hier wie jedes Jahr vor seiner Haustür für die LLG gelaufen.

11.25 Uhr Start: Erst eine Einführungsrunde durch den Ort und dann verläuft die fast flache Strecke Richtung Köln am Rhein entlang. Auf dem Hinweg unterhalb des Damms, was leider auch immer gut 1,5 Kilometer schmale Streckenführung und matschiger Boden bedeutet und dann nach der Wende bei etwa 5 km auf dem Damm. Hier schaut man dann auf die Läufer Schlange hinunter. An der Mondorfer Werft entlang, noch eine Schleife durch den Hafen mit traditionellem Dudelsackspieler ein kleinerer Anstieg zu Kilometer 9, der einen auf den kurzen aber nicht zu unterschätzenden Restanstieg kurz vor dem

Birgit Lennartz  
Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel



Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	22 Jahre
Alois Weyer	22 Jahre
Holger Hofmann	18 Jahre
Martin Oberndörfer	13 Jahre
Christof Hess	11 Jahre
Norbert Tesch	9 Jahre
Ingo Retzmann	3 Jahre

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

26.11.	Marienhagen, LennartzBi
27.11.	Mondorf, LennartzBi, Reinisch, KucherO, Steeger Maatz, Tesch
04.12.	Erpel, LennartzBi, Lohrengel, Kaulbach,
11.12.	Aegidienberg, Lämmlein, KucherO, Putz
31.12.	Gummersbach, Reinisch, Oberndörfer
31.12.	Wehr, NeitzelA+B
31.12.	Bonn, Nitsche, Gerlach
08.01.	Kevelaer, Lämmlein
15.01.	Pulheim, diverse Teams
05.04.	Leverkusen, NeitzelA
19.03.	Bensberg, Lämmlein, NeitzelA
02.04.	Bonn, Kaulbach, NeitzelA

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?

06.12.	Barbara Kaulbach 55 Jahre
07.12.	Wolfgang Koppatsch 84 J.
13.12.	Frank Roland 49 Jahre
15.12.	Heiner Lindner 76 Jahre
16.12.	Norbert Tesch 57 Jahre
21.12.	Martin Oberndörfer 44 Jahre
24.12.	Christine Staskiewicz 49 J.

Noch Startkarten für:

05.03.	Leverkusen (12)
12.03.	Kandel (3)
19.03.	Bensberg (8)
02.04.	Bonn (87)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.



Ziel vorbereitet. Bei Wind und widrigen Temperaturen ist es nicht einfach zu laufen, doch heute waren die Bedingungen optimal. So auch nur zufriedene Gesichter im Ziel. Fast alle LLG'ler trafen sich hier nochmal, um dann die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Erst mit Wasser, Tee und Bananen und später erlag der ein oder andere dem Glühwein-Waffel-Räucherfisch-Duft auf dem Weihnachtsmarkt. Oder leerte die hervorragende Kaffee-Kuchen-Brötchen-Theke vom Veranstalter.



Der gesamte Erlös kommt der Elterninitiative krebserkrankter Kinder in St. Augustin zu Gute. Allein dies ist schon ein Grund, als LLG'ler hier teilzunehmen. **Birgit**



Am 15. Januar 2017 ist wieder der Tag, wo sich um die 200 Vereine, Teams, Gruppen usw. in Pulheim treffen und mit ca. 6 anderen über 3-4 Stunden Spaß aufzubauen, der sie auf einer 5 km-Runde ins Ziel bringt.

Die LLG war noch jedes dabei, aber für 2017 sieht es dereit nicht so gut aus, denn etliche haben Blessuren und stehen nur unter Vorbehalt oder eingeschränkt zur Verfügung. Am Abend unseres Weihnachtessen im „Ash“ in Spich haben sich unter Marions Werben bisher eingetragen:

## 20. GVG-Staffelmarathon

15. Januar | Pulheim

<input type="checkbox"/> Marathon	<input type="checkbox"/> 10 Kilometer
<input type="checkbox"/> Halbmarathon	<input type="checkbox"/> 5 Kilometer
<input type="checkbox"/> Staffel-Marathon	

\*Unter Vorbehalt

Frauen:	
7,2 km	Birgit Lennartz
5,0 km	Antje Kucher*
10 km	
5,0 km	Barbara Kaulbach
10 km	
5,0 km	

Männer 1:	
7,2 km	Martin Oberndörfer
5,0 km	Olaf Kucher
10 km	Klaus Braun*
5,0 km	Thorsten Sohni*
10 km	Norbert Tesch
5,0 km	Frank Reinisch

Männer 2:	
7,2 km	
5,0 km	
10 km	Achim Neitzel
5,0 km	Waldemar Böttcher
10 km	
5,0 km	Sigurt Zacher

Nach meiner derzeitigen Einschätzung, wird es wohl max. 1 Männerteam und ein gemischtes Team geben können.

Wer noch Interesse hat, bitte bis spätestens 31.12. bei mir [info@llg-st-augustin.de](mailto:info@llg-st-augustin.de) melden.

**udo**