



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
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, 20.03.2018

## Vereinsnachrichten 08-18



Mit **Manuela Becker** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Dem guten Beispiel ihres Mannes Sven folgend, hat sich Manuela für den Anfängerkurs der LLG entschieden und bereits den ersten Auftritt mit Bravour absolviert. 45 min frische Luft mit und in Bewegung tat ihr und den anderen gut und die anfänglichen „Sorgen“ wichen bald hoffnungsfrohem Optimismus.

Schon auf der JHV der LLG Ende Februar hatte sie sich entschieden, kurz vor der Halbzeit neue Akzente zu setzen und mal auszuprobieren, wie weit man mit den eigenen Füßen kommen kann. Die braucht sie natürlich als Frisören tagtäglich, aber die Entfernungen sind doch überschaubar. Wir alle hatten Spaß im Wald und wollen die nächsten 10 Wochen erleben, was der Frühling noch für Eindrücke parat hält und uns Staunen lässt.



Jürgen nahm am 07.03. am Kasernenlauf in Wahn teil, wo sich zahlreiche dienstbare Geister aus den öffentlichen Diensten zum laufenden Stell-dichein trafen.

Aufgrund von Straßenbautätigkeit fand der Lauf auch in diesem Jahr nur zu 22% in der Kaserne Fliegerhorst Wahn statt. Der Rest wurde in der nahegelegenen Wahner Heide abgelaufen. Frischen und nassen äußeren Umständen trotzten um die 250 durch ihre Jobs gestählte Männer und Frauen und Jürgen zeigte sich wach und munter, auch wenn der Gesichtsausdruck das nicht ganz bestätigen kann.

Vorausgesetzt, dass die nicht vermessene Strecke 10 km lang ist, kann er mit einer 50er Zeit extrem zufrieden sein.



Am 10.03. sollte es nach 2 Jahren Pause auch in Rodenkirchen wieder rund gehen. Der Agentur Pulsschlag war die Wiederbelebung dieses Klassikers zu

verdanken. Um die 950 wollten dabei sein und so auch WolfgangM. Der griff gleich doppelt zu und absolvierte die neue Doppelwertung. Zuerst 5 km zum Aufwärmen und dann die 10 km. So hatte sich auch die Anfahrt gelohnt und zwei Fliegen mit einer Klappe waren geschlagen.

Schönes langes Training im Wettkampf, um „unten herum“ wieder etwas flotter zu werden, was sich dann auf den längeren Strecken positiv auswirken sollte. Z.B. in Bonn Mitte April, wenn die Quali für den Comrades ansteht.

**RODENKIRCHEN**  
**LÄUFT**

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	22 Jahre
Thomas Neu	21 Jahre
Helmut Altenrath	14 Jahre
Rolf Köster	14 Jahre
Birgit Neitzel	13 Jahre
Karsten Dzialis	12 Jahre
Frank Kyrion	11 Jahre
Angelika Engels	8 Jahre
Bernhard Lichtenberg	6 Jahre
Hans-Jörg Kuck	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

10.03.	Köln, Menzel
18.03.	Bensberg, Lorenz-Kimmich NeitzelA, Lämmlein, Menzel SchmitzIlse, Putz
25.03.	Venlo, LennartzBi
25.03.	Godesberg, Menzel
31.03.	Köln, Kyrion, Menzel
31.03.	Erpel, KuckHJ, LennartzBi
05.04.	Bonn, SchmitzIlse
08.04.	Hannover, Oberndörfer
15.04.	Bonn, Lorenz-Kimmich, Braun, SchmitzIlse, Paffrath Wilms, Menzel, Kaulbach, WiemkerM, Maatz
15.04.	Bockenheim, NeitzelA
22.04.	Refrath, Oberndörfer
29.04.	Düsseldorf, EngelsH
06.05.	Heilbronn, Lorenz-Kimmich
26.08.	Köln, Teusch
07.10.	Köln, Menzel, Lorenz-Kim- mich

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	TT ausgesetzt
Donnerstag,	18.00 Uhr	R'bach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

20.03.	Thomas Schmitz	52 Jahre
28.03.	Arnold Pietras	67 Jahre
02.04.	Dierk Vollmer	77 Jahre
08.04.	Alexander Reglin	42 Jahre

Noch Startkarten für:

31.03.	Köln (2)
31.03.	Erpel (3)
22.04.	Refrath (2)
01.05.	Mendig (7)
06.05.	Frechen (3)
03.06.	Köln (4)
23.06.	Hennef (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.