

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 02.12.2020

Vereinsnachrichten 33-20



Mit Marco WELTEROTH begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Marco, wohnt mit Freundin Carina in Lohmar-Heide und läuft und lebt in der M45. Montagabends bei der Siegrunde hat er uns schon zu verstehen gegeben, dass mit dem bisherigen Vorwärtkommen (Tempo) Schluss ist und Ilse war begeistert. Auch bei diversen Wochenendausflügen in die Umgebung setzte er dbzgl. schon Akzente. Eigentlich verbringt Marco seine sportlichen Stunden lieber auf dem Fahrrad, aber im Winter ist das nicht immer lustig und da ist das Laufen sein 2. Standbein. Aber auch das Wandern findet sein Gefallen.

Auf ca. 10 Wettkämpfe bis HM kann er zurückblicken und so durchlief er 2019 beim Köln-Marathon das HM-Ziel nach 1:41 h. Seinem Trainings-tempo entsprechend können wir da durchaus noch mit deutlichen Steigerungen rechnen.



Im Dezember sind im Verein:

Alois Weyer	26 Jahre
Eugen Kuntzmann	26 Jahre
Dagmar Müller-L.	25 Jahre
Christof Hess	25 Jahre
Holger Hofmann	22 Jahre
Norbert Tesch	13 Jahre
Ingo Retzmann	7 Jahre

Für die **LLG** am Start:
06.12. **Bensberg, abgesagt**

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.12. Barbara Kaulbach 59 Jahre
07.12. Wolfgang Koppatsch 88 J.
13.12. Frank Roland 53 Jahre

15.12.
Heiner
Lindner
80 Jahre



TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Letzten Samstag rief Harry zum nachmittäglichen Laufvergnügen auf und nannte es „Sommerrunde im Winter“. Das verfiel bei einigen, die sich am Abend in der Woche nicht zeigen. Grund genug, dieses denkwürdige Zusammentreffen von links Christine, Luggi, Sandra, Harry, Helmut, Marion, Birgit und Udo im Bild zu

konservieren, denn wenn der Rhythmus von ca. 9 Monaten eingehalten werden sollte, dann sieht man sich nur im Schwangerschaftsrhythmus.

Die Runde blieb sommerlich, denn das Tempo produzierte Wärme unterm Kittel, was manch einer schon lange nicht mehr gespürt hat.