

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.03.2022

Vereinsnachrichten 10-22

2-seitige VN



Mit **MarionKRAMER** begrüßen wir ein neues* Vereinsmitglied in der LLG. Wer montagabends bei der Siegrunde mitläuft, der hat Marion schon kennen gelernt. Es geht ja Richtung Bonn, wo Marion wohnt und neben dem Laufsport auch dem Bogenschießen, Wellenreiten, dem Wintersport nachgeht und sich u.a. im Fitnessstudio und mit Yoga fit hält. Das alles geht nur, wenn sie in ihrem Beruf als Sozialarbeiterin im Jugendamt etwas Luft hat.

*Marion war bereits von 2009 bis 2013 Mitglied, zog aber dann nach Bonn und änderte ihr Laufrevier. Vor 3 Jahren lief Marion in Köln einen Halbmarathon und war wohlbehalten nach 2:27 h im Ziel.

Im März sind im Verein:

Manuela Becker	4 Jahre
Birgit Neitzel	17 Jahre
Marco Peppel	3 Jahre
Bernhard Lichtenberg	10 Jahre
Frank Kyriön	15 Jahre
Hans-Jörg Kuck	5 Jahre
Achim Teusch	26 Jahre
Helmut Altenrath	18 Jahre
Karsten Dzialis	16 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 06.03. Leverkusen, Neitzela
- 13.03. Köln-R'kirchen, 2-3 Staffeln
4 x 5 km
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose,
Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler
Kaiser, Oberndorfer, Starck,
Heidemann
- 03.04. Bonn, Mauruschat (abgesagt)
- 03.04. Berlin, Drose, Hartnack, Strack
- 16.04. Köln, Menzel
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Welte-
roth
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2
Lichtenthäler, Welteroth

Letzten Dienstag am Rothenbach trafen sich um 17 h die 5 flotten Jungs, wie unten zu sehen, mit dem gelb-blauen Überflieger mittig platziert.

v.l. **Thorsten, Martin, Marcus, Dirk und Klaus**

Flottes Aussehen bedeutet auch flottes Tempo auf Strecken mit meist welligen Zuschnitt.



Wer feiert seinen Geburtstag?

06.03. Marion Kramer	63 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	82 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	56 Jahre
28.03. Arnold Pietras	71 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	81 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	65 Jahre
08.04. Alexander Reglin	46 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 17.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 16.00 Uhr variierend

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG

Und als ich mich mit dem Rad erneut auf den Weg in den Wald machte, durfte ich das Quintett

Barbara, Danica, Elli mit Johannes und Peter

begleiten und es war ein toller Anblick, als sich die beiden Gruppen im Wald begegneten.



2. Vorsitzender: Jurgen Steimel

Kassierer:

do Lohrengel
Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



Der Himmel war mit uns und als die Sonne über die Dächer kroch, Temperatur und Stimmung steigen ließ, zogen die versch. Tempogruppen durchs Wohngebiet in den Königsforst.

Startort war das Albertus Magnus Gymnasium, wo auch am 20.03. das organisatorische Zentrum sein wird.

Auf dem Rennweg (geteerte Laufstrecke), lag der Organisator Jochen Baumhof straßenmittig mit seiner Kamera und schaffte zahlreiche Erinnerungen.

Mittlerweile sind 1.100 Anmeldungen eingegangen und darunter 10 LäuferInnen der LLG.



mit 2 LLG Staffeln

und Einzelläufer Frank Kyrion über 10 km

LLG St. Augustin FrauenTEAM

Barbara Kaulbach

Katrin Heidemann

Danica Montuori

Ilse Schmitz legt die Reihenfolge fest

LLG St. Augustin MännerTEAM

Klaus Braun legt die Reihenfolge fest.

Stefan Kaulbach

Dirk Mauruschat

Thorsten Sohni

Zeitplan

09:00 Uhr: Ausgabe der Startunterlagen

10:00 Uhr: Start 1,5 km Schülerlauf (bis einschl. 2007)

10:30 Uhr: Start 5 km Lauf und 10 km Lauf

10:40 Uhr: Start Staffeln 4 x 5 km (Zielschluss: 3 h NLZ)

10:40 Uhr: Start Halbmarathon

10:50 Uhr: Siegerehrung Schülerlauf

11:45 Uhr: Siegerehrung 5 km und 10 km

13:15 Uhr: Siegerehrung Staffeln und Halbmarathon

13:40 Uhr: Zielschluss

Über das Bilden von Fahrgemeinschaften wird sich Klaus bei Euch melden.



CARINA

und

MARCO

beim abendlichen Tempotraining auf der Bahn im

Aggerstadion, wo sie sich mit anspruchsvollen Einheiten auf

ihre Teilnahme am Marathon in Hamburg am 24.04.

vorbereiten.

