

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



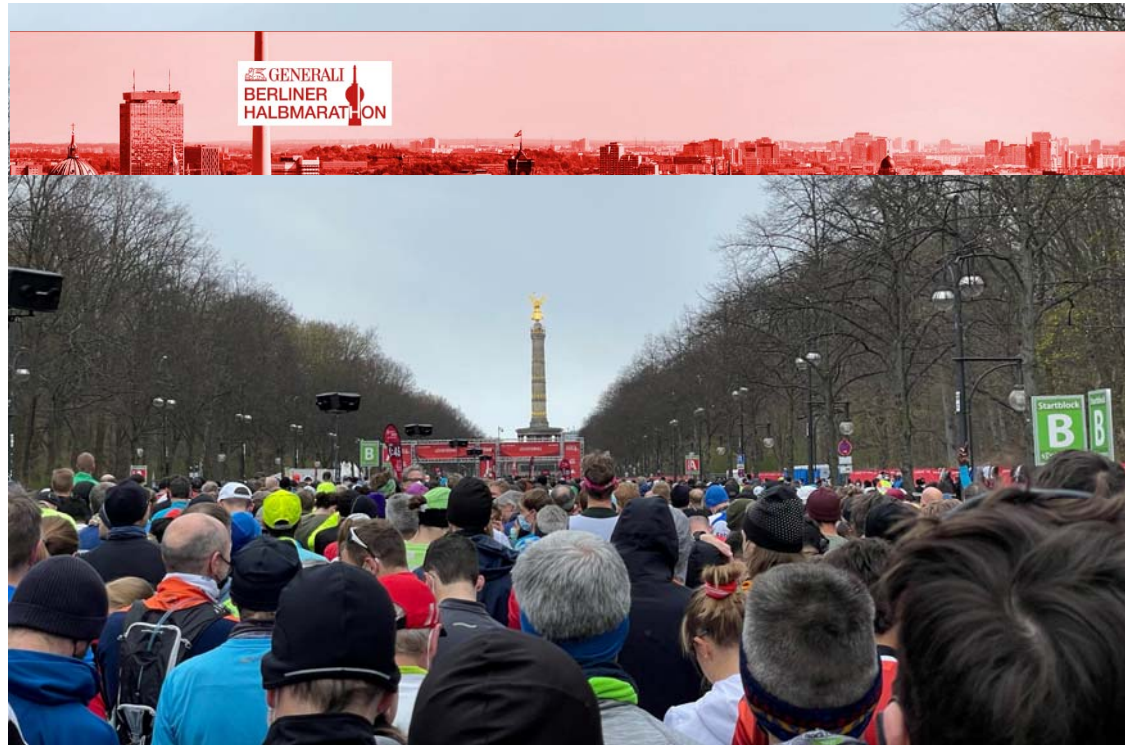
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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, 12.04.2022

Vereinsnachrichten 16-22

2-seitige VN



Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	17 Jahre
Marion Sohni	17 Jahre
Sigurt Zacher	16 Jahre
Uwe Niederprüm	12 Jahre
Alexander Reglin	10 Jahre
Barbara Kaulbach	7 Jahre
Max Wiemker	6 Jahre
Stephanie Antoniou	6 Jahre
Vicky Antoniou	6 Jahre
Dr. Karsten Brandt	3 Jahre
Dagmar Klandt	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

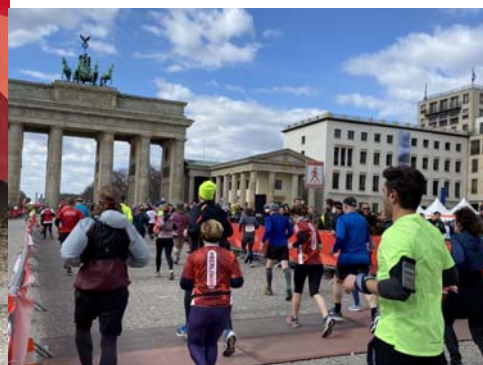
- 03.04 Berlin, Drose, Hartnack,
- 03.04. Köln, Mauruschat
- 16.04. Köln, Menzel
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Wien, Heidemann
- 24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Welteroth
- 01.05. Mendig, NeitzelA
- 08.05. Prag, Heidemann
- 12.06. Leverkusen, NeitzelA
- 25.06. Hennef, Kyrión
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2 Lichtenthäler, Welteroth, Hartnack, Drose, Kaiser



3. April in Berlin und 3° für 33Tsd, die den HM unter die Füße nahmen. Dabei auch Daniela und Jörg, die eine überzeugende Leistung boten.

Berliner Publikum versteht etwas vom Laufen und bildet einen tollen Rahmen.

Eine Demonstration für den Laufsport und für den Frieden gegen Krieg, wo auch immer.



Wer feiert seinen Geburtstag?

16.04. Peter Scholl	47 Jahre
26.04. Ernst Gust	81 Jahre
01.05. Carina Lichtenthäler	39 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	81 Jahre
05.05. Bernd Lichtenberg	52 Jahre
07.05. Maria Remenyuk	45 Jahre
07.05. Olaf Kucher	59 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 26.05. Refrath
- 12.06. Leverkusen
- 25.06. Hennef
- 02.10. Köln
- 30.10. Frankfurt

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

32. Kölner Friedenslauf am 3. April 2022

Direkt hinterm Stadion des FC entlang der Junkersdorfer Str. liegen die Jahnwiesen und im nahen Grün, mit dem Adenauer Weiher, waren an diesem Tag die Rundensammler auf Tour. Angeboten wurde alles, von 1 Runde á 5 km bis zu 10 Runden, die es für 24 Euro gab. Also enorm preiswert, sich enorm zu verausgaben.

Ab 10 h erfolgten die Starts bis 12.30 Uhr. DirkM war um 11.30 am Start, denn er wollte das Laufgeschehen aus dem Vorjahr verbessern und aus dem Kopf verbannen, denn da ging es ihm ca. 10 km ziemlich schlecht. Dieses Jahr war bestenfalls 1 Runde von den 5 schwach und so lief er deutlich unter 2 Stunden durchs Ziel für 25 km.

Die Runde ist grün und überwiegend auf Waldboden oder auf Teer.

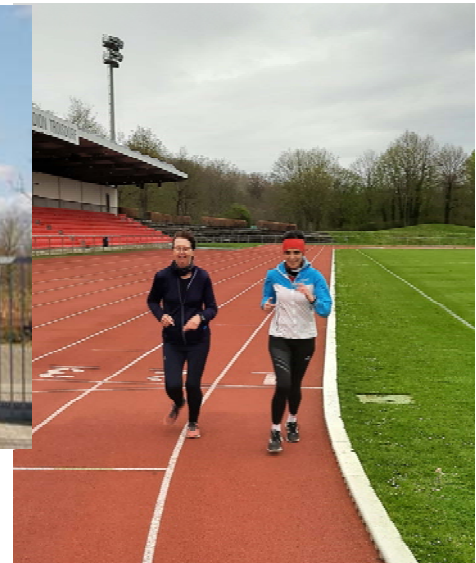
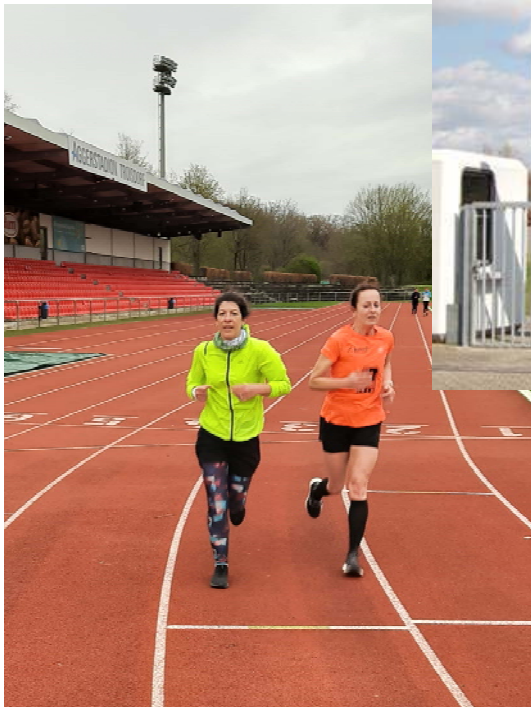


Dirk schreibt:

Ich hatte noch eine Rechnung offen: Der Kölner Friedenslauf 2021 lief alles andere als gut für mich. Zu warm, zu schlapp, den blöden Rucksack dabei und mit einer miesen Zeit ins Ziel geschleppt. Dieses Jahr lief alles anders. Es war angenehm frisch, bisschen Sonnenschein, kaum Wind und ich fühlte mich gut. Den angepeilten Vereinsrekord M35 Halbmarathon habe ich zwar um eine Minute verpasst, aber das Ziel, die 25km unter 2h zu bleiben, habe ich erreicht. Somit war ich eine halbe Stunde schneller als letztes Jahr und zufrieden mit meiner Leistung. Leider ist diese Veranstaltung eher schlecht besucht. Bei den 25km gab es keine 20 Finisher, insgesamt bei allen Distanzen um die 100. So bin ich die meiste Zeit ohne Mitläufer unterwegs gewesen. Ich schiebe es mal auf die Strecke, die aufgrund des Untergrundes und der kleinen Hügelchen eher ungeeignet ist persönliche Bestzeiten zu laufen.



Immer Mittwoch,



treffen sich alle, die an ihrer Tempoausdauer arbeiten wollen im Troisdorfer Aggerstadion.

Links sind Katrin und Carina über 3x3000 im 5 min/km unterwegs und rechts Dani und Barbara, die Tempowechsel über 5 Runden trainierten.

Stefan und Marco waren schneller als meine Fotokünste!