



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

Augustin

Lohmar, 15.08.2023

Vereinsnachrichten 35-23

3 Seiten

Im August sind im Verein:
Petra Marschner 1 Jahr



Mit **TimGERKUM** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

1998 kam Tim in Bonn zur Welt und ist deswegen noch ein sehr junger Mann, über den wir uns freuen, weil er hilft, das Durchschnittsalter in der LLG anzuheben.

Mit Jurastudium startete er ins Erwachsenenalter, setzte dann aber auf die Schiene Selbständigkeit und ist als Social Media Manager, Video- und Fotograf tätig.

In seinem sportlichen Leben setzte er zunächst auf Masse, aber dann folgte er doch seinem ausdauerndem Vater Ralf und ließ vom Krafttraining ab. Aber Laufen kann er auch und zwar sehr flott, die 10 km in 45er Zeiten und startet mit einer Performance, wo andere schon mal ein Leben lang hinterlaufen.

Für die **LLG** am Start:

- 12.08. Berlin, 2 Vierer-Teams, 1x Frauen, 1x gemischt
- 13.08. Köln, Menzel
- 13.08. Bonn, BrandtK
- 16.08. Ochtendung, BrandtK
- 18.08. Köln, Lennartz, Mazsits, Obermdorfer
- 19.08. Eicherscheid, BrandtK
- 20.08. Leichlingen, Lennartz
- 24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
- 26.08. Altenahr, Lennartz, Drose, Hartnack, Mauruschat, Ilse
- 26.08. Niedertzier, BrandtK
- 27.08. Köln, Mazsits, Lennartz, Starck
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits, Lennartz, BrandtK, Paffrath
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt, Paffrath, Link, Schnitzler, GerkumR
- 15.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 15.10. Essen, Lämmlein



Nein, das sind nicht die 3 Damen vom Grill, aber die Stimmungskanonen am RB, die seit einiger Zeit ohne männliche Begleitung selbst für Stimmung sorgen müssen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 15.08. Franz Lämmlein 71 Jahre
- 18.08. Johannes Kayme 61 Jahre
- 19.08. Stefan Mazsits 58 Jahre
- 23.08. Günter Stolzenberg 82 J.
- 23.08. Ralf Gerkum 54 Jahre
- 31.08. Henning Ruhser 79 Jahre



Mit der Sonnenbrille, das ist Klaus. Unser **Ur-Klaus**, der als Veranstaltungswart mal wieder in Aktion getreten ist und den Jahresausflug der LLG vorbereitet.

Per e-mail wurden ja schon mal alle gebeten sich mit einem Termin einzutragen. **Weiter unten mehr dazu.**

Verbilligte Startkarten für:

- 22.09. Vettelschoß (1)
- 01.10. Köln (--)
- 15.10. Essen (9)
- 15.10. Refrath (11)
- 29.10. Frankfurt (1)
- 17.03. Bensberg (23)

info@marathon-und-mehr.de

mit Lennartz
gen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Aus Vorschlägen, Absprachen und Möglichkeiten hat Birgit nunmehr die **Trainingszeiten und -orte** neu zusammengestellt.

Tag	Treffpunkt / Ort	Zeit	Training
Montag	Siegburg Maschinenfabrik (Wilhelm-Ostwald-Str. 3, neben Hifish Treppe runter)	19:00 Uhr	Kraft-Ausdauer-Zirkel bei PowerPackAthletics
Dienstag	Siegburg-Stallberg - Parkplatz Rothenbach	18:45 Uhr	Lauf, 1 h, Tempo richtet sich nach TN
Mittwoch	St. Augustin-Menden, Melanbogenbrücke	18:00 Uhr	Lauf (10-15 km)
Donnerstag	St. Augustin - Burg Niederpleis oder Siegburg-Stallberg - Parkplatz Rothenbach (im Winter im Aggerstadion Troisdorf)	16.30 Uhr (ab 18 Uhr)	Tempotraining (nach Anmeldung in Whatsapp-Gruppe)
Freitag	Siegburg – Wanderparkplatz Siegelsknippen	16.30 Uhr	Lauf von 40-60 min
Samstag	Siegburg-Stallberg - Parkplatz Rothenbach (nach Absprache) <i>evtl. auch mal Hennef (Sieglinde) oder Siegbrücke Buisdorf (Frankfurter Str./Brückenstr.)</i>	16:00 Uhr	Lauf nach Absprache
Sonntag	Bekanntgabe in WhatsApp-Gruppe	zwischen 7:30-8:30 Uhr	Lauf 15-30 km

Es kann sich immer etwas ändern, darum bei spontaner Teilnahme in WhatsApp-Gruppe nachschauen oder kurz anrufen (02246-911647 oder 0151-64102701)

Liebe LLG´ler, wir haben die Trainingsorte und -zeiten der LLG versucht den Bedürfnissen anzupassen und geändert. Die Montagssiegrunde ist jetzt auf Mittwoch verschoben, dafür kann man Montagabends einen Kraft-Ausdauer-Zirkel in Siegburg besuchen (Kosten 8,- Euro). Der Dienstag ist schön länger auf 18.45 Uhr verschoben. Das Bahntraining von Mittwoch wird während der Winterzeit oder nach Bedarf am Donnerstag angeboten. Ansonsten ist Donnerstag Tempotraining auf der Rothenbachrunde oder der 2er-Runde im Niederpleiser Wald. Freitag gibt es jetzt von Wanderparkplatz Siegelsknippen jetzt einen gemütlichen Einstieg ins Wochenende. Samstag je nach Absprache 16 Uhr Rothenbachparkplatz. Sonntag wird nach Bekanntgabe ein längerer Lauf angeboten. Auch wenn wir offen für alle Läufer sind und uns über mitlaufende Nichtmitglieder freuen, so sind wir natürlich immer



daran interessiert, dass diese Mitglied werden und wenn es nur eine passive Mitgliedschaft ist, sollten sie aus den unterschiedlichsten Gründen für andere Vereine starten. Der Jahresbeitrag von 15,- Euro sollte dafür machbar sein. Denn die Pflege der Homepage, die Vereins-nachrichten, die Organisation der Trainings kosten Zeit und Strom. Das ist die laufende Siegrunde an einem Mittwochabend mit Gästen des TuS Meindorf. Aufgrund der Teilsperre des Siegradweges bis zur Eisenbahnbrücke laufen wir in Richtung Buisdorf, denn auch dort kann man sich herrlich reinhängen und aufs Duschen freuen. Ilse versteckt sich nicht. Sie telef. mit ihrem Mann der wissen wollte, warum sie in eine andere Richtung unterwegs war.

Vereinsausflug 2023 – Termin gesucht

Es geht ins Ahrtal zum Wandern und gemütlichem Beisammensein.
Das Ahrtal hatte bei der letzten Jahreshauptversammlung eine breite Zustimmung bekommen.
Die Strecke, die wir wandern, wird sich zwischen ca. 5-14 Km bewegen.
Wir werden auch Lösungen, für ggf. 2 unterschiedliche Gruppen/Streckenlängen finden.



Termin:

SEP.	SEP.	SEP.	SEP.	OKT.	OKT.	OKT.	OKT.
16	23	24	30	21	22	28	29
SA.	SA.	SO.	SA.	SA.	SO.	SA.	SO.

Gesucht wird noch ein passender Tag und hier seid Ihr gefragt!
Bitte plant mal ab der Mittagszeit bis inkl. Abend, an den vorgeschlagenen Terminen ein.
Lt. Kalender liegen in den nächsten Monaten wieder zahlreiche Laufveranstaltungen, so dass der passende Termin wieder nach Mehrheit entschieden wird.

WICHTIG: Wer mit Anhang kommt, bitte jeweils eintragen.

Bitte tragt Euch möglichst bald, spätestens bis zum 26.08.23, in den Kalender ein!

Der Link für die Umfrage lautet:
<https://doodle.com/meeting/participate/id/a080q3Eb>

Ich freue mich auf Eure Teilnahme. Viele Grüße, Klaus

Am 05.08.2023 war wieder Stundenlauftag der TFG Nippes in Köln.



Ein spezielles Laufvergnügen, auf das einige stehen und andere komplett negieren. **WolfgangM** war wieder vor Ort und konnte sich gegenüber 2022 von 7,874 km auf 8,315 km verbessern.