



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, 30.05.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 23-24



Mit **Gabriele BÖNING** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Schon immer Interesse am Ausdauersport hat sie aber auch stets Spaß am Reiten, Gymnastik und Kraftsport gehabt. So lief sie am 19.05., als es am Rothenbach die Möglichkeit gab einen Marathon zu laufen, 1 Runde (10 km) mit und hatte Freude, diese längere Strecke als sonst, gut geschafft zu haben. Das gemeinsame Laufen motiviert und macht Freude. Gabriele läuft in der W65 und in ihrer Freizeit liest sie gerne oder bearbeitet den Garten oder ihren Körper, den sie u.a. mit Yoga fit hält. In Hennef zu Hause bieten sich Fahrgemeinschaften zum Rothenbach an.

### Im JUNI sind im Verein:

Kerstin Kuhnke	12 Jahre
Klaus Braun	17 Jahre
Klaus Kaiser	5 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 18.05. Karlovy Vary, Kaiser
- 25.05. Rennsteig, Ilse, Lennartz Hartzsch
- 25.05. Brühl, Montuori
- 26.05. Köln, BrandtZ+K
- 26.05. Neunkirchen, Labonde, Oberndörfer
- 01.06. Salzburg, Mauruschat
- 02.06. Salzkotten, Lennartz
- 08.06. Solingen, Lennartz
- 09.06. Windeck, Lennartz
- 09.06. Wuppertal, Lämmlein
- 16.06. Leverkusen, Nitsche, Montuori, Lennartz. Remenyuk
- 22.06. Hennef, Lennartz
- 30.06. Losheim, Mauruschat
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 2 Teams
- 25.08. Köln, Mauruschat
- 15.09. Köln, Mauruschat
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner

An diesem spektakulären Rennen in spektakulärer Umgebung nahm **Klaus2** unlängst teil und er hat sich wohl Zeit gelassen, alles zu erleben und Gesehenes mitzunehmen. Auf dem Foto, irgendwo unter den Gelben, wird er vermutet.



Mattoni  
1/2Maraton  
Karlovy Vary

May 18, 2024

Mattoni Karlovy Vary  
Half Marathon  
Karlovy Vary, Czech

MyBESTRuns.com

100 World Best Races

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.06. Wolfgang Menzel 69Jahre
- 09.06. Bernd Nitsche 66 Jahre
- 10.06. Wolfram Hohaus 87 Jahre
- 11.06.

Rainer Kuck

60 Jahre



### Verbilligte Startkarten für:

- 09.06. Windeck (1)
- 16.06. Leverkusen (1)
- 22.06. Hennef (6)
- 06.10. Köln (6)
- 27.10. Frankfurt (8)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum



Am 19.05. wurde am Rothenbach die Möglichkeit geboten, ohne „Wettkampfstress“, aber mit Gleichgesinnten, 1,2,3 oder 4 Runden á 10,5 km zu laufen, um so vielleicht die Strecke eines Marathons zu absolvieren. Etwa 10 LäuferInnen aus der Region nahmen die Gelegenheit in Anspruch und liefen 1-4 Runden.

Das Wetter war unhold und so war ab 8 bis 14 Uhr Betrieb auf der Strecke und auf unserem Rothenbach-Parkplatz.

Neue **Vereinstextilien** für Frauen und Männer. Interessenten schreiben bitte an [info@LLG-St-Augustin.de](mailto:info@LLG-St-Augustin.de)



Es scheint wohl bei einigen in Vergessenheit

geraten zu sein, aber es gibt sie noch, die LLG-Gruppe, die sich jeden Sonntag trifft und bis zu zwei Stunden durch die Wälder Hennefs und Umgebung streift.

Auch heute waren wir wieder trotz des Regenwetters unterwegs. Im steilen, aber mäßigen auf und ab vom Bahnhof Merten aus in Richtung Eitorf und in den Hängen der Sieg zurück. Dreckige Beine und nasse Füße waren unvermeidbar, aber es hat Spaß gemacht und das Naturerlebnis war wie immer großartig. Wir haben inzwischen rund ein Dutzend Standardrunden. Meist sind sie plus/minus 100 bis 120 Minuten lang. Abkürzen geht aber fast immer. Die Kerngruppe wird halt nicht jünger! Wir laufen inzwischen nur noch ein Tempo, was etwa 5er-Tempo in der Ebene entspricht. Am Ende von Bergen, die häufig im Weg stehen, wird immer gewartet.



Foto (5) von der Mittwochrunde mit richtigen Schatten – auf dem Boden, weil tatsächlich die Sonne ein guter Begleiter war.

Berge und Trails gibt es reichlich und kostenfrei. Wir bewegen uns halt in Natur- und Landschaft. Strecke und Treffpunkt werden meist recht spontan festgelegt. Der Austausch hierüber erfolgt immer samstags über WhatsApp. Wer mitmachen will, bitte einfach bei Klaus Braun melden! Gruß **Burkhard**