



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, 06.12.2024

2 Seiten

Vereinsnachrichten 48-24

Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	30 Jahre
Alois Weyer	30 Jahre
Dagmar Müller-L.	29 Jahre
Holger Hofmann	26 Jahre
Martin Oberndörfer	21 Jahre
Christof Hess	19 Jahre
Norbert Tesch	17 Jahre
Ingo Retzmann	11 Jahre
Tim Krause	2 Jahre
Zella Brandt	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 23.11. Bensberg, Lennartz
- 30.11. Marienhagen, Lennartz
- 01.12. Mondorf, Albert, Oberndörfer Kirsch,
- 01.12. Aachen, Drose, Hartnack Lennartz
- 01.12. Ochtendung, NeitzelA
- 07.12. Bensberg, Lennartz
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandtK, Mauruschat
- 01.01. Zürich, Lennartz
- 05.01. Wesel, Lennartz
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 16.03. Bensberg, Oberndörfer, Tesch, Lennartz, Lämmlein, Albert, Hartzsch
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.12. Barbara Kaulbach 63 Jahre
- 13.12. Roland Frank 57 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 84 Jahre
- 18.12. Norbert Tesch 65 Jahre
- 19.12. Thomas Carl 51 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 16.03. Bensberg (4)
 - 06.04. Bonn (15)
 - 05.05. Mainz (16)
 - 26.10. Frankfurt (98)
- info@marathon-und-mehr.de

55. Winterlaufserie 2024-2025 der SG Bockenberg 1965 e.V.
Bergisch Gladbach-Bensberg

Termine	Kurze Strecke Start 14.00 Uhr	Lange Strecke Start 14.10 Uhr
1. Lauf 23.11.2024	5,2 Km	7,8 Km
2. Lauf 07.12.2024	6,3 Km	10,1 Km
3. Lauf 11.01.2025	7,1 Km	11,7 Km

www.sg-bockenberg.de



Mann/Frau zum gemeinsamen Ausritt in die wellige Umgebung traf und trifft. Dem derzeitigen Trend (Teilnehmerzuwachs allerorten) folgend, war viel Verkehr auf der Strecke und auch weil das Wetter sehr frisch war, also winterlich.

Es werden immer 2 Strecken angeboten, die man Kurz oder Lang nennt. Für die lange Version mit 7,8 km vertrat **Birgit** die Farben der LLG. Besonderheit ist u.a., dass die WLS über den Jahreswechsel geht, aber man die AK des Vorjahres behält. Sonst wäre eine Doppelwertung erforderlich, denn in der W55 begonnen, wäre der 3. Termin dann in der W60, was aber kaum bewertbar wäre.

Nächster Termin ist der 07.12. mit dann 10,1 km Streckenlänge

Genau 1259 kleine und große LäuferInnen haben es am 30.11.24 richtiggemacht und sich vor der Plätzenschlacht am ersten Advent noch einmal ordentlich bewegt.

Knapp am Teilnehmerrekord landete die 12. Auflage bei herrlichem Sonnenschein ein Laufsportspektakel.

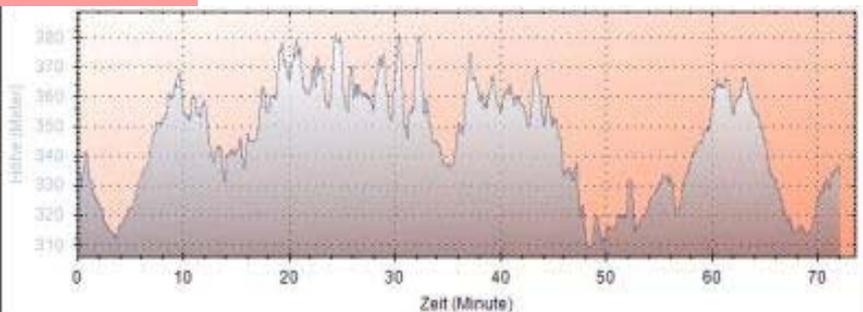
Der Name des Laufes suggeriert so manche Möglichkeit, aber der Schwerpunkt ist tatsächlich

55. Austragung macht deutlich, dass das Laufen im Milchbortal, Bergisch Gladbach, OT Bensberg eine lange Tradition hat und seit Anfang der 70er Jahre, als das allgemeine Laufen nur im Wald und

auf dem Feld ange-sagt und ge-wünscht war, sich dort im Winter



das Laufen. Gleichwohl ist auch die gegenteilige Fraktion am Start!



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



Kein Nebel, kein Regen, etwas Frost am Morgen, was längst nicht immer so war, wie ich mich gut erinnern kann.

Sonne macht Stimmung, Sonne befreit – von Kalmotten – Sonne macht mutig und steigert Lust, was altersunabhängig wirkt.

Die vereinsgebundene Veranstaltung bringt alle auf die Beine damit es funktioniert und das mitzuerleben, wie alles anpacken und etwas bewegen ist immer wieder herrlich anzusehen.

Birgit lief das Rauf und Runter gerne 10km mit.



Die Damen scharen sich um Harry oder Harry unter die Damen. Sein Magnetismus (Anziehungskraft) ist ungebrochen.

MarionS
BarbaraK
AnneG

rahmen Harry am RB ein und genießen gemeinsam das gute Wetter.

3 Bahnarbeiter beim abendlichen Vergnügen auf der Hennefer Rundbahn (Stadion), die sich letzten Dienstag mal wieder dort die Kante gaben.

Natürlich nicht im Auftrag der Bahn, auch wenn die wohl jede Hand gebrauchen könnte.

Die kommen zusammen, um mittels solcher Einheiten (Verbesserung Grundschnelligkeit oder Steigern der Ausdauerhärte=Tempoausdauer), was sich dann beim Laufen auf den herkömmlichen Strecken als förderlich erweisen sollte.

PirminB, RalfG, MaikK

