

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Priv 02246 - 915 90 80
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Vereinsnachrichten 56-15

Lohmar, 16.12.2015



Beim 2. Termin eine ähnliche Teilnehmerzahl bei der WLS in Bensberg.



Wellig bis hügelig geht es zu und während es die einen mögen, bleiben andere lieber weg. Birgit hat schon seit vielen Jahren Spaß an dem Streckenmix und konnte für diese Austragung Ulrike für ein Mitmachen erwärmen, die für auffälliges Terrain immer zu haben ist. Zunächst gingen die Kurzen auf die 6,3 km lange Strecke, die nach den heftigen Regenfällen in passablen Zustand war. Für Ulrike waren es 10,1 km, die sie in knapp über 50 min bewältigte.

46. Winterlaufserie der SG Bockenberg

Berglech Gladbach-Bensberg



28.11.2015
 12.12.2015
 16.01.2016



Im Dezember sind im Verein:

Alois Weyer	21 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	20 Jahre
Holger Hofmann	17 Jahre
Martin Oberndörfer	12 Jahre
Christof Hess	10 Jahre
Norbert Tesch	8 Jahre
Ingo Retzmann	2 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

12.12.	Bensberg, LennartzBi, Steeger
13.12.	Bad Honnef, KucherO, Kaulbach
31.12.	Bonn, NeitzelB+A, EngelsA+H, Reinisch
16.01.	Bensberg, LennartzBi
17.01.	Pulheim, 3 Teams
23.01.	Straberg, Reinisch
06.03.	Leverkusen, Reinisch
19.03.	Erpel, Reinisch
15.03.	Bensberg, Lämmlein, Menzel
10.04.	Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	R'bach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12.	Heiner Lindner	75 Jahre
18.12.	Norbert Tesch	56 Jahre
21.12.	Martin Oberndörfer	43 Jahre
24.12.	Christine Staskiewicz	48 J.
04.01.	Herbie Engels	68 Jahre

19. GVG-Staffelmarathon
 17. Januar | Pulheim

Marathon
 Halbmarathon
 Staffel-Marathon

10 Kilometer
 5 Kilometer

Das ist der derzeitige Stand, den Marion erhoben und mitgeteilt hat. Ihr seht, dass es bei den Damen noch freie Plätze gibt. Birgit und Marion arbeiten daran, aber es wäre schön, wenn sich das baldigst klären könnte, damit die Anmeldung der Teams zeitgerecht erfolgen kann.

Frauen:

7,2 km	Birgit Lennartz
5,0 km	Birgit Neitzel
10 km	Antje Kucher
5,0 km	
10 km	Barbara Kaulbach
5,0 km	

Männer 1:

7,2 km	Martin Oberndörfer
5,0 km	Olaf Kucher
10 km	Klaus Braun
5,0 km	Thomas Schmitz 2
10 km	Harry Putz
5,0 km	Norbert Tesch

Aber auch für die M1+M2 Teams werden noch Mittäter gesucht, denn das einer oder gar zwei ausfallen, hat es noch jedes Jahr gegeben und dann ist es sehr beruhigend bis gut, wenn Einspringer bekannt sind.

Männer 2:

7,2 km	Waldemar Böttcher
5,0 km	Udo Lohrengel
10 km	Thorsten Sohni
5,0 km	Johannes Kaymer
10 km	Achim Neitzel
5,0 km	Rüdiger Hötger

Noch Startkarten für:

31.12.	Bonn (10)
10.01.	Kevelaer (2)
10.01.	Leverkusen (6)
15.03.	Königsforst (3)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen	

Treffpunkte, Fahrgemeinschaften, Uhrzeiten usw. wird Anfang des neuen Jahres in den VN und/oder per Mail an alle Teilnehmer geschickt.