

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



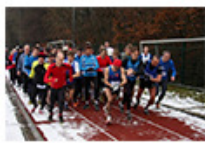
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

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

Lohmar, 20.01.2016

Vereinsnachrichten 03-16

46. Winterlaufserie der SG Bockenberg
 Barglech Gladbach-Bensberg



28.11.2015
 12.12.2015
 16.01.2016



Ein Tag vor dem Staffelmarahton in Pulheim fand der 3. Teil der WLS der SG Bockenberg statt. Schnee lag keiner, aber dafür hatte sich der Waldboden mit dem Wasser verbündet und eine herrliche Matschlandschaft geschaffen. Da lebten etliche auf und andere gingen unter, ob der Klumpen an den Hufen. Birgit und Ulrike waren wieder vor Ort und starteten vom Stadion im Milchborntal auf die bewaldeten Höhenrücken. Die Masse der Teilnehmer läuft da gerne mit, weil man es als

Trainingsstrecke mit einem kleinen Wettkampfcharakter schätzt.

Birgit lief die Kurz- und Ulrike die Langstrecke.

Aber auch **Harald** zeigte sich mal wieder – auf der Kurzstrecke und schreibt:

Nachdem am vorherigen Samstag noch passables Radfahretter war (bin gut 70 km mit 600 HöM gefahren) war für diesen Samstag eher ungemütliches Wetter angesagt, so dass ich mich für die Teilnahme am letzten Lauf der Serie. Da ich nur etwa 17 km vom Start/Ziel entfernt wohne und es zur Aufbruchzeit trocken war, fuhr ich mit dem Rad zwecks



verbrennen einiger Zusatzkalorien. Leider wurde das Wetter auf den letzten Kilometern immer schlechter, so musste ich sogar kurzzeitig durch Eisregen, der sich aber wieder legte. Vor Ort waren Ulrike S., die die Langstrecke lief und

Birgit auf der Kurzstrecke, die schon nach 1 km außer Sichtweite für mich war. Bin aber auch vorsichtig angegangen und war dann, nach für mich völlig zufriedenstellenden 35:45, für die offiziell 7,1 km im Ziel. Auf meiner Garmin waren das 200 m weniger, allerdings ist die Strecke schon etwas wellig und am Samstag war sie teils auch extrem matschig. Die Rückfahrt mit dem Rad war dann weniger spektakulär und ich kam wieder wohlbehalten zurück. Als Anregung für die Veranstalter könnte man mal anbringen, gerade bei einer Winterlaufserie eine beschichtete Startnummer ausgeben könnten statt einer sich schon vor dem Start auflösenden dünnen Pappnummer, sollte für 12 € Startgebühr inkl. 2 € Nachmeldung machbar sein.

Gesamtbericht über Pulheim ist in Arbeit. Sollte noch einer der TeilnehmerInnen 2-3 min Zeit für ein paar pers. Eindrücke haben, werde ich die gerne einbauen.

19. GVG-Staffelmarahton Pulheim

Jahreshauptversammlung der LLG
 Einladung auch auf der HP, per Post und als Mailing an alle, von denen wir eine Adresse haben.

Wieder mit Tombola und Gewinnen im Wert von 1.400 Euro. Lospreis € 3.
 160 Lose, von denen 90% Gewinne sein werden.
 Die Lose können ab sofort bei jedem Training erworben werden.

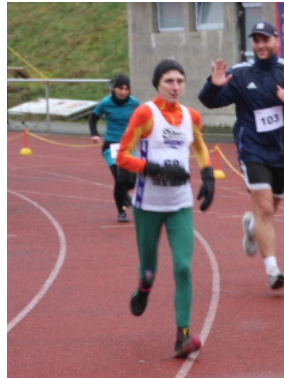
Highlight

der montäglichen Siegrunde, sind derzeit 14,5 sternklare und eiskalte Kilometer,

der sonntäglichen Alpinrunde auf nicht sichtbaren Pfaden in Hennef, der sich mehrende Zuspruch,

des Mitte der Woche im Aggerstadion ab 18 Uhr beginnenden Bahn-/Tempotraining ist die überwiegend gelungene Symbiose von F1 Typen und Rasenmähern versch. Entwicklungsepochen,

des abendlichen Geschehens am Rothenbach ist das Löffeln der Hoffnung, ob noch jemand kommt, der mit auf Wildschweinjagd gehen will.



Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	22 Jahre
Bernd Nitsche	19 Jahre
Alexander Rausch	19 Jahre
Siggi Klein	19 Jahre
Günter Stolzenberg	19 Jahre
Gerhard Pohle	17 Jahre
Dierk Vollmer	17 Jahre
Gisela Buslei	13 Jahre
Johannes Kaymer	2 Jahre

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

16.01.	Bensberg, LennartzBi. Steeger, MüllerH
17.01.	Pulheim, 3 Teams
24.01.	Porz, Oberndörfer, Lennartz
30.01.	Dieringhausen, Tesch
31.01.	Königswinter, Reinisch
06.03.	Leverkusen, Reinisch, Oberndörfer
15.03.	Bensberg, Lämmlein, Menzel
26.03.	Erpel, Reinisch
10.04.	Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A,

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?

18.01.
Ange Engels
 60 Jahre

23.01.	Alois Weyer	61 Jahre
29.01.	Walter Müller	79 Jahre
30.01.	Klaus Braun	49 Jahre
02.02.	Elke Poreski	51 Jahre
04.02.	Burkhard Lennartz	49 Jahre

Noch Startkarten für:

- 06.03. Leverkusen (6)
- 13.03. Königswinter (2)
- 13.03. Kandel (1)
- 13.03. Ertstadt (3)
- 10.04. Bonn (41)
- 24.04. Refrath (7)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz