

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, 05.01.2016

Vereinsnachrichten 05-16



Im **Februar** sind im Verein:

Hans Eisenhuth	21 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	19 Jahre
Lutz Forst	18 Jahre
Marianne Hohaus	18 Jahre
Franz Lämmlein	17 Jahre
Norbert Dzialas	12 Jahre
Harry Putz	1 Jahr
Thomas Schmitz2	1 Jahr

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

30.01. Dieringhausen, Putz	LennartzBi, Lohrengel
31.01. Königswinter, Reinisch, Menzel	
14.02. Porz, Oberndorfer, Lennartz	
06.03. Leverkusen, Reinisch, Oberndorfer, Tesch, MüllerH Putz	
15.03. Bensberg, Lämmlein, Menzel	
26.03. Erpel, Reinisch, LennartzBi Lohrengel	
10.04. Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher, Putz, Menzel, Steimel, Klein, Lichtenberg	



Die flache und asphaltierte Laufstrecke führte vom Stadion in Königswinter entlang des Rheins bis zur Insel Grafenwerth, einmal um die Insel herum und auf demselben Weg wieder zurück.
 Den Wetterprognosen nach sollte es ja sehr windig werden und ergiebig regnen doch das Wetter hatte ein Herz für die RheinlandläuferInnen. Die Bedingungen waren für mich ideal.



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



Leichter Gegenwind auf der ersten Hälfte und zurück konnte ich noch ein wenig schneller laufen. Eine Endzeit von 1:10 h hatte ich mir vorgenommen. 5 km in 4:40 min-Schnitt und dann schauen was geht. Es lief deutlich besser und der Schnitt stand bei 4:30 min/km und das gute Gefühl, dass ich das heute durchhalte kann. Nach 22:26 folgten noch mal 22:26 und die letzten 5 gelangen sogar in 22:09 min. Mit diesem Ergebnis bin ich erst einmal sehr zufrieden und

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.02. Elke Poreski	51 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	49 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher	38 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	53 Jahre
12.02. Karl-H. Formanski	71 Jahre
23.02. Sigi Klein	76 Jahre

Noch Startkarten für:

06.03. Leverkusen ()
13.03. Königswinter (1)
13.03. Kandel (1)
13.03. Ertstadt (3)
20.03. Köln (3)
10.04. Bonn (18)
24.04. Refrath (7)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

dann macht das Training noch mehr Freude.

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 € 2.50
 170 Lose, von denen 90% Gewinne sein werden.
 Die Lose können ab sofort bei jedem Training erworben werden. Ca. 1 Drittel ist bereits vergeben.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz