

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, 04.03.2016

Vereinsnachrichten 08-16

32. Winterserie in Porz

im Erholungsgebiet Leidenhausen, Köln- Porz- Eil, 28.02.

Am 3. Tag der Serie mussten wir auf Matsch und Wasser aus allen Richtungen verzichten und sogleich stiegen Stimmung und die Laufzeiten waren besser.



Zunächst waren wieder die Fünfer dran und schon nach dem Einlaufen hatte ich ein gutes Gefühl. 5 x unter 4:40 min/km waren wohl möglich. Es ging mir dann tatsächlich gut und die

Zwischenzeiten waren im meinem Sinne. 4:38er Schnitt am Ende aber meinem Kontrahenten Georg vom TV Refrath war ich an diesem Tag nicht gewachsen, denn er war 16 sec vor mir im Ziel und hatte am Ende 6 sec Vorsprung.

Im HM war Wolfgang dabei, um für den nahenden Königsforsteinsatz das Selbstvertrauen aufzupolieren.

Es gelang ihm ein guter Lauf, deutlich unter der angestrebten Endzeit.



Im März sind im Verein:

Achim Teusch	20 Jahre
Thomas Neu	19 Jahre
Helmut Altenrath	12 Jahre
Rolf Köster	12 Jahre
Birgit Neitzel	11 Jahre
Karsten Dzialas	10 Jahre
Frank Kyrion	9 Jahre
Angelika Engels	6 Jahre
Bernhard Lichtenberg	4 Jahre

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

06.03.	Leverkusen, Reinisch, Tesch, MüllerH, NeitzelA, Putz
13.03.	Kandel, NeitzelA
13.03.	Ertstadt, KucherO+A
13.03.	Bensberg, Lämmlein, Menzel, SohniT+M
19.03.	Ibbenbüren, Kaulbach, LennartzBi
26.03.	Erpel, Reinisch, LennartzBi, Lohrengel
10.04.	Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun, KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher, Putz, Menzel,

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?

03.03.	Mathias Hörmann	64 Jahre
09.03.	Harald Müller	49 Jahre
12.03.	Ingrid Lennartz	76 Jahre
12.03.	Rolf Köster	53 Jahre

20.03. Thomas Schmitz 50 Jahre



Martin musste mit Knieproblemen verzichten und wird auch kommenden Sonntag in Leverkusen nicht am Start sein können. Über 5 oder 10 werden das Bayerkreuz Harry, Norbert, Achim, Frank und Harald umrunden. Die Strecke ist Garant für gute Zeiten, wenn das Wetter nicht allzu sehr aus der Rolle fällt.

Siggi hat bei der Tombola einen Freistart für einen Teilnahme am Altstadtlauf in Köln gewonnen. Da er tags darauf in Hennef auf die Strecke geht, stellt er diesen Freistart zur Verfügung.
keinsikl@aol.com

Noch Startkarten für:

13.03.	Kandel (1)
13.03.	Ertstadt (2)
20.03.	Köln (3)
10.04.	Bonn (14)
24.04.	Refrath (7)
24.04.	Köln (3)
01.05.	Mendig (8)
08.05.	Frechen (6)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Marion Sohni