

**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 09-16**

Lohmar, 16.03.2016

Die anlässlich der JHV vorgestellte Idee, ab April am RB einen Anfängertreff jeweils donnerstags anzubieten wurde von Harry, Bernd

und mir in die formale Tat umgesetzt. Neben diesem Angebot wird auch wieder ein Walkingkurs mit Birgit stattfinden.

Das Laufen ist an Interessenten gerichtet, die noch keine oder sehr geringe Lauferfahrungen haben. Helft alle mit, es bekannt zu machen.



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:

- 13.03. Kandel, NeitzelA
- 13.03. Erftstadt, KucherO+A
- 13.03. Bensberg, Lämmlein, Menzel, SohniT+M
- 19.03. Ibbenbüren, Kaulbach, LennartzBi
- 20.03. Köln, SohniM+T
- 26.03. Erpel, Reinisch, LennartzBi Lohrengel
- 10.04. Bonn, Rasten, Kaulbach, Reinisch, Engels, Braun KucherA+O, NeitzelB+A, Böttcher, Putz, Menzel, Steimel, Klein, Lichtenberg



**41. Internationaler BIENWALD-MARATHON**  
 Kandel  
 Nationaler Halbmarathon  
 13. März 2016

Auf der HM-Strecke war auch wieder Achim (blaue LLG-Mütze) unterwegs. Seinen guten Ergebnissen der letzten Wochen konnte er mit einer 1:44er Zeit ein weiteres hinzufügen.

**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?

- 09.03. Harald Müller 49 Jahre
- 12.03. Ingrid Lennartz 76 Jahre
- 12.03. Rolf Köster 53 Jahre

20.03.  
 Thomas Schmitz  
 50 Jahre



**RUN GREEN**  
 42. Königsforst-Marathon  
 Halbmarathon - 10 km - 5 km  
 Sonntag, 13. März 2016  
 in Bensberg bei Köln - A4 - A3 - A1  
 www.koenigsforst-marathon.de

Unter den 1.300 TeilnehmerInnen traten im HM die Sohni an beendeten den Lauf auch gemeinsam. Leicht war es sicher nicht, aber leicht kann ja fast jeder. Kommenden Sonntag sind sie auch beim Frühlingslauf in Köln über 10 km am Start. Im Marathon fehlte FranzL aus gesundheitlichen Gründen und WolfgangM stieg bei der Hälfte aus, so dass er noch für HM gewertet wurde. Birgit machte es kurz und knapp mit einer 5 km-Runde, die sie gewinnen konnte.

FrankK hat bei der Tombola einen Freistart für einen Teilnahme am Frühlingslauf in Frechen (08.05.) gewonnen. Er stellt diesen Startplatz zur Verfügung.  
[frankkyrion@web.de](mailto:frankkyrion@web.de)

Noch Startkarten für:

- 10.04. Bonn (4)
- 17.04. Düsseldorf (1)
- 24.04. Refrath (7)
- 24.04. Köln (3)
- 01.05. Mendig (8)
- 08.05. Frechen (6)
- 22.05. Stadtlaf Köln (5)
- 29.05. Stadionlauf Köln (4)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
 Marion Sohni