

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Feldstraße 4 D-53797 Lohmar-Inger



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 10.12.2010

Vereinsnachrichten 70-10



1. Leider wird es in diesem Jahr nicht mehr über den 12. 7GebMar zu berichten geben, außer, das er ausgefallen ist.

„Leider müssen wir auf Grund der aktuellen Wetter- und Schneeverhältnisse im Siebengebirge die Veranstaltung in diesem Jahr absagen. Unsere Ersthelfer wären im Notfall nicht in der Lage, zu den Hilfebedürftigen vorzudringen. Das Risiko für die Sportler ist damit unkalkulierbar geworden, da auch insbesondere durch die Schneelage und herumliegende nicht sichtbare Äste und Steine erhöhte Verletzungsgefahr besteht. Die

Sicherheit der Sportler hat oberste Priorität, alle anderen Ansprüche treten dahinter zurück.“

MartinO schlägt demnach am Sonntag um 10 Uhr ein gemeinsames Training vor. Treffpunkt Rothenbach.

Alternativ könnte auch am Samstag am 2. Lauf der Winterserie der SG Bockenberg um 14 Uhr in Bensberg, Milchbortal teilgenommen werden.

Jubiläen-Ecke

Im Dezember sind im Verein:

Herbert Einsiedel	15 Jahre
Eugen Kuntzmann	16 Jahre
Alois Weyer	16 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	15 Jahre
Holger Hofmann	12 Jahre
Jochen Herrmann	11 Jahre
Andreas Gebauer	10 Jahre
Martin Oberndorfer	7 Jahre
Christof Hess	5 Jahre
Norbert Tesch	3 Jahre

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

11.12. Bockenberg , LennartzBi
12.12. Bad Honnef , Klein, EngelsH +G, KucherO, LennartzBi Oberndorfer, Pohle
31.12. Bonn , NeitzelB+A, KucherO SohniT, Reinisch
31.12. Gummersbach , Oberndorfer
09.01. Kevelaer , Lämmlein
16.01. Pulheim , 3 (4)Mannschaften

LLG St. Augustin 1 (Männer):

7,2 km	Olaf Kucher
5 km	Klaus Braun
10 km	Thorsten Sohni
5 km	Martin Oberndorfer
10 km	Herbie Engels
5 km	Norbert Tesch



LLG St. Augustin 2 (Männer):

7,2 km	Frank Reinisch
5 km	Udo Lohrengel
10 km	Frank Kyriion
5 km	Marco Trinks
10 km	Achim Neitzel
5 km	Gerd Dürr

LLG St. Augustin 3 (Frauen):

7,2 km	Birgit Neitzel
5 km	Anne Gerlach
10 km	Geli Engels
5 km	Antje Kucher
10 km	Birgit Lennartz
5 km	Gisela Buslei

Bei Bedarf stünden zur Verfügung:
 Corinna Pehlke
 Dierk Vollmer
 Thomas Schmitz
 Gerhard Pohle

LLG St. Augustin 4 (gemischt):

7,2 km	Jürgen Ziegert
5 km	Sigurt Zacher
10 km	Birgit Lennartz
5 km	Silvia Tesch*
10 km	Manfred Licharz
5 km	Petra Heimbold*

* Silvia und Petra sind keine LLG Mitglieder. Teilnahme nur, wenn sich keine anderen LLG-Mitglieder für eine Teilnahme melden.

Korrekturen, Meldungen, Bedürfnisse, Wünsche bitte stets an Marion.sohni@netcologne.de
 Die Anmeldung der Staffeln erfolgt noch in diesem Jahr.

In 2009 habe ich 60 Ausgaben „VEREINSNACHRICHTEN“ produziert und über die Homepage der LLG veröffentlicht. Wer die VN von Zeit zu Zeit liest, ist relativ gut über das sportliche Geschehen informiert. Wer diese paar Minuten in der Woche nicht hat, der darf gerne zu den Trainingsrunden an der Sieg, am Rothenbach oder sonst wo erscheinen und sich im laufenden Gespräch informieren.

In diesem Jahr werden es wohl 75 Ausgaben der VN werden, was auch mit gesteigerter Aktivitäten der LLG-Mitglieder einhergeht. Ich freue mich schon auf 2011, wenn sich einige in ihren neuen Altersklassen vorstellen und bei den Winterlaufserien in Porz und Refrath ihre Form vorstellen.

Wer feiert seinen Geburtstag?



15.12.
Heiner LINDNER
 wird 70 Jahre

JaHrEsHaUpTvErSaMmLuNg

der LLG
 am **13. Februar 2011** in
 Sankt Augustin, OT Menden

Restaurant
 „En de Kohweed“
 Beginn: 17 Uhr

Das große Laufbuch für Frauen

Schlank, fit und mehr Power durch Bewegung
 Wie nehme ich durch das Laufen ab? Sollen Schwangere laufen? Schaffe ich schon einen Marathon? Was kann ich für meine Sicherheit tun, wenn ich alleine oder im Dunkeln laufe? Wie kann ich meine Ernährung verbessern? Diese und viele andere Fragen beantwortet dieses Buch.



Seiten: 374 Seiten
 Format: 16 x 23,5 cm
 Hardcover
 Preis: € 19.50
LLG Mitglieder
 mit 10 % Rabatt



Noch Startkarten für:

- 13.03. Kandel (3)
- 20.03. Steinfurt (3)
- 26.03. Königsforst (8)
- 27.03. Köln (3)
- 03.04. Freiburg (2)
- 10.04. Bonn (14)
- 17.04. Weilburg (2)
- 24.04. Düsseldorf (2)
- 01.05. St. Wendel (2)
- 08.05. Düsseldorf (5)
- (In Klammern Restkontingent)
- Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

1. Vorsitzender : Marion Sohni
 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Marion Sohni