

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
 Fax 02246 - 911 301
 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
 www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 14.01.2013

Vereinsnachrichten 03-13

LLG St. Augustin 1 (Männer) M40:

7,2 km	Martin Oberndörfer
5 km	Bernd Nitsch
10 km	Burkhard Lennartz
5 km	Klaus Braun
10 km	Herbie Engels
5 km	Thorsten Sohni

Krankheits-/verletzungsbedingte Ausfälle haben Umstellungen in den Teams erforderlich gemacht. Aus M40 wurde HK und aus Frauen wurde gemischt. Die 13 Korrekturen sind hier bereits eingearbeitet.

Bitte die Info-Mail von Marion vom 13.01. lesen. Das spart enorm Stress, wenn man bisher noch nicht teilgenommen hat.

Die Startnummern und Staffelhops werde ich vor Ort abholen und an die Teams ausgeben.

Die LLG wird, wie in den Vorjahren, eine eigene Ecke in der Pausenhalle belegen.

Dort stehen ein Tisch und 2 Bänke.

Eigenes Gepäck ist dort abzuliegen.

Fahrgemeinschaften absprechen.

LLG 1 startet in der M40 und älter

LLG 2 startet in der M35

LLG 3 startet in der M35

LLG 4 startet i.d. gem. Klasse

LLG 5 startet in der W40

LLG St. Augustin 2 (Männer) HK

7,2 km	Jörg Holzschneider
5 km	Udo Lohrengel
10 km	Olaf Kucher
5 km	Frank Reinisch
10 km	Norbert Tesch
5 km	Markus Lenzen

LLG St. Augustin 3 (Männer) HK:

7,2 km	Klaus Brendel
5 km	Rüdiger Hötger
10 km	Waldemar Böttcher
5 km	Thomas Wiemker
10 km	Alexander Reglin
5 km	Frank Kyron

LLG St. Augustin 4 (Gemischt)

7,2 km	Dierk Vollmer
5 km	Anne Gerlach
10 km	Antje Kucher
5 km	Chr. Staskiewicz
10 km	Angelika Engels
5 km	Mario Müller

LLG St. Augustin 5 (Frauen) W40

7,2 km	Annette Weiß
5 km	Irmi Schier
10 km	Marion Wiemker
5 km	Birgit Lennartz
10 km	Ulrike Steeger
5 km	Birgit Lennartz

20. Januar
16. GVG-Staffelmarathon
Pulheim 2013

Im Januar sind im Verein:

Karl-Heinz Formanski	19 Jahre
Wolfram Hohaus	19 Jahre
Siegfried Klein	16 Jahre
Bernd Nitsche	16 Jahre
Alexander Rausch	16 Jahre
Günter Stolzenberg	16 Jahre
Gerhard Pohle	14 Jahre
Gisela Buslei	10 Jahre
Marlies Wimmeroth	9 Jahre
Marion Bader	8 Jahre
Anja Isbanner	5 Jahre

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

- 13.01. **Leverkusen**, Oberndörfer
- 19.01. **Bensberg**, LennartzBi, Ziegert, MüllerH
- 20.01. **Pulheim**, 5 Teams
- 27.01. **Süchteln**, Oberndörfer, MüllerH, Tesch, Reinisch, SohniT
- 27.01. **Hilden**, Lämmlein
- 03.03. **Leverkusen**, Oberndörfer Kyron, Lohrengel
- 10.03. **Kandel**, NeitzelB+A
- 17.03. **Bensberg**, Menzel
- 07.04. **Freiburg**, Tesch
- 21.04. **Bonn**, SohniT, KucherA, Kyron, Köster

Einladung zur

Jahreshauptversammlung

der
LLG St. Augustin

am
Sonntag, den 24. Februar 2013
 um 17.00 Uhr

im
Restaurant „En de Kohweed“
 Siegstraße 8, 53757 Sankt Augustin

TAGESORDNUNG

1. Bericht des Vorstandes
2. Kassenbericht der Kassenprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Beschlussfassung über vorliegende Anträge*
5. Verschiedenes

*Anträge bitte schriftlich bis 03. Februar 2013 an die Geschäftsstelle.

Diese Einladung findet Ihr ab sofort auch auf der Homepage der LLG.

Ferner wird die Einladung auch per e-mail durch Birgit an alle verschickt, von denen wir eine gültige Mailadresse haben. Allen anderen wird die Einladung per Briefpost zugestellt.

Hilfe durch Alternative Physiotherapie

Wer Verspannungen hat oder sonstige Probleme, die nicht direkt orthopädisch erfasst werden können oder wer sich thaimassagemäßig in geschulte Hände begeben möchte, dem empfehle ich die Physio-Thai Therapie in Siegburg Zange (Katharinenstr. 30).

Ich war dort und sehr zufrieden. Nicht nur, das vor der Behandlung eine Anamnese (ausführliche Befragung) gemacht wurde, die Therapeutin – ausgebildete Krankengymnastin mit Weiterbildung in Thai-Massage in Thailand – bearbeitete genau die richtigen Punkte an meinem Körper in der optimalen Dosierung. Schon am nächsten Tag verspürte ich eine Verbesserung und bin guter Dinge, in Pulheim beim Staffellauf schmerzfrei laufen zu können.

Bis Ende Januar hat die Praxis noch günstige Neujahrsangebote. Weiteres findet Ihr unter www.physio-nuad-thai.de

BirgitL

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag	18.00 Uhr Menden
Dienstag	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag	15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.01. Achim Teusch	61 Jahre
18.01. Geli Engels	57 Jahre
20.01. Marlies Wimmeroth	62 Jahre
23.01. Alois Weyer	58 Jahre

Noch Startkarten für:

- 03.03. Leverkusen (4)
- 10.03. Kandel (2)
- 10.03. Ertstadt (4)
- 17.03. Bensberg (4)
- 24.03. Köln (4)
- 07.04. Freiburg (1)
- 14.04. Bonn (27)

(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte

Am 26.Mai wird der nächste Siegburg-Triathlon im Siegburger Freibad gestartet.

Viele, viele helfende Hände werden gebraucht. Ca. 80 Helferinnen und Helfer, die z.B als Streckenposten an der Rad- oder Laufstrecke in der Wechselzone oder bei der Startnummernausgabe für einen reibungslosen Ablauf der Veranstaltung sorgen. **Harry**

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

BAB 560, Abfahrt St. Augustin-Menden/Müch, 1. Ampel geradeaus Richtung Menden, 1. Kreisverkehr geradeaus, 2. Kreisverkehr nach links verlassen, 100 m hinter nächster Ampel auf der linken Seite.

ALTER	LEISTUNG	NAME	JAHRGANG	DATUM	ORT
22 Jahre	1:31:59	GÜNTHER Marlen	1983	24.07.2005	Köln
23 Jahre	1:28:25	GÜNTHER Marlen	1983	02.04.2006	Bonn
24, 25, 26 Jahre					
27 Jahre	1:57:40	MENZ Britta	1973	04.02.2000	Köln-Porz
28 Jahre	1:57:25	MENZ Britta	1973	14.01.2001	Egmond a.Z./NED
29 Jahre	1:27:12	LENNARTZ Birgit	1965	13.02.1994	Refrath
30 Jahre	1:21:34	LENNARTZ Birgit	1965	16.09.1995	Uster/SUI
31 Jahre	1:19:59	LENNARTZ Birgit	1965	01.09.1996	Leichlingen
32 Jahre	1:20:28	LENNARTZ Birgit	1965	22.06.1997	Trier
33 Jahre	1:25:44	LENNARTZ Birgit	1965	25.10.1998	Refrath
34 Jahre	1:23:24	LENNARTZ Birgit	1965	19.09.1999	Köln
35 Jahre	1:20:31	LENNARTZ Birgit	1965	05.02.2000	Ein Gedi/ISR
36 Jahre					
37 Jahre	1:38:27	MENZ Britta	1973	30.05.2010	Duisburg
38 Jahre	1:36:14	MENZ Britta	1973	26.03.2011	Duisburg
39 Jahre	1:29:47	LENNARTZ Birgit	1965	28.03.2004	Bensberg
40 Jahre	1:29:00	LENNARTZ Birgit	1965	06.03.2005	Selfkant
41 Jahre	1:39:14	KUCHER Antje	1964	09.07.2005	Brühl
42 Jahre	1:30:29	LENNARTZ Birgit	1965	27.10.2007	Vettelschoss
43 Jahre	1:29:10	LENNARTZ Birgit	1965	15.03.2008	Köln
44 Jahre	1:31:43	LENNARTZ Birgit	1965	21.11.2009	Köln-Porz
45 Jahre	1:27:31	LENNARTZ Birgit	1965	20.11.2010	Köln-Porz
46 Jahre	1:31:46	LENNARTZ Birgit	1965	28.05.2011	Aachen
47 Jahre	1:32:20	LENNARTZ Birgit	1965	01.05.2012	Mendig
48 Jahre	1:44:40	KUCHER Antje	1964	01.04.2012	Freiburg
49 Jahre	1:54:16	SCHUY Gerlinde	1957	02.04.2006	Bonn
50 Jahre					
51 Jahre	1:57:35	BUSLEI Gisela	1960	02.10.2011	Köln
52, 53 Jahre					
54 Jahre	1:46:04	ENGELS Angelika	1956	25.09.2010	Vettelschoss
55 Jahre	1:40:33	GUTBRODT Dietlinde	1942	15.06.1997	Boren
56 Jahre	1:54:05	ENGELS Angelika	1956	02.06.2012	Koblenz
57 Jahre					
58 Jahre	2:04:26	WEITERMANN Ursula	1949	22.04.2007	Bonn
59 Jahre					
60, 61 Jahre					
62 Jahre	2:31:58	MERTEN Kläre	1933	05.03.1995	Niederzier
63 Jahre	2:40:20	MERTEN Kläre	1933	23.03.1996	Bensberg

Jahrgangsbesteleistungen Mä/Fr seit 1.1.1994

10 km, HM und Marathon

3.000, 5.000 und 10.000 auf der Bahn

VN 02-13 FRAUEN 10 km Straße
VN 03-13 Frauen HM

VN 04-13 Frauen Marathon

VN 05-13 Männer 10 km Straße

VN 06-13 Männer HM

VN 07-13 Männer Marathon

VN 08-13 Frauen 3000 m Bahn

VN 09-13 Frauen 5000 m Bahn

VN 10-13 Frauen 10000 m Bahn

VN 11-13 Männer 3000 m Bahn

VN 12-13 Männer 5000 m Bahn

VN 13-13 Männer 10000 m Bahn