

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, 09.12.2015

Vereinsnachrichten 53-15

Nordrhein - Crossmeisterschaften
29. November 2015 in Wassenberg



Im Dezember sind im Verein:

Alois Weyer	21 Jahre
Dagmar Müller-Lennartz	20 Jahre
Holger Hofmann	17 Jahre
Martin Oberndörfer	12 Jahre
Christof Hess	10 Jahre
Norbert Tesch	8 Jahre
Ingo Retzmann	2 Jahre

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

- 29.11. **Wassenberg**, Reinisch, Putz, Schmitz2, Tesch
- 29.11. **Mondorf**, Steeger, Rasten, Maatz, LennartzBi, KucherO Kaulbach, Lichtenberg
- 06.12. **Erpel**, LennartzBi, Kaulbach Reinisch, EngelsA+H
- 12.12. **Bensberg**, LennartzBi, Steeger
- 13.12. **Bad Honnef**, KucherO, Kaulbach
- 31.12. **Bonn**, NeitzelB+A, EngelsA+H, Reinisch, KucherA+O, Höttger
- 16.01. **Bensberg**, LennartzBi
- 17.01. **Pulheim**, 4 Teams
- 23.01. **Straberg**, Reinisch
- 06.03. **Leverkusen**, Reinisch
- 19.03. **Erpel**, Reinisch
- 15.03. **Bensberg**, Lämmlein
- 10.04. **Bonn**, Rasten, Kaulbach, Reinisch

TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag**, 18.00 Uhr Menden
- Dienstag**, 18.30 Uhr Rothenbach
- Mittwoch**, 18 Uhr Tempotraining
- Donnerstag**, 18.00 Uhr R'bach + NW
- Samstag**, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.12. **Wolfgang Koppatsch** 83 Jahre
- 13.12. **Frank Roland** 48 Jahre
- 15.12. **Heiner Lindner** 75 Jahre
- 18.12. **Norbert Tesch** 56 Jahre
- 21.12. **Martin Oberndörfer** 43 Jahre
- 24.12. **Christine Staskiewicz** 48 J.

Noch Startkarten für:

- 31.12. Bonn (13)
- 10.01. Kevelaer (2)
- 10.01. Leverkusen (6)
- 15.03. Königsforst (5)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Nachdem wir vier, Norbert Tesch, Frank Reinisch, Thomas Schmitz und Harry Putz in der M55 gemeldet hatten, waren wir dann auch pünktlich in Wassenberg nahe der holländischen Grenze bei Roermond in der Mehrzweckhalle angekommen.

Wir rechneten uns in der Mannschaft, wenn es gut läuft, einen Podestplatz aus. Das Wetter an diesen Sonntag war vom allerfeinsten. Regen ohne Ende gepaart mit einer ordentlichen Mischung von Sturm. Nur die Temperaturen von ca. 8 Grad hielten sich in Grenzen. Entsprechend sah die Waldstrecke aus.

Da die " Oldies " zum Schluss laufen durften war die Strecke in einem entsprechenden Zustand. Dazu gespickt in jeder Runde mit einen kurzen aber giftig steilen Anstieg. Für uns standen dann 1Runde á 900m und 3 Runden á 1400m an. Nach dem Warmlaufen ging es dann gleich zum Start und dann gab es kein Halten mehr und alles war vergessen. Jeder läuft sein Rennen. In kurzen Abständen kamen alle vier LLG'ler völlig verdreht, aber glücklich ins Ziel. Unseren erhofften Podestplatz konnten wir als Dritte in der Mannschaftswertung behaupten. **Harry**

Bei den **Mannschaftswertungen** wird wie folgt verfahren:

Je drei Läufer eines Vereins oder einer LG werden innerhalb der gemeldeten Wettkampfkategorie in der Reihenfolge des Zieleinlaufs durch Addition der Platzziffern als Mannschaft gewertet.

Es erfolgt eine Mannschaftswertung in folgenden Klassen:

MJ U16, MJ U18, MJ U20, Männer, Senioren M30/35, M40/45, M50/55, M60
 WJ U16, WJ U18, WJ U20, Frauen, Seniorinnen W30/35, W40/45, W50

Bei Punktgleichheit von Mannschaften nimmt die Mannschaft den besseren Rang ein, die den/die bessere/n drittplatzierten Läufer/in hat.

Nächste Ausgabe Bericht über Erpeler Ley.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz