

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, 04.10.2017

Vereinsnachrichten 28-17



LVN MEISTERSCHAFTEN 10 KM STRAÙE AM 24.09. IN SIEGBURG

Im Oktober sind im Verein:

Wolfgang Koppatsch	22 Jahre
Bettina Knappe	19 Jahre
Manfred Prokaska	18 Jahre
Achim Neitzel	17 Jahre
Burkhard Vitt	17 Jahre
Stefan Grund	13 Jahre
Thorsten Sohni	12 Jahre
Gaby Altenrath	11 Jahre
Mario Müller	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am

24.09.	Siegburg , Tesch, Nitsche, Braun, Reinisch
01.10.	Köln , Kyriion, Braun, Breunig von Martial, Menzel, LennartzBi, Oberndörfer
03.10.	Waldbreitbach , Kaulbach
08.10.	München , Lorenz-Kimmich
14.10.	Hangelar , BrishatyI+E, Reinisch, LennartzBi
15.10.	Melbourne , Menzel
22.10.	Refrath , Putz, Oberndörfer
28.10.	Altendorf-Ersdorf , BrishatyE
29.10.	Remscheid , Kyriion, Lämmlein
05.11.	Simmerath , Putz
11.11.	Bonn , BrishatyE
12.11.	Hennef , Böttcher
18.11.	Bad-Godesberg , BrishatyE
18.11.	Wuppertal , Lämmlein
02.12.	Marienhagen , BrishatyE
03.12.	Mondorf , Reinisch
10.12.	Bad Honnef , Lämmlein
31.12.	Köln , Oberndörfer

Es war ein heftiges Stück Arbeit in der Kreisstadt etwas zu reißen bei den 10km auf der Straße.

Aber zumindest drei (Klaus, Norbert und ich) von uns wurden mit Platz 2 der Mannschaftswertung M50/55 belohnt. Und auch Frank hat seinen nicht unerheblichen Anteil daran gehabt, was wäre gewesen wenn..... Er hat uns die nötige Sicherheit mit auf die 4 Runden um den Michaelsberg gegeben.

Das Niveau war heftig, bloß nicht überrunden lassen (vorne wurden reinweise 31er Zeiten gelaufen), und möglichst eine Saisonbestleistung auf die Piste bringen, so das Motto.

Und es ging auf, genial. Letztlich fehlten nur gan-



Wer feiert seinen Geburtstag?

08.10	Bettina Knappe	53 Jahre
08.10.	Christof Hess	53 Jahre
16.10.	Ilse Schmitz	54 Jahre
17.10.	Heinz Günther	73 Jahre
20.10.	Frank Kyriion	51 Jahre

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

Noch Startkarten für:

22.10.	Refrath (3)
27.10.	Frankfurt (4)
12.11.	Hennef (3)
12.11.	Leverkusen (5)
03.12.	Erpel (5)
03.12.	Köln (3)
09.12.	Leverkusen (4)
10.12.	Bad Honnef (2)
31.12.	Köln (3)
15.04.	Bonn (78)

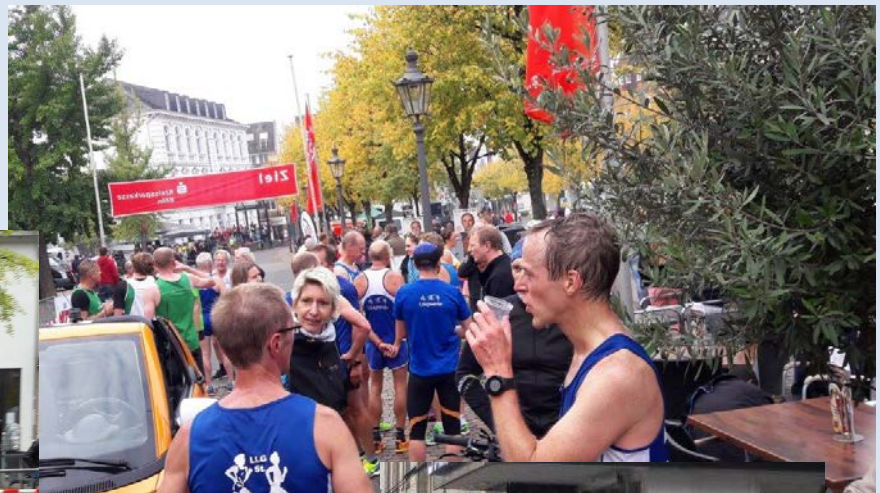
Weitere Veranstaltungen

ze 19 Sekunden auf Platz 1, aber das Podest war unser Ziel, und das haben wir sehr sicher erreicht.

Nach den letzten, doch recht angespannten Tagen durften wir uns nun zufrieden einem sonnigen Wahlsonntag hingeben.



11. Siegburger HIT-Citylauf



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

Geschäftsführer : Udo Lohregel
Kassierer : Wolfgang Menz