



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Vereinsnachrichten 06-18

Lohmar, 28.02.2018

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	22 Jahre
Thomas Neu	21 Jahre
Helmut Altenrath	14 Jahre
Rolf Köster	14 Jahre
Birgit Neitzel	13 Jahre
Karsten Dzialis	12 Jahre
Frank Kyron	11 Jahre
Angelika Engels	8 Jahre
Bernhard Lichtenberg	6 Jahre
Hans-Jörg Kuck	1 Jahr

FREISTARTS haben gewonnen:

04.03. Leverkusen	
10.03. Rodenkirchen	
18.03. Köln Frühlingslauf	
31.03. Erpel Osterlauf	
31.03. Köln Osterlauf	Neitzel
22.04. Refrath Kirschblütenlauf	
22.04. Düsseldorf Brückenlauf	Kaulbach
01.05. Mendig	FrankK, Kaulbach
06.05. Frechen Frühlingslauf	
13.05. Bonn Melpomenelauf	
03.06. Köln Stadionlauf	Neitzel, Kaulbach
17.06. Post-Frauenlauf Köln	Neitzel, Schmitzllse
17.06. Windecker Sommerlauf	Menzel
23.06. Hennef Europalauf	Menzel
13.07. Köln Zoolauf	Schmitzllse
27.07. Köln Altstadtlauf*	Schmitzllse
05.08. Köln Treppenlauf	Sohni, Schmitzllse
10.08. Neuwied, Malberglauf	FrankK, Menzel
26.08. Kölner Halbmarathon	Menzel
11.11. Hennef Platinman	FrankK, Sohn

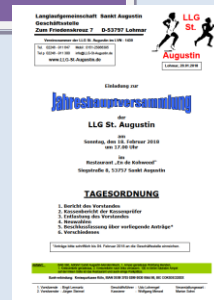
*Lauf fällt evtl. aus.

Als Ersatz kann ich den Europalauf in Hennef anbieten

Am 18.02. fand die diesjährige JHV der LLG an alt bekanntem Ort statt.

Es gab auch wieder eine Verlosung von Sachpreisen. 40 Lose mit einem Gegenwert von 285 Euro und 40 Freistartlose im Gesamtwert von 590 Euro.

Tausch der Freistarts innerhalb der LLG gerne. Ich muss aber spätestens 14 vorher informiert werden. uLo



Wer ist wann und wo für die LLG am Start

25.02. Köln, Oberndorfer
04.03. Leverkusen, NeitzelA, Oberndorfer, Reinisch, Menzel, Paffrath
11.03. Köln, Menzel
18.03. Bensberg, Lorenz-Kimmich, NeitzelA, Lämmlein, Menzel, Schmitzllse, Putz
25.03. Venlo, LennartzBi
05.04. Bonn, Schmitzllse
15.04. Bonn, Lorenz-Kimmich, Braun, Schmitzllse, Paffrath, Wilms, Menzel, Kaulbach, WiemkerM
15.04. Bockenheim, NeitzelA
22.04. Refrath, Oberndorfer
06.05. Heilbronn, Lorenz-Kimmich
26.08. Köln, Teusch
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimmich

Viele Veranstaltungen im Winter dienen dazu, die Form zu testen oder an langen Läufen trainingshalber in regulären Wettkämpfen teilzunehmen, um dann im April oder Mai etwas Schönes auf Wege und Straßen zu zaubern.

Viele Veranstaltungen im Winter dienen dazu, die Form zu testen oder an langen Läufen trainingshalber in regulären Wettkämpfen teilzunehmen, um dann im April oder Mai etwas Schönes auf Wege und Straßen zu zaubern.

So auch die seit vielen Jahrzehnten 3 x im Jahr stattfindenden Bertlicher Straßenläufe am Nordrand des Ruhrgebietes, wo immer deutlich über 1000 LäuferInnen auf den Strecken von 5 km bis Marathon unterwegs sind. Am 18.02. war es sonnig an der Nullgradgrenze. Franz nahm von seinem 30 km Testlauf Abstand und lief dafür die 21 km etwas flotter. Am 18.03. soll es dann wieder Marathon heißen. Die obligatorischen Pfützen im Stadion waren da aber der obligatorische böige Wind blieb aus und so kam bei Franz sehr schönes Ergebnis heraus. Franz schreibt:

In Bertlich habe ich nach 5 x Marathon diesmal den HM ausgewählt. Es war zwar kalt, aber trocken und kaum Wind. Wollte wie vor 3 Wochen sicher unter 1:40 bleiben und lag bei km 10 auf Kurs 1:37. Vom Start weg lief ein eventueller AK-Konkurrent stets 50, 60 m vor mir her und ich kam nicht näher. Dann muss ich wohl mein Tempo etwas erhöht haben und hatte ihn bei km 18. Solchermaßen erleichtert, konnte ich ihm noch eine Minute abnehmen. (Hinterher stellte sich heraus: er war ein M-60-iger) Lohn der Mühe: Platz 20 gesamt, M65 die 1 und eine 1:34:56!



Udo Lohngel
Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

25.02. Abschluss der Winterlaufserie in Porz

Deutlich unter 0 Grad am 3. Tag der WLS und MartinO gönnte sich 4 Runden, um Wildschweine und Rotwild zu zählen. Die Sonne lachte dazu und das Wegenetz war in gutem Zustand.

So kamen bei ihm und etlichen MitläuferInnen tolle Ergebnisse zustande und im Hinterkopf machten sich Gedanken auf eine gute Laufsaison breit.

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.02. Katja Ratte	48 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	66 Jahre
09.03. Harald Müller	51 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	78 Jahre
12.03. Rolf Köster	55 Jahre

Art: Privatveranstaltung
DLV-Vermessen: Nein
Bestenlistenfähig: Nein

Wenn Veranstaltungen mit diesen Kriterien ausgewiesen sind, dann kann diese nicht für eine Erfassung in den vereinseigenen oder weitergehenden Ranglisten genutzt werden.

Art: [DLV genehmigter Lauf](#)
DLV-Vermessen: [Ja](#)
Bestenlistenfähig: [Ja](#)

Wird eine Laufveranstaltung oder Strecke mit den nebenstehenden Kriterien markiert, dann bestehen keine Einschränkungen und die erzielten Leistungen können für jede Statistik berücksichtigt werden.

5. Laufkurs für Anfänger

Beginn : 15. März 2018

Ort / Treffpunkt : Siegburg, Rothenbach-Parkplatz

Tag : Immer donnerstags

Uhrzeit : 17.00 Uhr

Dauer : Ca. 1 Stunde

Gesamtdauer : 10 Termine bis 31. Mai 2018

Kosten : Euro 25 pro Teilnehmer für 10 Termine

Kursleitung: Udo Lohrengel

Anmeldung info@llg-st-augustin.de; oder 02246-9159080

www.llg-st-augustin.de;

Vorherige sportmedizinische Untersuchung wird dringend empfohlen!

2. Laufkurs für Fortgeschrittene*

Beginn : 15. März 2018

Ort / Treffpunkt : Siegburg, Rothenbach-Parkplatz

Tag : Immer donnerstags

Uhrzeit : 18.00 Uhr

Dauer : Ca. 1 Stunde

Gesamtdauer : 10 Termine bis 31. Mai 2018

Kosten : Euro 25 pro Teilnehmer für 10 Termine

*Mindestens 3 km ohne Gehpause laufen können.

Kursleitung: Udo Lohrengel

Anmeldung info@llg-st-augustin.de; oder 02246-9159080

www.llg-st-augustin.de;

Noch Startkarten für:

04.03. Leverkusen (1)
10.03. Köln (3)
18.03. Köln (2)
15.04. Bonn (1)
22.04. Refrath (2)

**Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.**

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr TT ausgesetzt
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

laufkurse

Bitte weitersagen,

ausdrucken,

gerne aushängen,

Familienmitglieder, Arbeitskollegen, Freunde informieren und motivieren.