



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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

Lohmar, 04.02.2019

Vereinsnachrichten 05-19



Winterlaufserie Hilden begann am 27.01.19

Es wird eine 5-km-Laufrunde auf Waldwegen im Hildener Stadtwald mit ca. 45 Höhenmetern gelaufen, was nicht unbedingt ein Garant für flotte Zeiten ist. Aber **Franz** ficht das nicht an, denn mit 44:05 hat er sich unmissverständlich, nach Auszeit und Trainingsverzicht, zurückgemeldet.

Die „Auszeit“ ist der Tatsache geschuldet, dass ein Familienmitglied seiner besonderen Aufmerksamkeit bedarf und da stehen Training und Wettkampf seit vielen Wochen ganz weit hinten.



Vielleicht sehen wir Franz auf seinem Lieblingskurs im Königsforst am 17.03.

Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	24 Jahre
Karl-Heinz Bergmann	22 Jahre
Marianne Hohaus	21 Jahre
Franz Lämmlein	20 Jahre
Norbert Dzialas	15 Jahre
Harry Putz	4 Jahre
Thomas Schmitz2	4 Jahre
Jürgen Lorenz-Kimmich	2 Jahre
Ilse Schmitz	2 Jahre

Winterlaufserie in Porz am 27.01.19

FrankR, MartinO und WolfgangM waren über die 10 km am Start.

Alle 3 wollten es aus „zeitlichen“ Gründen mal wieder wissen und rannten mit und gegen die Uhr.

2 Runden á 5 km lassen eine gute Renneinteilung zu und Träume wahr werden. Wolfgang ackert für die 60', Martin für die 39 und Frank will sogleich, in der M60 angekommen, Akzente setzen. Der VR AK60 steht allerdings bei 39:36 von ErnstG vor 18 Jahren gelaufen. Aber das Jahr ist ja noch jung. Am 10.02. stehen 3 Runden an, also 15 km an.

Da muss man seine Vorräte gut einteilen, damit man mit „Freude“ noch die 3.Runde angeht, bzw. anläuft.

27.01. Köln, Reinisch, Oberndorfer Menzel
27.01. Hilden, Lämmlein
02.02. Dieringhausen, Oberndorfer, LennartzBi, Ilse, Lohren-gel, Drose, Hartnack, Trinks Tesch
03.02. Königswinter, Lorenz-K. Oberndorfer
10.03. Leverkusen, NeitzelA, Oberndorfer
13.03. Köln, Lorenz-Kimmich
17.03. Bensberg, Lorenz-Kimmich NeitzelA, Oberndorfer
28.03. Bonn, Ilse
07.04. Bonn, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher
05.05. Ansbach, Lorenz-Kimmich
18.05. Berlin, LennartzBi
26.05. Würzburg, LennartzBi

Noch Startkarten für:

10.03. Leverkusen (5)
17.03. Bensberg (4)
17.03. Köln (2)
23.03. Rodenkirchen (2)
07.04. Bonn (3)
01.05. Mendig (10)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TrainTogether - Gemeinsam Laufen und Radfahren

TrainTogether – Laufen und Radfahren ist eine am 2.11.2018 veröffentlichte Android App für Läufer und Radfahrer, die lieber zusammen trainieren als alleine. Das Ziel der App ist, dass **jeder** Läufer und **jeder** Radfahrer – ob blutiger Anfänger oder Leistungssportler – an **jedem** Ort und zu **jeder** Zeit – auch spontan – passende Trainingspartner findet.

Die App ist nicht als Ersatz für Vereine und feste Trainingsgruppen gedacht, sondern vielmehr als Ergänzung:

- Ist ein fester Termin oder ein fester Ort für dich nicht geeignet,
- möchtest du noch zusätzlich zu festen Terminen trainieren,
- möchtest du aktuell keinem Verein beitreten,
- bist du gerade im Urlaub,
- oder oder oder...

soll die App die Möglichkeit bieten trotzdem nicht alleine trainieren zu müssen.

www.traintogether.info

Wer feiert seinen Geburtstag?

02.02. Elko Poreski	54 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	52 Jahre
07.02. Waldemar Böttcher	41 Jahre
09.02. Britta Breunig	41 Jahre
09.02. Manuela Becker	48 Jahre
11.02. Birgit Neitzel	56 Jahre
14.02. Timur Trinks	41 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

Erfreulich ist, dass die LLG mit 8 LäuferInnen in Dieringhausen am Start war und z.B. die Frauen die Teamwertung gewonnen haben. Bericht folgt.

Dass sich die LLG nach den letzten Eintritten klar erkennbar verjüngt hat und neuen positiven Schwung in das Trainings- und Wettkampfgeschehen bringt.

Dass Olaf und Antje weiterhin einen prima Job machen und das Internetgesicht der LLG darstellen.