



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

Vereinsnachrichten 06-19



Um die 300 TeilnehmerInnen machten sich vom Breuer Stadion in Königswinter auf den Weg am Rhein entlang zur Insel Grafenwerth.

Das Wetter war endlich mal gut, für diese Jahreszeit. Die Strecke ist flach und Wind gibt es immer nur aus einer Richtung.

Man kann sich über 15 oder 5 km schinden.

Ilse, Wolfgang und Jürgen konnten mit 5 nix anfangen. Am Vortag tat sich Ilse bereits auf dem hügeligen Kurs in Dieringhausen hervor, aber die Nacht im Augustiner Bett brachte die nötige Regeneration und im Kopf wuchs die Bereitschaft, sich am Morgen aufs Rad zu schwingen, mal eben nach K'winter zu pedalieren, die 15 km abzuspuhlen um danach mit dem Rad wieder nach Augustin zu fahren!

Ilse schrieb dazu:

Erstes Februarwochenende, da stand der Insellauf an. Bis morgens um 8 überlegte ich mit wechselndem Ergebnis, ob ich mich wohl aufraffen sollte, den Weg nach Königswinter zu wagen. Meine Beine sagten zuerst nein, aber das Wetter war gut gemeldet und schließlich wollte ich ohnehin ein wenig flach laufen. Also doch los, am Sonntagmorgen. Die Strecke war gut präpariert: keine Rutschpartie. Der Hinweg zur Insel – recht neblig. Der Rückweg mit reichlich Gegenwind aber dafür sonnig: ein herrlicher Lauftag. Danach hatte ich mir einen ruhigen Nachmittag verdient, wie ich fand.

Am 26.02. wird der **7. Laufkurs für Anfänger** am Rothenbach beginnen. Dienstags ab 17 Uhr mit der Zielsetzung, 15 min oder 2 km am Stück laufen zu können. Auskunft und Anmeldung info@llg-st-augustin.de oder 02246-9159080

Am 07. März wird der **4. Laufkurs für sportliche Einsteiger** am Rothenbach beginnen. Donnerstags ab 17 Uhr mit der Zielsetzung, 5 km oder 40 min am Stück laufen zu können. Auskunft und Anmeldung info@llg-st-augustin.de oder 02246-9159080

Winterlaufserie in Porz am 10.02.19

FrankR, MartinO und WolfgangM waren wieder dabei.

Dieses Mal trennten sich ihre Wege, denn Frank genügte 10 km, um zufrieden zu sein.

Die Uhr blieb fast an der gleichen Stelle wie 14 Tage zuvor stehen, was kaum gefiel.

Martin und Wolfgang über 15 km, (3 Runden). Martin rannte für die Zeit und Wolfgang sammelte Kilometer – für Bonn.

Im Februar sind im Verein:

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

03.02. **Königswinter**, Lorenz-K. Menzel, Ilse

10.02. **Köln**, Reinisch, Menzel Oberndorfer

10.02. **Hilden**, Lämmlein

10.03. **Leverkusen**, NeitzelA, Oberndorfer, Reinisch

13.03. **Köln**, Lorenz-Kimmich

17.03. **Bensberg**, Lorenz-Kimmich NeitzelA, Oberndorfer, Lämmlein

28.03. **Bonn**, Ilse

07.04. **Bonn**, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher, Menzel, Scholl

05.05. **Ansbach**, Lorenz-Kimmich

18.05. **Berlin**, LennartzBi

26.05. **Würzburg**, LennartzBi

Noch Startkarten für:

- 10.03. Leverkusen (3)
- 17.03. Bensberg (4)
- 17.03. Köln (2)
- 23.03. Rodenkirchen (2)
- 20.04. Köln (5)
- 01.05. Mendig (10)
- 05.05. Frechen (5)
- 24.05. Aachen (5)
- 02.06. Köln (5)
- 25.07. Köln (4)
- 04.08. Köln (3)
- 09.08. Hausen (5)
- 16.08. Köln (5)
- 30.08. Bergheim (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02. Siggli Klein	79 Jahre
27.02. Thomas Neu	63 Jahre
28.02. Katja Ratte	49 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	67 Jahre

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag,	18.00 Uhr Mendig
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach

Erfreulich ist, dass man LäuferInnen, die genauso oft Geburtstag haben wie Nichtläufer, es nicht ansehen kann – das Älterwerden!

Dass Ilse und Peter keinen Dienstagabend auslassen, um das Hellerwerden bzw. hell bleiben des abendlichen Waldes im Frühling zu verfolgen.

Dass MartinO einen interessanten Bericht über seinen beruflichen Ausflug in die USA geschrieben hat und bald auf unserer HP zu lesen/finden sein wird.

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil : 0151-25866395
Tel p 02246 - 911 300 info@LLG-St-Augustin.de
www.LLG-St-Augustin.de



Augustin

Lohmar, 20.02.2019

Einladung zur

Jahreshauptversammlung

der

LLG St. Augustin

am

Sonntag, den 24. März 2019
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
5. Beschlussfassung über vorliegende Anträge*
6. Verschiedenes

*Anträge bitte schriftlich bis 08. März 2019 an die Geschäftsstelle einreichen.

Anfahrt: BAB 560, Abfahrt Sankt Augustin-Menden/Much, 1. Ampel geradeaus Richtung Menden,
1. Kreisverkehr geradeaus, 2. Kreisverkehr nach links verlassen. 100 m hinter nächster Ampel
auf der linken Seite ist das Restaurant und auch einige Parkplätze.

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln, IBAN DE09 3705 0299 0030 0044 86, BIC COKSDE33XXX

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz