



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, 06.03.2019

Vereinsnachrichten 07-19



Die achte Hildener Winterlaufserie geht, wie alle Winterlaufserien, in die Sommerpause.

Die Teilnehmer haben diese genutzt, um sich über Form und Formen Klarheit zu verschaffen und nunmehr zu wissen, wo noch Luft nach oben ist und was von einem Wettkampf im Frühjahr erwartet werden kann.

In Hilden wuchs die Teilnehmerzahl gegenüber dem Vorjahr, zu der auch Franz beigetragen hat. **Franz schreibt:**
Super Laufwetter. Wollte die 5-km-Runde so in 23 min. bewälti-

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	23 Jahre
Thomas Neu	22 Jahre
Rolf Köster	15 Jahre
Helmut Altenrath	15 Jahre
Birgit Neitzel	14 Jahre
Karsten Dzialas	13 Jahre
Frank Kyron	12 Jahre
Angelika Engels	9 Jahre
Bernhard Lichtenberg	7 Jahre
Hans-Jörg Kuck	2 Jahre
Manuela Becker	1 Jahr

- 10.03. **Leverkusen**, NeitzelA, Oberndorfer, Paffrath, Menzel
- 13.03. **Köln**, Lorenz-Kimmich, Menzel
- 17.03. **Bensberg**, Lorenz-Kimmich, NeitzelA, Oberndorfer, Lämmlein, Ilse, Menzel
- 28.03. **Bonn**, Ilse
- 07.04. **Bonn**, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich, Böttcher, Menzel, Scholl
- 28.04. **Köln**, Lorenz-Kimmich
- 05.05. **Ansbach**, Lorenz-Kimmich
- 18.05. **Berlin**, LennartzBi
- 26.05. **Würzburg**, LennartzBi

gen, um unter 1.40 h zu bleiben. Konnte dieses Tempo bis zum Ende halten und war nach 1:37:45 h im Ziel. Meine AK-Konkurrenten fehlten und so war der Sieg, wie auch der Seriensieg, noch einfacher. Im Königsforst geht es dann über 2 Runden und dann wäre es sehr schön, wenn am Ende 3:40 h auf der Uhr stehen würde.

Erfreulich ist, dass ich beim Bahntraining im Aggerstadion stets Damenbegleitung habe. Weniger, dass diese in der Bahn 2 neben mir laufen und somit auch noch einen weiteren Weg!

Dass immerhin 6 Mitglieder im Königsforst am 17.03. am Start sein werden.

Und dass eine Woche zuvor, 4 Mitglieder rund um das Bayerkreuz, die Tempopausdauer testen wollen

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



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

Noch Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (1)
- 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.

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.

Zur JHV wird es auch wieder eine **Tombola** geben, mit der Sachpreise und Freistarts gewonnen werden können.

Sachpreise wie Lauf-Cup, StartNr-Band, Trinkflasche, Chipband, Buff, Poncho usw. Lospreis beträgt € 2
Freistarts bei Laufveranstaltungen in der Region zum Lospreis von € 4

Die Lose können ab dem 13.03. bei mir erworben werden. Die Ausgabe der Gewinne erfolgt am Abend nach der JHV.

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.03. Harald Müller	52 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	79 Jahre
12.03. Ralf Köster	56 Jahre
20.03. Thomas Schmitz1	53 Jahre
28.03. Arnold Pietras	68 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Bankverbindung: Kreissparkasse Köln, IBAN DE99 3705 0299 9039 0044 86, BIC COKODE33000

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz Geschäftsführer : Udo Lohrengel Veranstaltungswart :
2. Vorsitzender : Jürgen Steimel Kassierer : Wolfgang Menzel komm. Birgit Lennartz

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz