

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 03.03.2020

Vereinsnachrichten 09-20

Im März sind im Verein:

Harald Müller	27 Jahre
Angelika Engels	20 Jahre
Rolf Köster	16 Jahre
Helmut Altenrath	16 Jahre
Birgit Neitzel	15 Jahre
Karsten Dzialas	14 Jahre
Achim Teusch	14 Jahre
Frank Kyron	13 Jahre
Bernhard Lichtenberg	8 Jahre
Hans-Jörg Kuck	3 Jahre
Manuela Becker	2 Jahre
Marco Peppel	1 Jahr

Für die LLG am Start:

01.03. Leverkusen , NeitzelA, Mauruschat
01.03. Porz , Oberndorfer, Menzel Putz
22.03. Bensberg , Peppel, Menzel Lämmlein, Ilse, Oberndorfer Tesch, Kaiser, Mauruschat
29.03. Ahrweiler , Staffelmarchon
29.03. Venlo , Zimmermann, Abdi
29.03. Freiburg , Brandt
05.04. Bad Dürkheim , NeitzelA
11.04. Köln , Kyron
26.04. Bonn , Peppel, WiemkerM Brandt, Maatz, Trinks, Böttcher, Lämmlein, Kaiser, Reglin, Oberndorfer, Braun, Menzel Paffrath

Wer feiert seinen Geburtstag?

03.03. Mathias Hörmann	68 Jahre
09.03. Harald Müller	53 Jahre
12.03. Rolf Köster	57 Jahre

12.03.

Ingrid Lennartz
80 Jahre



Mit **Gabriele ABDI** und **Jörg ZIMMERMANN** begrüßen wir 2 neue Vereinsmitglieder in der LLG.

Mittwochabends sieht man sie vorzugsweise auf der Bahn im Aggerstadion, wo sie ehrgeizig an ihrer Tempoausdauer feilen.

Zwei JungMW50er aus Seelscheid, die schon so manches Laufabenteuer erlebt und durchgelaufen sind. So sah man sie an Silvester beim Trierer Lauf durch die Gassen der Stadt rennen und Monatsende steht Venlo auf dem Wettkampfplan.

Auch an den anderen Trainingsabenden wollen sie sich gelegentlich beteiligen.



Whatsapp Gruppen in der LLG

WhatsApp ist ein 2009 gegründeter Instant-Messaging-Dienst, der seit 2014 Teil der Facebook Inc. ist. Benutzer können über WhatsApp Textnachrichten, Bild-, Video- und Ton-Dateien sowie Standortinformationen, Dokumente und Kontaktdaten zwischen zwei Personen oder in Gruppen austauschen. Das kalifornische Unternehmen WhatsApp Inc. bietet dabei das eigentliche mobile Anwendungsprogramm (App) namens WhatsApp-Messenger für verschiedene Smartphone-Betriebssysteme an und betreibt die dazugehörigen Server.

In unserer Zeit ein probates und zugleich hilfreiches Kommunikationsmittel in Echtzeit.

LLG St. Augustin: Ganz allgemeine Gruppe für alle interessierten Mitglieder.

Gruppenadmin ist: **BirgitL + MarionS**

Montagabendsiegrunde: Info, Verabredung, Besonderheiten für die abendliche Siegrunde.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Ve
Kl

Gruppenadmin ist: BirgitL + Udol

Bahntraining: Mittwochabend in Troisdorf Treffen zum Training auf der Bahn des Aggerstadions.

Gruppenadmin ist: Udol

Staffelläufe: Eingerichtet, um die zahlreichen Absprachen für eine Staffel zu treffen.

Gruppenadmin ist: BirgitL

Gibt es noch weitere Whatsapp Gruppen, auf die ich hier gerne hinweisen soll?

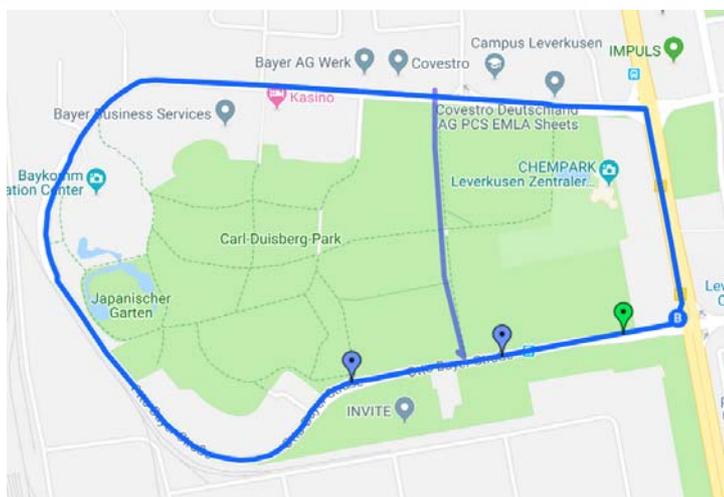
TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

14.03. Köln (2)
22.03. Köln (2)
11.04. Köln (1)
11.04. Erpel (5)
26.04. Bonn (2)
03.05. Frechen (4)
07.06. Köln (5)

**Weitere Veranstaltungen
bitte nachfragen.**



Einer der wenigen verbliebenen deutschen Straßenlaufklassiker am 1. März Rund um das Bayerkreuz in Leverkusen.

War es im letzten Jahr ein Sturm, der die Veranstaltung sogar zum Abbruch zwang, so war es jetzt „nur“ ordentlich windig, was aber gerade den Zeitenjägern nicht behagt. Man läuft zwar einmal mit Rücken- und einmal mit Gegenwind, aber die Investition ins Tempo bei Gegenwind kann man bei Rückenwind nicht mehr kompensieren. Dennoch rannte einer, der Sieger, klar unter 30 min, was bei normalen Bedingungen auch 1 min schneller möglich gewesen wäre.

Neben den bundesweit in Leverkusen hoch geschätzten 10 km (4 Runden) gibt es auch die Hälfte zum gleichen Preis.

Diesen zahlten **AchimN und DirkM**, die sich im Feld der 172 männlichen Fünfer achtbar schlugen und mit dem Wunschergebnis nach Hause führen. Dirk hatte ja schon in Pulheim getestet und war nahe an der 20 min-Grenze, die jetzt in Leverkusen fiel. Achim zeigte von Beginn an Engagement und lief nicht auf Vorrat. Die 25 zu knacken schaffte er deutlich und war, wie auch Dirk, in seiner AK 2.

Achim schrieb: *War ein erfolgreicher Lauf: Trotz Gegenwind auf einem Teil der Strecke 24:06 für die 5 km....was will man mehr. Hat richtig Spaß gemacht mal bei schönem Wetter und etwas Sonnenschein die Bayer Kreuz Runden zu drehen.*

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun