

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 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 21.07.2021

Vereinsnachrichten 21-21



Mit **Simone JENNEW EIN** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Ich freue mich, erneut über den Zuwachs einer jungen Läuferin zu berichten.

Simone hat sich 2017 dem Laufsport zugewandt und Gefallen daran gefunden. Im gleichen Maße entwickelte sich auch die Leistungsfähigkeit, so dass 20 km in flottem Tempo kein Problem mehr darstellen. Trainingseinheiten mit Birgit und Maria führten zur Mitgliedschaft. Sie ist eine Läuferin in der W40 und zugleich auch Mutter von 3 Kindern, die allesamt in Sankt Augustin wohnen.

Die Heilerziehungspflegerin liest gerne und nach Reiscurrygericht in allen Variationen darf's auch gerne ein Kaffee oder Tee sein.

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	17 Jahre
Christine Staskiewicz	9 Jahre
Heinz Rasten	6 Jahre

Für die **LLG** am Start:

03.10. Köln, Braun, Menzel,
Ilsex3, Böttcher,
Drose, Hartnack

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.07. Eugen Brishaty	39 Jahre
27.07. Harry Bergold	74 Jahre
04.08. Alexander Köder	43 Jahre
07.08. Ludger Staskiewicz	58 Jahre
09.08. Holger Hofmann	54 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	62 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	82 Jahre

38. Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach ist wieder geplant

Ausrichter ist der TV Herkenrath, der im Stadion an der Paffrather Straße in GL zu 3 Terminen aufruft. Immer donnerstags über 3 Wochen sind Strecken für Kinder, Jugendliche und Erwachsene vorgesehen. Wie schon immer, werden die Strecken in versch. Zeitfenstern angeboten, so dass Über- bzw. Unterforderung möglichst vermieden wird und die pers. Ziele erreicht werden können

Ausschreibung und Anmeldung unter : www.karlfleschen.de/Bahnlaufserie/.

19.08.2021 800m SchülerInnen, 800m Zeitläufe, 3.000 m Zeitläufe

26.08.2021 800m SchülerInnen, 2.000 SchülerInnen, 1.000m Zeitläufe, 5.000 m Zeitläufe

02.09.2021 800m SchülerInnen, 1.500m Zeitläufe, 10.000 m Zeitläufe

1159 Drose, Daniela 1987 W LLG St. Augustin **Spendenlauf - Laufen für die Flutopfer (Juli 2021)**

1170 Hartnack, Jörg 1974 M LLG St. Augustin **Bereits gemeldet und im Einsatz**

3241 Lennartz, Birgit 1965 W LLG St. Augustin <https://my.raceresult.com/175405/>

112 Schmitz, Ilse 1963 W LLG St. Augustin

40. Stundenlauf in Köln am 8. August

Die diesjährige Auflage wird nach dem Erfolgsrezept des vergangenen Jahres durchgeführt. In der Zeit zwischen 09:15 und 17:45 Uhr wird es 6 eigene Läufe geben, für die man sich anmelden kann. Pro Lauf werden 25-30 Teilnehmer zugelassen.

Zielsetzung: Innerhalb einer Stunde sollten so viele Runden wie möglich auf der 400m Tartanbahn absolviert werden. Die Runden werden über einen in der Startnummer befindlichen Chip elektronisch gezählt und die TeilnehmerInnen aller Läufe finden sich in einer EL, die nach Strecke und nicht nach Zeit sortiert ist, wieder. Sieger ist jeder, der sich 60 min angestrengt hat.

Ort Bezirkssportanlage Merheimer Str. 265, 50733 Köln-Nippes Startzeiten(Zeitfenster):9:15/ 10:30/ 11:45, 15:15/16:30/ 17:45 Uhr

Startgelder: Wird per Lastschrift bei der Online-Anmeldung eingezogen.8.00 € Stundenlauf

Anmeldung und weitere Informationen:

Online:<https://time-and-voice.com/de/running/stundenlauf-koeln-2021/anmeldung>

E-Mail: grote@netcologne.de oder leichtathletik-in-nippes@gmx.de.

Auskunft 0221/ 745621

Whatsapp/ SMS:01607723559 Teilnehmerlimit pro Zeitfenster: 25-30Personen

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer Wolfgang Menzel

Ver
Kla

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.45 Uhr	Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr	variierend

**Siehe auch Birgits Wochenvor-
schau auf Whatsapp der LLG**