

Langlaufgemeinschaft Sank
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-5

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LV

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 9
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Augustin

...ohmar, 19.12.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 55-23

2. Teil der WLS im Milchborntal mit Dirk auf der Langstrecke.

Um Mittag sollte sich das Wetter mit viel Wind und Regen verschlechtern, so die Apps und sie übertrieben nicht. Anschaulich auch an den Rückseiten der LäuferInnen zu sehen.

Nach dem Start der Mittelstrecke dann die Langstrecke mit 10,1 km. Nach Verlassen des Stadions geht es in den Wald und der bleibt auf der ganzen Runde ein ständiger Begleiter. Viel Regen lässt die Strecke nicht leichter werden und dann sind da ja noch die Höhenrücken und kleineren Hügel, die sich zwischen 120 und 220 müM anordnen bzw. in den Weg stellen. Schön sind die letzten 1,3 km, die moderat bergab den Weg zum Ziel im Stadion erleichtern. Auf den letzten 350 m

54. Winterlaufserie 2023-2024 der SG Bockenberg 1965 e.V.

Bergisch Gladbach-Bensberg



im Stadion kann man noch etwas wett machen oder auch einbüßen.

Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	29 Jahre
Dagmar Müller-L.	28 Jahre
Holger Hofmann	25 Jahre
Martin Oberndörfer	20 Jahre
Christof Hess	18 Jahre
Norbert Tesch	16 Jahre
Ingo Retzmann	10 Jahre
Tim Krause	1 Jahr
Zella Brandt	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 09.12. Bensberg, Mauruschal
- 09.12. Hachenburg, Wilms, Kyrlion
- 10.12. Bad Honnef, Ilse, Oberndörfer, Krause, BrandtK
- 10.12. Bonn, Menzel
- 31.12. Bonn, Retzmann
- 07.01. Ochtendung, Neitzel
- 07.01. Wesel, Lennartz
- 13.01. Mehren, BrandtK
- 21.01. PdVeracruz/MEX, Oberndörfer
- 28.01. Pulheim, 2 Staffeln
- 04.02. Ochtendung, Neitzel
- 03.03. Ochtendung, Neitzel
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.12.

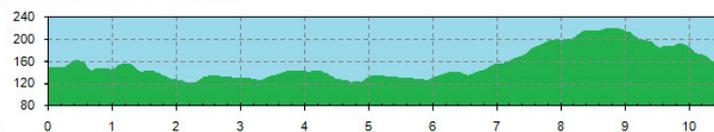
Thomas Carl
50 Jahre

- 21.12. Martin Oberndörfer 51 J.
- 24.12. Christine Staskiewicz 56 J
- 29.12. Sabine Link 51 Jahre
- 01.01. Marcus Zink 57 Jahre
- 01.01. Zella Brandt 56 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg	(3)
14.04. Bonn	(41)
11.05. Luxemburg	(4)
16.06. Leverkusen	(24)
06.10. Köln	(54)

info@marathon-und-mehr.de



Vom Marienstädter Weg zur Nistermühle nach Marienstatt und zurück. **Birgit und Frank** wollten trotz Wind und Dauerregens mit 120



5. GLÜHWEINLAUF
Samstag, 9. Dezember 2023
6,5 km - Lauf - Hachenburg

MitläuferInnen dabei sein. Birgit+Frank laufen in der gleich AK 55 und dort den gleichen Platz, die gleiche Zeit, die gleiche Gesamtzeit und das alles mit 5 bei der 5. Austragung!



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

