

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin

Geschäftsstelle

Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 18.01.2026

Newsletter 4 - 26

1 Seite

Bitte vormerken!

Termin für die JHV der LLG ist Sonntag der 01.03.2026 um 17 Uhr im Gasthaus „Zum Turm“ in SU, OT Schreck/Braschoss

HM ist beliebt und vielerorts ausgebucht. Ausgewiesene Kontingente (s.u.M. in Blau) betreffen die übrigen Wettbewerbe. Nachfragen an info@llg-st-augustin.de

www.winterstaffel.de

2 Teams. 1xMä, 1xFr

Im Januar sind im Verein:

SiggyKlein	29 Jahre
BerndNitsche	29 Jahre
GerhardPohle	27 Jahre
GiselaBuslei	23 Jahre
JohannesKaymer	12 Jahre
RainerKuck	9 Jahre
BrittaBreunig	9 Jahre
SvenBecker	8 Jahre
TimurTrinks	7 Jahre
DanielaDrose	7 Jahre
JörgHartnack	7 Jahre
DirkMauruschat	6 Jahre
DanielaStarck	4 Jahre

Für die LLG am Start:

- 25.01. Hilden, Lämmlein
- 25.01. Porz, Menzel, Lennartz
- 01.02. Pulheim, 2 Teams, Menzel
- 02.02. Gerolstein, BrandtZ+K
- 07.02. Dieringhausen, Hörsch
- 08.03. Leverkusen, Menzel
- 15.03. Bensberg, Jenneweine, Oberndörfer, Bornemann, Remenyuk, Hartzsch, Albert, Lämmlein, LennartzBu, Heckel
- 15.03. Birgel, BrandtK+Z
- 19.04. Bonn, Carl, BrandtK, SohniT, Hartzsch, Zöll, Montuori, Starck, Gerkum, BraunK
- 26.04. Dresden, Kirsch
- 09.05. Schmiedefeld, Hartzsch, Lennartz
- 04.10. Köln, BrandtK, Montuori, Hartzsch, OberndörferP+M

Verbilligte Startkarten für:

- 01.02. Pulheim (1)
- 15.03. Bensberg (1)
- 10.04. Bonn (3)
- 19.04. Bonn (4)
- 03.05. Frechen (4)
- 10.05. Duisburg (1)
- 17.05. Düsseldorf (1)
- 03.06. Bonn (5)
- 14.06. Leverkusen (8)
- 20.06. Hennef (8)
- 13.09. Münster (3)
- 04.10. Köln (12)

Weitere auf Anfrage

info@marathon-und-mehr.de

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 18.01. AchimTeusch 74 Jahre
- 23.01. AloisWeyer 71 Jahre
- 29.01. WalterMüller 89 Jahre
- 30.01. KlausBraun 59 Jahre
- 03.02. TimKrause 45 Jahre
- 04.02. Burkhard Lennartz 59 J.

Pulheim, Winterstaffel, 26.01.

Werde die Vereinstextilien in Pulheim dabei haben und es kann Trikot, Shirt, Jacke, Weste, Mütze u.v.m. ausgesucht und gekauft werden.

Kartenlesegerät steht zur Verfügung.

Die LLG hat wieder einen eigenen Platz in der Pausenhalle mit eig. Tischen und Stühlen. In der Halle linksgs in der Ecke.

Ich selbst habe keinen Stand in der Halle und bin jederzeit vor Ort oder an der Strecke.

UdoL

LLG 1 Mä	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	MartinO
1 x 5 km-Runde	5 km	JohannesK
2 x 5 km-Runde	10 km	KlausB
1 x 5 km-Runde	5 km	OlafK
2 x 5 km-Runde	10 km	NorbertT
1 x 5 km-Runde	5 km	DanielaSt

Ersatzläufer: RalfG
Ersatzläuferin: BirgitL

LLG 2 Frauen	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	BirgitL
1 x 5 km-Runde	5 km	PiaO
2 x 5 km-Runde	10 km	ElkeZ
1 x 5 km-Runde	5 km	NinaL
2 x 5 km-Runde	10 km	MariaR
1 x 5 km-Runde	5 km	BarbaraK

In jedem LA-Verein werden Rekorde, Vereinsrekorde oder Bestleistungen geführt. Auch in der LLG seit dem 01.01.1994

Das kann man auf die herrkömmliche Art und Weise tun, indem man in jederDisziplin/Laufstrecke die erzielte Zeit zum Maßstab nimmt.

Damit ist dann immer der Schnellste ganz oben und führt die Liste an. Bei großer Dominanz (hoherLeistungsfähigkeit) kann schnell große Langeweile entstehen, weil nicht jeder, in jedem Alter die gleiche Zeit investiert oder übrig hat.

Deswegen führen wir keine Bestleistungen in AK sondern nach Lebensalter. Also wer als 44jährige eine 31:46 über 5 km Straße auf bestenlistenfähiger Strecke gelaufen ist und es keine andere Frau diese Leistung bisher geschafft hat, dann führt diese den Jahrgangsrekord in dieser Disziplin solange an, bis einmal eine mit 44 Jahren schneller gelaufen ist.

Es beginnt derzeit bei 15 Lebensjahren und reicht bis hoch in die 80. In wenigen Tagen auf der HP der

LLG www.LLG-St-Augustin.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum