



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN : 1430

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0171 - 28 47 286
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 10.07.2017

Vereinsnachrichten 20-17

02.07.2017 – 4. Rheinbacher Stadtwaldlauf

Ein Lauf, der Spenden für ein Kinderheim einlaufen soll, was mit 2.000 Euro bei 200

TeilnehmerInnen wohl auch gelang. Gutes Laufwetter und ab in den Wald, auf engen Pfaden und Wegen, gespickt mit gut 200 HöM. Nix für Zeitenjäger. Ca. 90 TeilnehmerInnen, die die steileren Fußwege zur Tomburg ausprobierten.



Birgit schreibt:

Schon der 4. aber nicht sehr bekannt. Eine kleine Veranstaltung mit einer schönen, durch zwei kurze Steigungen auch anspruchsvollen Strecke durch den Rheinbacher Wald. Im Angebot waren 5 und 10 Kilometer zu angenehmen Startzeiten um 10.30 bzw. 11.30 Uhr. Start und Ziel im Stadion des FC Rheinbachs. Das Kuchenbuffet war super und die Wartezeit auf die Siegerehrung kurz. Eine empfehlenswerte Veranstaltung, die es sich lohnt zu besuchen.



Im Juli sind im Verein:

| | |
|-----------------------|----------|
| Thomas Schmitz1 | 13 Jahre |
| Frank Reinisch | 9 Jahre |
| Manfred Licharz | 7 Jahre |
| Christine Staskiewicz | 5 Jahre |
| Heinz Rasten | 2 Jahre |

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

| |
|---|
| 02.07. Köln, Oberndorfer |
| 02.07. Rheinbach, LennartzBi |
| 08.07. Remagen-Rheinbach, LennartzBi# |
| 09.07. Hennef, Putz |
| 14.07. Köln, LennartzBi |
| 28.07. Köln, Tesch, LennartzBi |
| 04.08. Hausen, Reinisch, LennartzBi |
| 13.08. Monschau, Lämmlein |
| 27.08. Köln, NeitzelA |
| 09.09. Interlaken, LennartzBi |
| 01.10. Köln, Kyrión, Braun, Breunig von Martial |
| 08.10. München, Lorenz-Kimmich |
| 15.10. Melbourne, Menzel |
| 29.10. Remscheid, Kyrión |

07.07.17 – 16. VL des TV Geislar

Nur 45 TeilnehmerInnen über die 10 km-Distanz im Rahmen der Sportwoche des TV Geislar. Start und Ziel befinden sich auf dem heimischen Sportplatz, der über die Woche ein vielfältiges Angebot vorhielt.

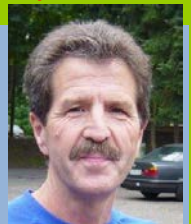
Die LLG war mit einem neuen Alten oder alten Neuen vertreten. Kurz vor seinem 48. Geburtstag gönnte sich **MartinP** einen Lauf auf heimatlichem Boden und verbrauchte dafür 58 min rheinische Luft.



Wer feiert seinen Geburtstag?

| | |
|------------------------|----------|
| 11.07. Martin Paffrath | 48 Jahre |
| 15.07. Tillmann Stock | 55 Jahre |
| 19.07. Lutz Forst | 59 Jahre |
| 21.07. Eugen Brishaty | 35 Jahre |

27.07.
Harry Bergold
70 Jahre



8. Auflage des Hennefer Triathlon am 09.07.2017

Bewölkter Tagesbeginn aber beste Laune am Allner See in Hennef, dem Zentrum des Triathlons. Alles kleiner und enger und komplizierter, was den Zugang und Abgang angeht, aber zum Klagen reichte es nicht.

Für Sonntagsarbeitsvergnügen hatte sich Klaus eingeteilt, der im Rahmen einer Staffel die abschließenden 10 km durch heimische Gefilde ablaufen wollte. In der MixedTeamWertung waren sie heißer Favorit und scheiterten nur um schlappe 23 Sekunden an der Eins. Mit Ann-Christin im Wasser und Sebastian auf dem Rad war das ein TopErgebnis. Klaus lief die schnellste 10 km-Zeit, aber da es ab Mittag doch deutlich wärmer und schwüler wurde und die Strecke wohl auch etwas länger war, war das Vergnügen auch etwas länger.

HarryP war, nach dem Bonn-Triathlon, auch in Hennef wieder am Start und testete seine Vielseitigkeit auf der Olympischen Distanz. 1,5/40/10 war die Tagesdosis. Vor dem Start sehr entspannt, denn was sollte ihm schon passieren.

51:09 min im Liegen im 24° warmen Wasser. Dann kurzes Läuferchen in die Wechselzone und die Schwimmflügel ablegen. Dafür rauf aufs Rad und es gab 40 sehr wellige Kilometer als Hauptgang. Nach 77 min mit frischem Wind um die Nase war er zurück und begab sich auf die Laufstrecke. 49 min später war Harry im Ziel auf der Frankfurter Straße.

Noch Startkarten für:

| |
|-----------------------|
| 28.07. Köln (2) |
| 27.08. Köln (2) |
| 24.09. Erftstadt (2) |
| 01.10. Köln (2) |
| 22.10. Refrath (4) |
| 27.10. Frankfurt (6) |
| 12.11. Hennef (5) |
| 10.12. Bad Honnef (7) |

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

| | | |
|-------------|-----------|---------------|
| Montag, | 18.00 Uhr | Menden |
| Dienstag, | 18.30 Uhr | Rothenbach |
| Mittwoch, | 18.00 Uhr | Tempotraining |
| Donnerstag, | 18.00 Uhr | R'bach |
| Samstag, | 15.30 Uhr | Rothenbach |