



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, 27.07.2017

Vereinsnachrichten 21-17

5. KÖLNTURM TREPPENLAUF

23.07.2017

39 Etagen
714 Stufen
132 Höhenmeter



Teilnehmerrekord am KölnTurm – 750 Treppenläufer auf dem Weg nach oben.

Kölns höchstes Bürogebäude im MediaPark war Treffpunkt der Himmelsstürmer.

Bereits zum 5. Mal wurde diese Spezialdisziplin angeboten. Die Männer und Frauen mit Flaschen – auf dem Rücken – überwogen. Allerdings war darin kein Getränk, wohl aber Sauerstoff, der nix

wiegt, dafür aber die Stahlflaschen mit ca. 20 kg und weiterer Ausrüstung ganz schön heftig.

Zu Hunderten waren sie zu zweit unterwegs und erreichten das Ziel auf der 39. Etage in erstaunlich kurzer Zeit.

Die ca. 150 LäuferInnen, leicht bekleidet, sollten es besser haben aber ich hatte den Eindruck, dass max. ein Drittel wusste, was auf sie zukam. Die Übrigen hatten sicher bessere Erfahrungen im Aufzugfahren. Gleichwohl waren aber auch Spitzenkräfte der Towerrunning-Szene vor Ort und sorgten für kaum fassbare Ergebnisse.

6:34 min für 132 Höhenmeter liest sich wie auf Händen gelaufen. Aber tikaales Laufen ist dann doch etwas beschwerlicher und kostet einfach mehr Zeit. Birgit war damit total zufrieden und oben angekommen sofort für einen 2. Durchgang bereit!

Vielleicht war es auch nicht der letzte Auftritt bei den Treppenläufern.

Der KölnTurm im MediaPark ist mit einer Höhe von 148 Metern (mit Antenne 165,48 Meter) das höchste Bürogebäude der Stadt Köln. Auf 45 Vollgeschossen (zwei unterirdisch) verteilen sich rund 27.000 Quadratmeter Bürofläche sowie zwei Restaurants, eines davon im 30. Stock mit Panoramablick über die Stadt.

Wenn auch sehr verspätet möchte ich mich bei Euch allen auch noch für die Geburtstagsglückwünsche bedanken. Natürlich war ich zu dem Zeitpunkt noch in Durban. Comrades war wieder einmal ein eigentlich unbeschreiblicher Event. Was dort an Zuschauermassen Unterstützung für die Läufer gewährt ist - unfassbar - man muss es selber erlebt haben. Die insgesamt 700.000 (200.000 Bonn und 500.000 Köln) Zuschauer, die in Köln und Bonn nur im Prospekt stehen, sind beim Comrades tatsächlich an der Strecke. Mir hat es sehr großen Spaß gemacht, zumal ich mit 66 km so weit gekommen bin, wie seit fünf Jahren nicht mehr. Außerdem konnte ich ca. bei km 50 einen Läufer auffangen, bevor er in Folge Kreislaufkollaps mit dem Kopf auf die Straße knallte....
WolfgangM

Momentan bin ich in der Beweglichkeit beeinträchtigt und ans Haus gebunden. Deswegen kann ich mich nicht an den Trainingsaktivitäten beteiligen. Eine geplante Reparatur hat stattgefunden und wird hoffentlich dazu beitragen, dass ich ab Oktober mich wieder läuferisch zeigen kann.
udo

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:

14.07. Köln, LennartzBi
28.07. Köln, Tesch, LennartzBi, Lorenz-Kimmich, Oberndorfer
30.07. Nürburgring, MüllerH
04.08. Hausen, Reinisch, LennartzBi, Tesch, KuckR
12.08. Köln, LennartzBi
13.08. Monschau, Lämmlein, LennartzBi, Kaulbach
24.08. Bergisch-Gladbach, Oberndorfer
27.08. Köln, NeitzelA, Menzel
31.08. Berg-Gladbach, Oberndorfer
07.09. GL, Oberndorfer
09.09. Interlaken, LennartzBi
01.10. Köln, Kyriion, Braun, Breunig von Martial, Menzel
08.10. München, Lorenz-Kimmich
15.10. Melbourne, Menzel
29.10. Remscheid, Kyriion

Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07.

Harry
Bergold
70 Jahre



05.08. Alexander Rausch 67 Jahre

09.08.

Holger
Hofmann
50 Jahre



Noch Startkarten für:

27.08. Köln (1)
24.09. Erftstadt (2)
22.10. Refrath (4)
27.10. Frankfurt (5)
12.11. Hennef (5)
10.12. Bad Honnef (4)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Mendon
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

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

Geschäftsführer
Kassierer

Stellungswart :
n Sohn