



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 14.05.2018

Vereinsnachrichten 14-18

15. Kirschblütenlauf

Sonntag 22. April 2018

In Bergisch Gladbach - Refrath

5 km + 10 km mit Firmenwertung

Kinder- + Schülerläufe mit GL-Grundschulmeisterschaften

TV REFRATH

www.kirschbluetenlauf.de



Knapp 1.100 LäuferInnen mit Schwerpunkt auf den Kinder- und Nachwuchsrennen, aber MartinO und WolfgangM, dem Nachwuchs-alter entwachsen, hatten die 2 Runden, also 10 km im Auge. Am

Vormittag noch passables Wetter, aber als es dann zur Sache ging, war auch die Sonne voll dabei. Rechtzeitig dann kleinere Abkühlungen von oben aber ohne Gewitter. Die vermessenen 2 Runden durch den Ort, über Wohnstraßen in den Frankenforst bis zum Bensberger See und zurück sind flach und gut zu laufen. Start und Ziel sind auf dem Bürling Platz in der Ortsmitte. Den gelaufenen Zeiten nach, hatten Martin und Wolfgang für diese attraktive Truppe wohl kaum ein Auge...

Im Mai sind im Verein:

HelmutMaatz	22 Jahre
FrankSteinhauer	21 Jahre
MarionWiemker	7 Jahre
ThomasWiemker	7 Jahre
MartinPaffrath	4 Jahre
SuhavonMartial	1 Jahr

Wer ist wann und wo für die LLG am Start

22.04. Refrath, Oberndorfer, Menzel
29.04. Düsseldorf, EngelsH
01.05. Mendig, NeitzelA, Ilse
06.05. Windhagen, KucherO, Reimisch, Menzel
06.05. Wuppertal, SchmitzIlse, LennartzBi, Steeger, Kaulbach
10.05. Sinzig, SchmitzIlse
26.05. Brühl, TeschN
26.05. Schmiedefeld. KucherO
10.06. Durban, Menzel
26.08. Köln, Teusch
07.10. Köln, Menzel, Lorenz-Kimnich, Kaulbach, SchmitzIlse
28.10. Auckland, Menzel

Zeitfahrtraining "op d'r Panzerstross"

Strecke:

Alte Kölner Straße
1.Parkplatz
bis zum Kreisel
Altenrath und zurück.
Distanz 16,6km
Höhenmeter 60m

Termine:

18 Uhr

11.04 .18h

25.04.

16.05.

06.06.

16.06. BZF Heimbach

27.06.

11.07.

01.08.

15.08.

Zum 6. Mal findet nunmehr das Zeitfahren statt und um die 40. Temporadler sind bei den 8 (9) Terminen dabei.

Auch Harald findet daran Gefallen und hat schon die beiden ersten T. absolviert.

11.04. Nach viel Regen zuvor dann ein krasser Wind, Garmin-probleme und Krampfneigung konnte nicht gut ausgehen. Es war das schwächste Ergebnis, aber dennoch knapp an der 29 min-Marke.

Am 25.04. Es lief gefühlt besser aber letztlich nur um 6 Sekunden, aber es gibt ja noch 6 weitere Termine.

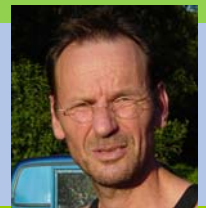
www.panzerstross.de



Wer feiert seinen Geburtstag?

14.05. UlrikeSteeger 57 Jahre
07.06. WolfgangMenzel 63 Jahre

09.06.
BerndN
60 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 U TT Aggerstadion
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Noch Startkarten für:

27.05. Gelsenkirchen (4)
03.06. Köln (4)
23.06. Hennef (6)
26.08. Köln (1)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.