



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, 29.07.2019

Vereinsnachrichten 23-19

9. WINDECKER-SOMMERLAUF
DIE FAMILIÄRE LAUFVERANSTALTUNG IN WINDECK!
SO 30. JUNI 2019
START UM 11:30 UHR
In 2018
450 Teilnehmer

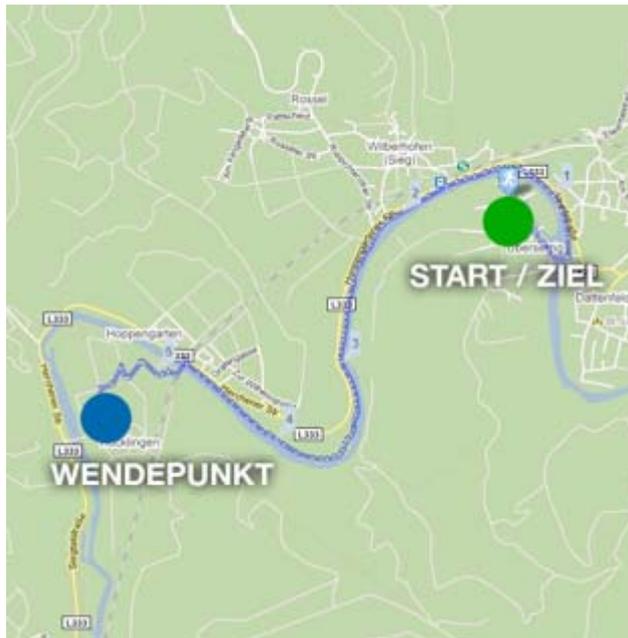
Rekordanmeldezahl von 500, aber nur 350 kamen bzw. ins Ziel, weil das Wetter die Bereitschaft abschnitzte. Es war heiß aber gleich von einer „Schlacht“ zu fabulieren sollte vermieden werden, denn dieses Vokabular ist im Ausdauersport mehr als unange-

Im August sind im Verein:
Herbie Engels 9 Jahre
Irina Brishaty 3 Jahre
Eugen Brishaty 3 Jahre

Für die LLG am Start:

30.06. **Windeck**, Kaulbach, Wilms, Kyrion
30.06. **Bonn**, LennartzBi
05.07. **Bonn**, Menzel, LennartzBi Kaiser
07.07. **Porz**, Oberndörfer, Menzel
12.07. **Köln**, Kaulbach, Trinks, Peppel, Menzel
14.07. **Köln**, Menzel
26.07. **Köln**, Peppel, LennartzBi Kaiser, Kyrion
03.08. **Mandarfen**, Ilse
03.08. **Köln**, LennartzBi
04.08. **Köln**, LennartzBi
09.08. **Hausen**, Ilse, LennartzBi
16.08. **Köln**, Peppel
25.08. **Köln**, Lorenz-Kimmich
13.09. **Mannheim**, LennartzBi
14.09. **Schönau**, LennartzBi
15.09. **Rottweil**, LennartzBi
15.09. **Sydney**, Menzel
15.09. **Siegburg**, Nitsche
14.09. **Plettenberg**, Lämmlein
22.09. **Gmund**, Lorenz-Kimmich
03.10. **Waldbreitbach**, Lorenz-K. Brandt, Hartnack, Drose, Ilse, LennartzBi
13.10. **Köln**, Braun, Lorenz-K. Peppel, Böttcher, Trinks Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW
27.10. **Remscheid**, Lämmlein Kyrion
08.12. **Bad Honnef**, Brandt, Ilse

bracht.
Doch es war richtig gut gewärmt am Dattenfelder Sportgelände und so mancher zog einen Wechsel von der 11 auf die 7 km-Strecke vor. Nicht so Barbara und FrankK, die sich auf der langen Runde einrichteten während BirgitW von vornherein die 7 km walken wollte, was ihr vortrefflich gelang. Wie auch 200 andere TeilnehmerInnen.



100 gesellten sich zu Frank und Barbara und liefen die Sieg auf guten Wegen rauf und runter. Die Veranstaltung stand nie auf der Kippe aber das Orga-Team war bis auf die letzte Minute im Einsatz, um alles so zu gestalten, dass kein An-



Wer feiert seinen Geburtstag?

27.07. **Harry Bergold** 72 Jahre
05.08. **Alexander Rausch** 69 Jahre
09.08. **Holger Hofmann** 52 Jahre

10.08. **Karl-Heinz Bergmann** 60 Jahre



11.08. **Marianne Hohaus** 80 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr Rothenbach
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Lennartz
n Steimel

Geschäftsführer :
Kassierer :

Sicherheit gab den TeilnehmerInnen auch der Einsatz von mobilen Sanitätern auf der Laufstrecke.
Die 10. Austragung kann kommen.





**41
Etagen
828
Stufen
147
HöM**



Am 30.06.19 stand diese vertikale Distanz beim Deutsche Post Tower Run in Bonn an. Gestartet in Blöcken zu jeweils 50 LäuferInnen auf das Dach des höchsten Hauses außerhalb von FFM. Oben soll es einen attraktiven Ausblick geben, auf und in das 7Gebirge, Bonn, das Rheintal u.v.m. aber dafür muss erst mal ordentlich geackert werden. Es sollte 5-10 min dauern, bis man in den „Genuss“ käme, so der Veranstalter im Vorfeld.

Temperaturen und Belastung können sich nur die zumuten, die Herz-und Kreislauf im Griff haben und das waren ca. 200, die sich im Treppenhaus auf den Weg machten. Darunter auch etliche Polizisten und Feuerwehrleute, teilweise mit Ausrüstung.

Die ersten 3 Männer blieben unter 5 min und die ersten 2 Frauen benötigten 6 bzw. 6:28 min. Birgit war mit ihrem 2. Platz (von 38) total zufrieden und schon kommenden Samstag geht es auf den Köln-Turm, mit 39 Etagen, 714 Stufen und 132 Höhenmeter.

Noch Startkarten für:

- 04.08. Köln (2)
- 09.08. Hausen (4)
- 16.08. Köln (3)
- 30.08. Bergheim (3)
- 29.09. Erftstadt (2)
- 13.10. Köln (1)
- 27.10. Frankfurt (1)
- 08.11. Sindorf (3)
- 10.11. Hennef (5)
- 08.12. Bad Honnef (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

