

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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

Vereinsnachrichten 26-15

Lohmar, 11.07.2015

Indeland-Triathlon: Weltmeister und Hobbysportler erobern das Indeland

Wenn Hobby-Athleten und Ironman-Weltmeister Seite an Seite ins Ziel laufen, dann ist Indeland-Triathlon. Auch bei

der achten Auflage des sportlichen Dreikampfes mit Start am Blausteinsee in Eschweiler, einer beeindruckenden Radstrecke durch die Tagebau-Region Inden und Laufrunde in Aldenhoven traten wieder Spitzensportler, ambitionierte Athleten und Triathlon-Anfänger gleichermaßen an und liefen mit glücklichen Gesichtern über die Ziellinie. Auch das Publikum feiert alle Starter gleichermaßen. Bereits morgens beim Start am Blausteinsee wurden die Athleten mit Jubel auf ihre Runde geschickt. In Aldenhoven wurde dann ein buntes Volksfest gefeiert. 1.300 Triathleten hatten im Vorfeld gemeldet. „Viele Sportler kommen jedes Jahr aufs Neue und halten der Veranstaltung die Treue. Aber es kommen auch immer wieder neue Triathleten dazu.“ Sportlich konnten sich die Zuschauer über spannende Duelle freuen. Auf der Königsdisziplin, der Mitteldistanz (1,9 km Schwimmen, 88 km Rad Fahren und 20 km Laufen), lieferten sich insbesondere die Damen einen engen Wettkampf. Ebenso auf der Volksdistanz, wo sich 6 LLG-DreikämpferInnen im Helias-Outfit dem Wettkampf stellten und den ganzen Tag Spaß hatten, wie dieses Foto auch zum Ausdruck bringt.



Schwimmen gehen bei schönem Wetter, einen kurzen Ausflug mit dem Rad und etwas Laufen am Ende für die Duschberechtigung...und das alles bei guter Verpflegung. Der 9. Indeland-Triathlon findet am 19. Juni 2016 statt.



23. "Spicher Zehner" am 27.06.2015

Der 23. Spicher Zehner ist nun auch schon Vergangenheit. Die Entscheidung Start- und Zielbereich auf den Pausenhof der Schule Asselbachstraße zu verlegen und in den gesamten Ablauf zu integrieren war richtig. Hautnah konnten so Gäste und Zuschauer die Geschehnisse verfolgen.

Da in diesem Jahr das Wetter auch mitspielte war man mit der Teilnehmerzahl zufrieden. Auf der nicht leichten Strecke waren für die LLG **Barbara, FrankR, Siggie und WolfgangM** über 10 km am Start. 2 x den langen Zeit kostenden Anstieg drückt die Gesamtzeiten um 2-3 min zur normalen Leistungsfähigkeit auf 10 km.

Im Juli sind im Verein:
 Thomas Schmitz1 11 Jahre
 Frank Reinisch 7 Jahre
 Manfred Licharz 5 Jahre
 Christine Staskiewicz 3 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:
 28.06. **Bettmeralp**, LennartzBi
 28.06. **Troisdorf**, Klein, Kaulbach, Reinisch, Menzel
 04.07. **Zermatt**, Steeger, Kaulbach, LennartzBi
 12.07. **Köln**, Oberndörfer
 19.07. **Köln**, Kaulbach, LennartzBi
 30.07. **Köln**, KucherA+O, Lennartz Kyrion
 30.07. **Nürburgring**, MüllerH
 09.08. **Monschau**, Reinisch, Putz
 05.09. **Plettenberg**, Lämmlein
 06.09. **Hamburg**, Kaymer

TRAININGSZEITEN/-Orte:
Montag, 18.00 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 18.00 Uhr R'bach + NW
Samstag, 15.30 Uhr Rothenbach

Wer feiert seinen Geburtstag?
 11.07. **Martin Paffrath** 46 Jahre
 15.07. **Tillmann Stock** 53 Jahre
 19.07. **Lutz Forst** 57 Jahre
 27.07. **Harry Bergold** 68 Jahre

Noch Startkarten für:
 19.07. Köln
 30.07. Köln
 16.08. Köln
 23.08. Köln
 19.07. Köln
 25.07. Nürburgring
 07.08. Hausen
 19.09. Vettelschoß
 20.09. Karlsruhe
 04.10. Köln
 11.10. Essen

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen

Alle Rothenbacher sind stets begeistert, wenn einer aus ihren Reihen Geburtstag hat und dieses Ereignis nach einem kleinen Läuferchen begangen bzw. gefeiert werden kann. Kürzlich war es MaRiOnS, die sich mit dem Umstand des wiederkehrenden Ereignisses abfinden musste, aber wir waren dabei an ihrer Seite. Aber nicht untätig, denn wir machten uns über die mitgebrachten Getränke her. Das Knabberzeug fand ebenfalls allgemeines Interesse, aber noch bevor wir auch nur einen Kringle auf der Zunge hatten, lag die geöffnete Verpackung – umgedreht – auf dem Boden. Ein anwesender, von der kleinen Ansammlung verschwitzter Körper begeisterter Kläffer wedelte mit seiner Rute die Verpackung vom Sockel. Schnell wurde die Masse aufgesammelt und fein säuberlich wieder in die einzelnen Plastikfächer zurück-gelegt. Geschadet hat es keinem, auch nicht den beiden später zu Fuß anreisenden M45ern aus Hennef, Klaus und Thorsten



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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
 Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
 Birgit Lennartz

Traillauf entlang der Opalküste

Am 13. September 2015 planen wir an der französischen Küste des Ärmelkanals an einem Traillauf teilzunehmen.

Die Veranstaltung bietet verschiedene Strecken an. Ausüben kann man sich über 7, 14, 21, 31, 42 oder 62 km.

Gelaufen wird am Strand, auf den Klippen und über die Hügel des Hinterlands.

Bilder und Eindrücke könnt ihr unter <http://www.trailcotedopale.com> einsehen.

Wer Lust hat, sich uns anzuschließen, ist gerne willkommen. Weitere Details, wie Anmeldung, wann die Anreise erfolgt, wo wir die Zelte aufschlagen, etc. werden wir Anfang August klären.

Bei Interesse meldet euch bitte bei Thorsten (familie.sohni@t-online.de).

Thorsten und Burkhard

