



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, 31.05.2016

Vereinsnachrichten 18-16

Teilnahmerecord: 8.043 Läufer feiern beim 4. VIVAWEST-Marathon ein großes Laufest im Revier

Erstmals wollten über 8.000 Läuferinnen und Läufer beim großen Rundkurs durch Gelsenkirchen, Essen, Bottrop und Gladbeck dabei sein. Neben den rund 1.100 Marathonläufern machten sich über 3.700 Halbmarathonläufer an. Und weil er es kann, war auch **FRANZ** wieder im Marathon dabei. Allerdings, wie er meint, mal mit einem schlechten Tag! Nach 3:28 (Bertlich) und 3:24 (Ddf) gab es "nur" eine 3:30 h.

„Hatte schon nach 10 km schwere Beine und habe mich dann durchgekämpft. Schade, aber auch menschlich, dass ich doch nicht immer wie eine Maschine funktioniere. Jetzt erst mal eine Marathonpause, um dann im August in Monschau die 56 km zu versuchen.“



Die 5. Auflage des Charity Events GastRUNomie im Kölner Stadtwald brachte nicht nur Teilnehmer- sondern auch Streckenrekorde. 193 Finisher über die 5 und 10 km gab es seit dem Bestehen 2012 noch nie. **MARTIN** war vor Ort und schreibt:

„Eine nette kleine Laufveranstaltung durch den Kölner Stadtwald.

Es war etwas kühler als vor zwei Wochen in Vogelsang, dafür gab es hier ein paar Höhenmeter. Die Laufstrecke mit Start am Adenauerweiher ist teils bestens bekannt vom jahrelang hier absolvierten Mannschaftslauf, oder auch vom Stadionlauf oder dem Halbmarathon der DSHS Köln. Im Anschluss gab es die Siegerehrung des Kölner Time & Voice Lauf Cups 2015, ich konnte die M40 gewinnen.

Ein schönes Rahmenprogramm mit diversen Siegerehrungen, Buffet und Live-Band. Mein Familie hatte auch ihren Spaß, die Kinder saßen bei Regen in Strandkörben und rockten zu kölscher Stimmungsmusik.“



HARALD und einige weitere LLG'ler treiben es auch gerne auf 2 bereiften Metallrädern. Dies quasi im Wochenrhythmus auf der Altenrather Panzerstraße. Es wird mächtig in die Pedale getreten, denn die Strecke ist zu kurz für Verschnaufen oder Pauschen. Der Kampf um Sekunden und km-Schnitt/h ist hart und gnadenlos und wenn sich eine Brise auf die Strecke wagt oder gar ein Regentropfen, dann ist die Zeit im Eimer. Harald hat sich schon oft auf dieser Strecke gezeigt und überwiegend tolle Ergebnisse für sich erzielt. Wer kann schon einen Schnitt von 40 fahren?

Aber er kann auch länger und mehr und schreibt:

Nachdem es letztes Jahr zeitlich nicht gepasst hatte, wollte ich dieses Jahr wieder unbedingt die RTF von der Erft zur Urft mitnehmen. Von meinen vorherigen Teilnahmen hatte ich noch die sehr schöne, aber auch anspruchsvolle Streckenführung in Erinnerung. Da es mit anderen

zusammen noch mehr Spaß macht die Strecke zu fahren, fragte ich bei Bernd und Norbert

*an, ob sie Lust hätten, dabei zu sein. Bernd war verhindert aber **Norbert** hatte Zeit und Interesse. So holte ich ihn in Siegburg ab und eine gute Stunde später waren wir auf der Strecke. Mit dem Wetter hatten wir großes Glück da sonnige und angenehme Temperaturen. Wir fuhren die ca. 119 km-Strecke ab. Auf unsere Strecke befanden sich folgende Berge:*

Billiger Wald, 2,4 Km, HöD: 78 m

Nöthener Berg, 2,6 km, 98 m

Bouderather Flanke, 7,3 Km, 211 m

Dommersbach, 3,1 Km, 17 m

Grünackerweg, 1,5 Km, 92 m

Norbert war mit der Strecke noch nicht ausgelastet und fuhr noch nach Siegburg mit dem Rad zurück.



Liebe Vereinsmitglieder, immer wieder mal klagt der eine oder andere über Wehwechen oder Muskelverspannungen, hat Fragen, was er gegen dieses oder jenes orthopädische Problem unternehmen kann. Nicht immer will man sofort zum Arzt gehen oder bekommt eine Massage. Als ausgebildete Physiotherapeutin kann ich bestimmt dem einen oder anderen mit einer Massage oder dem Darstellen von hilfreichen Kraft- und Dehnungsübungen helfen. Wer also diesbezüglich Unterstützung benötigt, der kann sich gerne an mich wenden. Als Aufwandsentschädigung berechne ich 25,- Euro für eine halbe Stunde.

Birgit (lennartz@marathon-und-mehr.de) oder Telefon: 02246-911647)

Noch Startkarten für:

12.06. Windeck (2)
24.06. Köln (6)
25.06. Hennef (8)
03.07. Köln (4)
08.07. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Installationswart :

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Kassierer

: Wolfgang Menzel

Marion Sohni