



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, 10.06.2016

Vereinsnachrichten 19-16



9.Rheinsteigextremlauf am 29.05. 2016

Etwa 230 TeilnehmerInnen sorgten noch für einen vertretbaren Zuspruch bei der nunmehr 9. Auflage des RhEx. Diese kam aber auch nur durch zahlreiche Nachmeldungen zustande, weil sich das Wetter ordentlich gebärdete, denn diese Strecke braucht halbwegs trockene Bodenverhältnisse. Von den

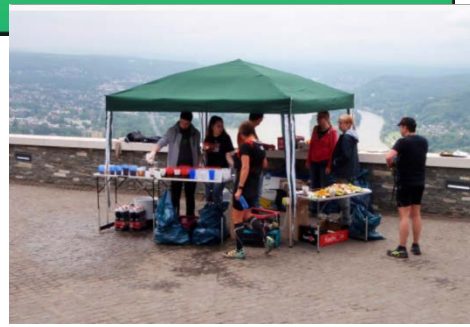
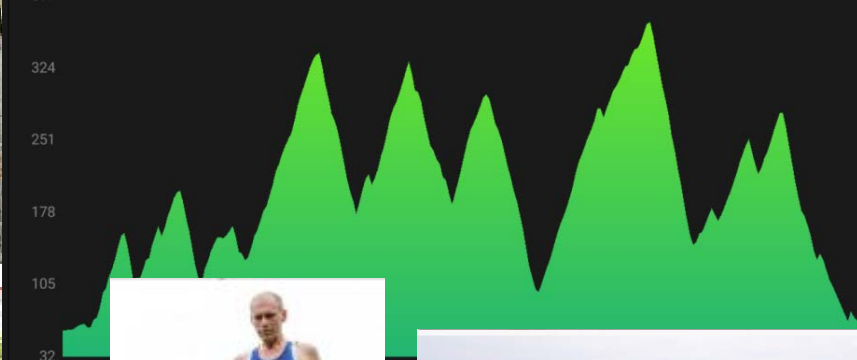


Teilnehmerzahlen des Vorjahres war man dennoch weit entfernt.

Der längste Berglauf der Region mit einer Gesamtlänge von 35,2 km und 1250 HöM verlangte von allen alles. Ob man 2, 3 oder 4 Stunden unterwegs war. Die schöne, aber äußerst anspruchsvolle Strecke führte aus dem Rheintal über die Höhen des Siebengebirges und hinunter auf die Insel Grafenwerth in Bad Honnef. Nach

dem Aufgalopp zum Ennert ging es für die Läufer weiter oberhalb von Oberkassel in die Dollendorfer Weinberge. Mit dem Anstieg zum Petersberg bei km 10 wurde der Lauf nun richtig hart. Über den Geisberg, Drachenfels, die Breiberge und die Löwenburg wurde im weiteren Verlauf keine Steigung ausgelassen. Zugleich bot die Strecke den Teilnehmern jedoch auch immer wieder atemberaubende Blicke ins Rheintal.

Unter den Startern auch Thorsten und Burkhard, die sich beide weit vorne platzieren konnten, da sie gut vorbereitet antraten.



Im Juni sind im Verein:

Werner Gieseler	11 Jahre
Klaus Braun	9 Jahre
Claudia Kuhnke	4 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

29.05. Durban, Menzel
29.05. Bad Honnef, LennartzBu, SohniTh
05.06. Köln, Oberndörfer
10.06. Dieringhausen, Kaulbach
12.06. Waxweiler, Steeger
12.06. Würzburg, Rasten
19.06. Aldenhoven, Kyrión
24.06. Köln, Reinisch
25.06. Hennef, Kaymer, Böttcher4
03.07. Köln, Kaulbach
13.08. Köln, Kaulbach
14.08. Monschau, Reinisch, Lämmlein
27.08. Scharnitz, Steeger
25.09. Berlin, Tesch, Kaulbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

09.06. Bernd Nitsche	58 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	79 Jahre

11.06. Jürgen B a n s e 80 Jahre

12.06. Mario Müller 40 Jahre

17.06. Ingo Retzmann	48 Jahre
26.06. Harry Putz	57 Jahre
28.06. Marion Sohni	46 Jahre

29.06. Jörg Schmidt 50 Jahre

29.06. Frank Steinhauer 50 Jahre

30.06. Dagmar Müller 48 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

Noch Startkarten für:

24.06. Köln (6)
25.06. Hennef (4)
03.07. Köln (4)
08.07. Köln (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Die Homepage macht bis Anfang Juli Ferien. Alle in dieser Zeit eingehenden Beiträge / Berichte werden nach Rückkehr für die VN bearbeitet.