



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, 11.07.2016

## Vereinsnachrichten 23-16

### Bonn Duathlon - kastrierter Triathlon- am 12.06.

2007 war hier meine erste Teilnahme. Ich war ich noch nicht in der LLG, sondern bin für ein Team aus meinem Fitnessstudio gestartet. Damals gab es noch einen orangen Becher, aus dem ich heute noch trinke. Über dieses Fitnessstudio bin ich damals zur LLG gekommen. Dieses Jahr wurde der Bonn-Triathlon wegen des Hochwassers zum Bonn Duathlon und unser Tarzan im Team (Dirk), musste leider zu Hause bleiben. Aus den 3,8/60/15 wurde 15/60/7,5 mit 2x

Laufstrecken. Die Läufer der Staffelstarter starteten daher also alle auf einmal. Zuvor gingen die Einzelstarter, ebenfalls in diversen Startgruppen, auf die Strecke. Auf der Strecke am Rheinufer war bei ca. 1.000 Läufern, entsprechend viel los. Ich wusste, dass ich gut im Training war und überholen kann so schön sein. Nicole und Nina waren an der Strecke und haben mich mit Vuvuzela, Pfeifen und anderen Gerätschaften lautstark angefeuert.

### 26. SWB Energie und Wasser Bonn-Triathlon

Das Chipband an Hermann übergeben, radelte dieser los und für mich hieß es erstmal warten und ausruhen für Laufstrecke2. Da Hermann schon einige Jahre als Radfahrer dabei ist, konnte ich seine Zeit gut einschätzen und mich entsprechend bereithalten. Hoch motiviert rannte ich los. Schon nach 200m merkte ich, dass sich wohl das Zwerchfell verkrampfte und ich entsprechend verhalten laufen musste. Im Ziel angekommen, waren wir trotzdem mit Platz 7 zufrieden, denn gäbe es eine AK, wären wir sicher ganz oben gewesen, da die vor uns platzierten Teams deutlich jünger waren. So sieht das Tassen-Sortiment bei mir auch aus, nach den vielen Teilnahmen der letzten Jahre. **Klaus**



<http://www.karlfleschen.de/Bahnlaufserie/AusschreibungBahnlaufserie.htm>

Wie seit nunmehr 33 Jahren findet im August die nächste Bahnlaufserie in GL im Stadion an der Paffrather Straße statt. Alle Informationen zu den 3 Tagen unter obigem Link.

### 24. Spicher Zehner

Zum zweiten Mal verlief die Strecke direkt durch den Veranstaltungsbereich!

Der untere Schulhof der Asselbachschule ist neuer Veranstaltungsort. Auch das Ziel

Samstag, 18. Juni 2016

haben war auf den unteren Schulhof verlegt. Dies gilt für alle Läufe. Der Spicher Zehner verläuft gleich zweimal über diesen Zielbereich. Kurz nach dem Start, nach 5 km und natürlich bei Zieleinlauf queren die Läuferinnen und Läufer den neuen Veranstaltungsbereich.

Es gingen nur ca. 200 Teilnehmer an den Start des Spicher Zehner, was wohl auch am Wetter lag. „Dafür hat sich die Streckenänderung



bewährt und die

tanz ist nun genauer“, freute sich Lauftreff-Leiter Heiner Küpper über die gute Stimmung auf dem Pausenhof der Asselbachschule. Auf der zweimal zu durchlaufenden Runde konnten die Zuschauer sich ein gutes Bild vom Renngeschehen machen. Jeweils 2 Runden liefen **WolfgangM und Martin**, während sich **WolfgangK** mit einer gewalkten Runde zufrieden gab.



Neue aber auch schon längere Mitglieder fragen immer mal wieder, wie was im Bereich der Information zustande kommt. Also, Wer macht was?

**Wer startet wann und wo?**

Wenn ich davon Kenntnis habe, wer wo startet, erscheint das im Vorschauenfenster in den VN. Die VN werden seit 1994 von mir geschrieben und gestaltet.

**Wer wertet die Ergebnisse aus?**

Sofern Kenntnis sind mit der Sichtung und Auswertung der Ergebnisse zuvorderst BirgitN und Udo und in der weiteren Aufbereitung für die HP Antje & Olaf beschäftigt.

**Wie kommen die Ergebnisse auf die HP?**

Birgit schickt ihre Auswertungen an Antje & Olaf und die aktualisieren die HP der LLG fast täglich und bereiten, neben den Ergebnissen, auch alle eingehenden Beiträge für die HP auf.

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	12 Jahre
Frank Reinisch	8 Jahre
Manfred Licharz	6 Jahre
Christine Staskiewicz	4 Jahre
Heinz Rasten	1 Jahr

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

12.06.	Bonn, Duathlon-Staffel
18.06.	Troisdorf, Oberndörfer, Koppatsch, Menzel
18.06.	Alsbach, Kaulbach
19.06.	Aldenhoven, Kyrion
24.06.	Köln, Kyrion
25.06.	Hennef, Kaymer, Böttcher4 Sohni, Reinisch, Reglin
26.06.	Bettmeralp, LennartzBi
03.07.	Köln, Kaulbach, LennartzBi
08.07.	Köln, LennartzBi, Kaulbach
10.07.	Eschborn, NeitzelB+A
10.07.	Porz, Rasten, Oberndörfer
13.08.	Köln, Kaulbach
14.08.	Monschau, Reinisch, Lämmlein
27.08.	Scharnitz, Steeger
25.09.	Berlin, Tesch, Kaulbach
02.10.	Köln, Braun
30.10.	Frankfurt, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07.	Martin Paffrath	47 Jahre
15.07.	Tillmann Stock	54 Jahre
19.07.	Lutz Forst	56 Jahre
23.07.	Norbert Sieberg	65 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

Dis-

Noch Startkarten für:

31.07.	Köln TrpL (4)
28.08.	Köln (3)
28.08.	Bergisch Gladbach (4)
02.09.	Bergheim (5)
25.09.	Karlsruhe (2)
02.10.	Köln (2)
02.10.	Oberhausen (4)
09.10.	Essen (4)
23.10.	Refrath (5)
30.10.	Frankfurt (2)
30.10.	Remscheid (2)
06.11.	Bensberg (5)
06.11.	Bottrup (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.