



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, 14.07.2016

Vereinsnachrichten 24-16

3. Brexbachtalllauf

27. Lauf-Event in Alsbach
Samstag, den 18. Juni 2016

INTERSPORT KRUMHOLZ
sporthaus.de

4,2 km - Lauf
10,0 km - Lauf
25,0 km - Lauf

666 Höhenmeter

Sonderauszeichnung
Die schnellste Frau und der schnellste Mann des Brexbachtalllaufes über 25 km erhalten jeweils einen Gutschein für **einen Aufenthalt** für 2 Personen im ****S Hotel

Schön - reizvoll einfach cool!

Veranstalter: Laufgemeinschaft Alsbach e.V.

Jetzt muss ich einfach mal Werbung für einen kleinen, aber feinen Landschaftslauf machen: der Brexbachtalllauf. Wo der ist? Hab` ich vorher auch nicht gewusst. Im Westerwald im Dörfchen Alsbach. Es handelt sich hier um einen mit viel Herzblut und Engagement von der LG Alsbach ausgerichteten Lauf, der für nur 9,50 Euro Startgebühr einiges zu bieten hat.

Ein wunderschöner Landschaftslauf mit 666 HöM verteilt auf 25 km. Das Höhenprofil hat es in sich! Anfänglich ein leichtes Auf und Ab, wird man ab km 15 schon gefordert. Dort, an dem Wendepunkt, geht die Strecke nur noch bergauf. Anfänglich moderat, aber wie immer: das Gute kommt zum Schluss. Bei ca. km 22 kommt ein letzter, wirklich heftiger, nicht enden wollender Anstieg, vor dem man mich schon vorab gewarnt hatte und den ich nur noch mit schnellem Gehen bewältigen konnte.



Vollkommen ausgepowert kam ich im Zielbereich an. Wie wohlthuend, dass jeder Finisher mit Namen und Zeit ins Ziel getragen wurde.

Die Strecke führt teilweise auf einem Premiumwanderweg entlang, der traumhafte Mischwälder mit atemberaubenden Schluchten aufzuweisen hat. Noch zu erwähnen wäre das opulente Kuchenbuffet im Bürgerhaus, wem danach nicht der Sinn stand, der konnte seinen Energiespeicher mit Bratwurst und Pommes wieder auffüllen ;-)

Alles in allem eine Superveranstaltung und ich kann nur jedem an Herz legen, diesen Lauf nächstes Jahr in seinen Laufkalender einzutragen. Es lohnt sich. Ich bin auf jeden Fall als Wiederholungstäter wieder dabei. **Barbara**



9. indeland-Triathlon: Über 1.500 Triathleten mit FrankK erobern das indeland

Sportliche Werbung für die Region – Strahlende Gesichter bei Sportlern und Zuschauern

Großer Sporttag im indeland: 1.560 TriathletInnen wollten bei der neunten Auflage des sportlichen Dreikampfes im indeland dabei sein – erneut ein paar Sportler mehr und damit ein neuer Teilnahmerecord. „Der indeland-Triathlon ist ein großes Sportfest für die ganze Region. Breitensportler und ambitionierte Athleten können gleichermaßen an den Start gehen und das indeland sportlich entdecken. Rund ein Drittel der Starter kommt dabei aus dem benachbarten

Platz	AK	Startnr.	Name	Schwimm	Rad	Lauf	Gesamt
92	(13)	4187	Kyrion, Frank (GER)	00:12:14	00:39:03	00:23:40	01:22:10

Ausland. Nordrhein Westfalen stellt die meisten Starter, aber auch aus München, Hamburg oder Berlin zieht es Triathleten in die Region.

0,5 – 20 – 5 km

Bei guten Wettkampfbedingungen wurden die Athleten ab 10 Uhr auf ihre sportliche Mission geschickt. Schwimmen im Blausteinsee, eine anspruchsvolle Radstrecke durch die Region und den Tagebau Inden sowie eine Laufstrecke in Aldenhoven lag vor den Athleten, bevor sie im Römerpark unter dem Beifall der Zuschauer über die Ziellinie liefen. Besonders schön: Die Wechselzone II wurde in diesem Jahr erstmals vom Sportplatz in den Römerpark verlegt und die Veranstaltung dadurch noch kompakter. Aus nächster Nähe können die Zuschauer nun dabei sein, wenn die Sportler vom Rad und in die Laufschuhe steigen. Noch mehr Triathlon-Feeling ist garantiert. Und auch die Sportler profitieren. Nach dem Lauf sind die Wege zu Verpflegung und Garderobe kürzer. Zudem steht in diesem Jahr erstmals ein großer Duschtruck zur Verfügung. Nicht nur die Sieger wurden vom Publikum gefeiert. Auch die vielen Hobby-Athleten – wie FrankK - wurden mit viel Applaus für ihre Leistung belohnt. Im nächsten Jahr steht dann der erste runde Geburtstag des indeland-Triathlon an. Bereits zum 10. Mal geht es dann am 25. Juni rund durch die Region.

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:

- 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, Putz, LennartzBi
- 31.07. **Poll**, Oberndörfer
- 13.08. **Köln**, Kaulbach
- 14.08. **Monschau**, Reinisch, Lämmlein
- 27.08. **Scharnitz**, Steeger
- 28.08. **Bergisch-G.**, LennartzBi Kaulbach
- 25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach
- 02.10. **Köln**, Braun
- 30.10. **Frankfurt**, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

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

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. Bottrop (3)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.