

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, 01.08.2016

Vereinsnachrichten 27-16



Am 8.7. lud der Kölner Zoo wieder LäuferInnen ein, um den Tieren mal wieder etwas Abwechslung zu bieten. Nein, natürlich nicht beim Futter, denn an denen ist einfach zu wenig dran und würden die Erwartungshaltung nicht erfüllen können. 2 Läufe über 10 km wurden anberaumt, aber der langsamere war sehr schnell ausgebucht. Birgit und Barbara trauten sich in den schnellen, unter 54 in der Hoffnung, mit einem flotten Schritt doch dem einen oder anderen Erdmännchen oder Flamingo enteilen zu können.

10,7 km, aufgeteilt auf 6 Runden, sollten bei schönem Wetter abgelaufen werden. Am Zooeingang ging es auf eine Runde, die mit Trassenband und/oder Zoopersonal gesichert war.

Abhanden gekommen ist keiner, lediglich die Paviane auf ihrem Affenfelsen konnten sich für das Gerenne um ihren Felsen herum partout nicht begeistern

und entfachten ein lautstarkes Tamtam. Barbara war deutlich leiser und das nahm von Runde zu Runde zu und aber am Ende war die Freude groß, denn Zeit und Leistung stimmten. Birgit lief sich von Runde zu Runde nach vorne, was für ihre Art einen Lauf zu gestalten typisch ist.

Weit über 2000 Anmeldungen brachten auch eine ordentliche Summe für den Kölner Zoo zusammen.



Im August sind im Verein:

Uschi Günther	9 Jahre
Herbie Engels	6 Jahre

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

03.07. **Köln**, Kaulbach, LennartzBi
08.07. **Köln**, LennartzBi, Kaulbach
10.07. **Eschborn**, NeitzelB+A
10.07. **Porz**, Rasten, Oberndorfer, Putz, LennartzBi
17.07. **Oestrich-Winkel**, Kaulbach
31.07. **Poll**, Oberndorfer, NeitzelA
05.08. **Neuwied-Hausen**, Lennartz
13.08. **Köln**, Kaulbach
14.08. **Monschau**, Reinisch, Lämmlein
27.08. **Scharnitz**, Steeger
28.08. **Bergisch-G.**, LennartzBi Kaulbach
28.08. **Köln**, Menzel
25.09. **Berlin**, Tesch, Kaulbach
02.10. **Köln**, Braun, Menzel
30.10. **Frankfurt**, Oberndorfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.08. Helga Dick	54 Jahre
05.08. Alexander Rausch	65 Jahre
09.08. Holger Hofmann	49 Jahre
10.08. Karl-Heinz Bergmann	57 J.

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:

28.08. Köln (2)
28.08. Bergisch Gladbach (4)
02.09. Bergheim (5)
25.09. Karlsruhe (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.

HarryP

26. SWB Energie und Wasser Bonn-Triathlon

schickt einen Nachtrag zum Bonn-Triathlon, der ja "nur" ein Duathlon war.

Mit einem kleinen Schmunzeln habe ich als schlechter Schwimmer vernommen das aus dem TRI ein DUA wird. 15km Laufen, 60 km Fahrrad, 7,5 km. Die Distanz ist wohl härter wie vorneweg das Schwimmen. Bei guten Wetterbedingungen brachte ich die ersten 15 km in 1:04:11 h ganz gut hinter mich.

Auf dem Rad bekam ich gleich am ersten Berg einen massiven Wadenkrampf. Vielleicht war das erste Laufen ja doch zu schnell gewesen? Nachdem ich dann meine ganze "Marschverpflegung" (Gels und Riegel) in mich reingeschmissen habe wurde es dann besser und konnte wieder durchtreten, so dass ich in 1:57:08 h zurück in der Wechselzone war.

Im Nachgang wurde ich dann mehrfach gefragt, was denn beim letzten Laufen gewesen sei? Hier die Aufklärung! Bin statt zwei Runden a 3,75 km, drei Runden gelaufen. Hatte mir die letzte E-Mail des Veranstalters nicht richtig durchgelesen und war dann beim Laufen so im "Tunnel" das ich auch gar nicht mehr auf die Uhr geschaut habe. Erst als ich das dritte Mal bei einer Bekannten vorbei kam und die mir zu rief " du brauchst doch nur zwei Runden laufen" schaute ich auf die Uhr und wurde wach. Das war die Königsrunde!!! In 56:17 minwar der Spuk dann vorbei. In der Gesamtzeit von 4:04:07 h war ich dann 28. in der M55 und 524. Gesamt.