



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 11.08.2016

## Vereinsnachrichten 29-16

**Am 10.07. in Porz-Leidenhausen war es kurzfristig Sommer und bei 25° sprachen sogar einige von „unerträglicher Hitze“.**

Es war der 27. Sommerlauf der Porzer mit dem Angebot 5 oder 10 km zu laufen. Für solche „Sprinterei“ sahen sich HarryP, Heinz, Martin und Birgit aufgerufen.

Der Kurs verläuft überwiegend im Grünen und unter einem Blätterdach lässt es sich besser laufen. Lediglich die 600 m entlang der Rennbahn sind hitzeträchtig.

Die Teilnehmerzahl war mit knapp 300 sehr überschaubar, aber Ferienzeit, Wetter und fehlendes Bekanntmachen sind dafür ursächlich.

Zunächst stellte sich Birgit über 1 Runde dem Starter und war froh, gut durchgekommen zu sein.

Um 10 Uhr dann die 10 km für Harry, Martin und Heinz, die alles gaben...und ihr dürft raten, wer das fahrende Sauerstoffzelt des DRK als Letzter verlassen hat.

Harry schreibt:  
„Beim Start morgens um 10:Uhr hatten wir schon 25°. Wollte mich auf die 10 km Distanz begeben. Vorher traf ich noch Heinz, Martin, Birgit und Udo der auch gleich ein paar Fotos von der Truppe machte. Eigentlich ist es ja eine langweilige Strecke, aber

um mal eben eine flotte Laufeinheit zu absolvieren sehr gut geeignet. Schon nach dem Einlaufen mit Heinz war mein Trikot voll durchnässt. Nach dem Startschuss kam dann auch gleich der Wettkampfmodus. Zu schnell angehen und hinten raus die Flügel

hängen lassen. Trotz der warmen Witterung war es diesmal nicht so. Konnte die zweite Runde sogar noch etwas schneller laufen wie die erste. Nach dem Zieleinlauf waren wir dann alle froh wieder "zu Hause zu sein". Schnell noch ein wenig auslaufen mit Heinz und Martin und dann den Sonntag genießen, bei dem tollen Wetter!!!!“



### 34. Rieslinglauf am 17.07. in Oestrich-Winkel mit Barbara

Es war ein tolles Bild, als die deutsche Weinprinzessin Katharina Fladung aus Oestrich-Winkel am Sonntag, 17. Juli 2016, den Startschuss für das sehr große Teilnehmerfeld beim diesjährigen Rieslinglauf gab.

Bei idealem Läuferwetter gingen über 260 Läuferinnen und Läufer auf die Strecken über 5 km, 10 km und Halbmarathon durch die Oestrich-Winkeler Weinberge.

Siegerin bei den Frauen wurde die Rheingauer Lokalmatadorin **Gabi Jakobi** von der TG Rüdesheim in 01:41:45,66 Stunden.

Die jeweils Erst- bis Drittplatzierten der AK wurden mit Rheingauer Rieslingweinen ausgezeichnet.

Barbara war 3.W55 und wir geben uns der Hoffnung hin, dass sie diese Flasche bald zum Rothenbach mitbringt und wir uns dem Inhalt widmen können.

#### Im August sind im Verein:

Uschi Günther	9 Jahre
Herbie Engels	6 Jahre

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

10.07. **Porz**, Rasten, Oberndörfer, Putz, LennartzBi  
17.07. **Oestrich-Winkel**, Kaulbach  
31.07. **Pöll**, Oberndörfer, NeitzelA  
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**, Oberndörfer

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

10.08. **Karl-Heinz Bergmann** 57 J.  
11.08. **Marianne Hohaus** 77 Jahre  
12.08. **Thorsten Sohn** 47 Jahre  
15.08. **Franz Lämmlein** 64 Jahre  
17.08. **Marianne Böttcher** 62 Jahre  
18.08. **Jürgen Ziegert** 52 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:

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.**

