



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 21.05.2019

Vereinsnachrichten 15-19

SV BLAU-WEIß HAND E.V.

29. HANDEK VOLKSLAUF
MIT WALKING UND FITNESSLÄUFEN

SONNTAG 5. MAI 2019

1.200 m SCHNEELAUF
3 km WALDLAUF/WALKING
FRÜHLAUF
10 km VOLKSLAUF/WALKING
FRÜHLAUF

"218 Läuferinnen und Läufer im Alter zwischen 7 und 83 Jahren nahmen am 29. Hander Volkslauf teil. Die Laufbedingungen waren beinahe ideal: Trocken, teils sonnig, aber kühl. Wir hatten eine gute Stimmung, bekamen viel Lob für die Veranstaltung, unser reichhaltiges Kuchen-Buffer und für die Verpflegung vom Vereinsheim „Treffpunkt Hand“. (Veranstalter)

Dabei auch MartinO und teilt mit:

Seit Anfang März war ich 6 Wochen lang sehr wenig und nur mit Schmerzen gelaufen. Seit etwa 3 Wochen geht es wieder ganz gut, dank Stoßwellentherapie. Das gab mir Aufschwung und bin zum Hander Volkslauf gefahren und habe probiert wie schnell es noch so klappt.

Die ambitionierte Konkurrenz war sehr nett zu mir, außer zwei Schnellen sind alle zu Hause geblieben. Mit einer 43er Zeit ein dritter Platz, das spricht nicht für die Veranstaltung. Mir aber egal, ich fand es super.

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	23 Jahre
Frank Steinhauer	22 Jahre
Marion Wiemker-Schneider	8 Jahre
Thomas Wiemker	8 Jahre
Martin Paffrath	5 Jahre
Suha von Martial	2 Jahre

Für die LLG am Start:

05.05. Windhagen, Menzel
12.05. Hürth, Menzel
18.05. Berlin, LennartzBi
19.05. Gelsenkirchen, Hartnack, Lohrengel, Drose, Lämmlein
19.05. Bonn, Menzel, Tesch
19.05. Refrath, Ilse, MartinO Peppel
26.05. Würzburg, LennartzBi
02.06. Köln, Peppel
02.06. Kraichgau, Paffrath
09.06. Durban, Menzel
27.06. Bonn, Teamlauf
25.08. Köln, Lorenz-Kimmich
22.09. Gmund, Lorenz-Kimmich
13.10. Köln, Braun, Lorenz-K. Peppel
Frauenstaffel mit Ilse, Birgit, Barbara und MarionW

Wer feiert seinen Geburtstag?

14.05. Ulrike Steeger	58 Jahre
25.05. Karsten Brandt	46 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel	64 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	61 Jahre

Noch Startkarten für:

02.06. Köln (1)
16.06. Aldenhoven (3)
16.06. Siegburg (2)
22.06. Hennef (4)
30.06. Windeck (1)
12.07. Köln (3)
26.07. Köln (1)
04.08. Köln (2)
09.08. Hausen (5)
16.08. Köln (5)
30.08. Bergheim (3)
29.09. Erfstadt (2)
13.10. Köln (4)
27.10. Frankfurt (1)
08.11. Sindorf (3)
10.11. Hennef (5)
08.12. Bad Honnef (5)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

19. Ansbacher City-Lauf 5. Mai 2019



Wir trotzen allen Wetterkapriolen! Was können uns schon Wind und Graupel anhaben...

Ein bisschen gespenstisch wirkte der Martin-Luther-Platz noch eine halbe Stunde vor dem Start der Hauptläufe. Doch pünktlich zum Start war alles wie alle Jahre vorher: ein buntes Feld an Läufern und Läuferinnen gaben vor Ansbachs Kulisse ein prächtiges Bild.

Auch bei seiner 19. Auflage hat der Ansbacher Citylauf seine führende Position in Westmittelfranken behaupten können. Das Team des Lauftreffs Ansbach-Nord konnte sich über die Rekordzahl 2969 Anmeldungen freuen. Das Wetter sorgte aber wieder für reichlich Gesprächsstoff. Herrschten vor Jahresfrist sommerliche Temperaturen, befürchtete mancher eine Wiederholung des Winterrennens von 2016. Während der

Schülerläufe rieselten einige Schneeschauer herunter und in der Stunde vor dem Start des Hauptlaufes ging ein kräftiger Graupelschauer über Ansbach nieder. Doch als die 1400 Teilnehmer der Hauptläufe um 15 Uhr sich auf dem Martin-Luther-Platz drängten, schien wieder die Sonne.

Und unter den Zahlreichen auch Jürgen irgendwo im Feld hinter der Startlinie und am Ende in der M60 ganz vorne.

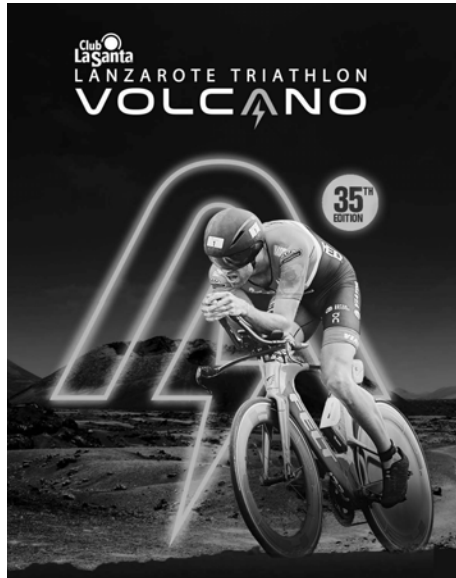
Der Lauf selber war wunderschön, trotz miesem Wetter. Der LT Ansbach hat sich mega viel Mühe gegeben, hab viele liebe und nette Leute getroffen. War einfach nur schön.

TRAININGSZEITEN-Orte:

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

fürer : Udo Lohrengel
 : Wolfgang Menzel





Am 4. Mai habe ich den Vulcano 2019 auf Lanzarote gefiniert. **MartinP schreibt:**

Folgende Distanzen waren zu bewältigen
1,5 km Schwimmen im Meer mit Wellengang und Strömung. (Cut-Off-Zeit: 1 h) Zeit: 47:21

Ein klar markierter Kurs in der ruhigen Salzwasser-Lagune im Club La Santa. Die Wassertemperatur beträgt ca. 21° C und Neoprenanzüge sind erlaubt.

40 km Rad mit 435 HöM. (Cut-Off-Zeit: 3:30) Ein 2 Rundenkurs mit Start und Ziel im Stadion. Die Teilnehmer fahren in Richtung Caleta de Caballo, Soo, Caleta de Famara und die gleiche Strecke wieder zurück. Durchschnittsgeschwindigkeit 26,2--> einigermaßen passabel. Zeit: 1:31:32

10 km Laufen (Cut-Off-Zeit: 4:30) Ein 2 Rundenkurs mit Start und Ziel im Stadion. Teilnehmer verlassen das Stadion und den Club rechts in Richtung La Santa, bis zum Wendepunkt und wieder zurück. Zeit: 56:55

das kontinuierliche Lauftraining seit Januar zahlt sich aus. Gesamt 297. von 316 Mä. Mein nächstes großes Ereignis ist am 02.06. der Kraichgau-Triathlon.



05. Mai 2019



Windhagen-Marathon Sports „Running for Children“ ist eine Lauf- und Radsportveranstaltung für den guten Zweck. In der schönen Landschaft des Westerwaldes fand diese unter der Schirmherrschaft von Georg Hackl 2018 bereits zum 12. Mal statt.

Die 13. Auflage des Windhagen Marathon fand bei kalten Bedingungen statt. Trotz Temperaturen knapp über den Gefrierpunkt sowie leichten Regen- und Schneeschauern gab es insgesamt drei neue Streckenbestzeiten. Über 500 Teilnehmer machten sich diesmal zu Fuß oder auf dem Mountain-Bike auf die landschaftlich schönen Strecken durch den rheinischen Westerwald und Teilen des Siebengebirges.

Im Lauf über die Halbmarathon-Distanz mit ca. 270 HöM aber nur 73 TeilnehmerInnen war auch **WolfgangM am Start** und erneut Wettkampfkilometer für seinen Großauftritt in Südafrika (Comrades) im Juni zu sammeln.



Volkslauf rund um den Otto-Maigler-See in Hürth fand bei besten Bedingungen statt

Nochmals mit ca. 450 LäuferInnen deutlich weniger TeilnehmerInnen bei der 31. Auflage rund um den Otto-Maigler-See in Hürth. Die meisten LäuferInnen starteten bei guten äußeren Bedingungen zur doppelten Seerunde über den deutlich zu knappen HM, was auch jedem, mit Laufstreckenuhr am Handgelenk im Ziel, sofort auffiel. Auch diesen Lauf nutzte Wolfgang um im Wettkampf zu trainieren.

31. Internationaler

**GVG
Volkslauf**

**Rund um den Otto Maigler See
Sonntag, 12. Mai 2019**