

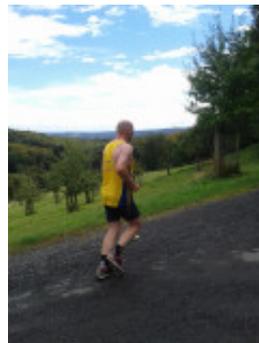
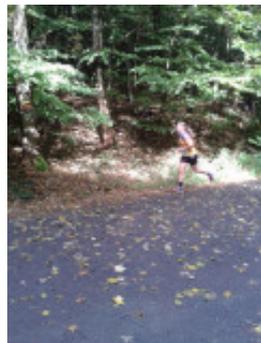
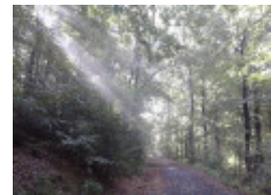
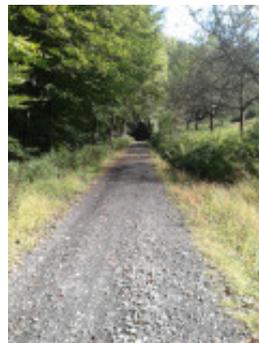
15. Löwenburglauf

Am Sonntag, den 11.09.2016 haben Erika, Werner, Steffi und ich uns auf den Weg gemacht um beim 15ten Löwenburglauf in Königswinter teilzunehmen. Der Lauf verlief mit 14,0 km und 430 HM +/- reichlich profiliert aus Königswinter heraus , am Fuße der Löwenburg ruine vorbei und wieder zurück. Highlight war der Ausblick in manche Täler und der 4km lange Zieleinlauf ausschließlich bergab, der den Beinen einiges abverlangte.

Erika erreichte mit 1:10:35 den 1ten Platz AK und Werner mit 1:30:40 den 32ten AK. Steffi nutzte den Tag für profiliertes Training fernab von Oberhausen und hat die schönen Bilder geschossen. Alle zufrieden und glücklich.

Eine kleine Panne gab es als nur 1 Dusche geöffnet war und wir so Erikas Siegerehrung verpassten. Sonst aber eine heimelige Veranstaltung mit guter Verpflegung und Stimmung. Der Wetter war während des Laufs noch gnädig, beim Essen hats noch mal richtig geschüttet, das hätte auch anders sein können.

Danny





[Zurück](#)