



Gute Wünsche



Lohmar, 04.01.2017

## Vereinsnachrichten 01-17



Der 31. Dezember wird im westlichen Kulturraum als Silvester bezeichnet und das schon etwas länger. Wer hat's erfunden? Nein, dieses Mal nicht die Schweizer, aber, wie so vieles schon viel früher – die Römer! Die feierten schon v.C. das Jahresende und auch in den Zeiten nach den Römern, war dieser Tag überall etwas Besonderes. Erst seit 1582, als man das Jahresende vom 24.12. auf den 31.12.

verlagerte (Gregorianische Kalenderreform) wurde der 31.12. zum Silvester in Anlehnung

und zum Gedenken an den Papst Silvester, der am 31.12.335 verstarb. Silvester übersetzen wir heute mit „aus dem Wald“ oder „Waldbewohner“ und da stellt sich die Frage, auf wen, der an Silvester bei diversen Läufen Angetretenen das zutrifft. Ich weiß von Einigen, dass sie am Wald wohnen oder sehr gerne in ihm laufen oder spazieren gehen oder sogar etwas Ähnliches in ihrem Umfeld gepflanzt haben usw., was aber nur gaaanz weit entfernt mit den zeitgenössischen Themen dieses Tages zu tun hat.

LLG'ler waren in Bonn, Gummersbach, Lohmar und Wehr am Start und nutzen die Kälte des letzten Tages im Jahr, mal endlich wieder, ohne zu Schwitzen, 5 oder 10 km zu laufen.

### Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	23 Jahre
Siggi Klein	20 Jahre
Bernd Nitsche	20 Jahre
Günter Stolzenberg	20 Jahre
Dierk Vollmer	18 Jahre
Gerhard Pohle	17 Jahre
Gisela Buslei	14 Jahre
Johannes Kaymer	3 Jahre

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

- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch, Oberndorfer
- 31.12. **Wehr**, NeitzelA, Lohrengel
- 31.12. **Bonn**, Nitsche, Gerlach, Tesch, Rasten
- 31.12. **Lohmar**, Kyriion, Wilms, Schmitz2, LennartzBi
- 08.01. **Kevelaer**, Lämmlein
- 15.01. **Pulheim**, 2 Teams
- 05.03. **Leverkusen**, NeitzelA
- 19.03. **Bensberg**, Lämmlein, NeitzelA, Rasten, Oberndorfer
- 02.04. **Bonn**, Kaulbach, NeitzelA, EngelsH
- 23.04. **Hamburg**, Tesch, Oberndorfer

### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.01. **Stephanie Antoniou** 47 Jahre
- 04.01. **Herbie Engels** 69 Jahre
- 07.01. **Birgit Wilms** 51 Jahre

10. Max-Thomas  
01. Wiemker  
**10 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:

- 05.03. Leverkusen (4)
- 12.03. Kandel (3)
- 19.03. Bensberg (4)
- 02.04. Bonn (29)

Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

### Bitte vormerken:

JHV der LLG  
am 05.02.17



### 59. Silvestercrosslauf

In Deutschland gibt es keinen, der älter, also länger, genauer alt ehrwürdiger und wahrscheinlich auch schwerer ist, als der in GM auf den Kehrberg und zurück ins Stadion Lochwiese. Mal wieder

dabei FrankR und Martin.

10,7 km zusammen mit ca. 200 Gleichgesinnten bei ordentlichen Minusgraden am Start und in der Höhe. Steile Anstiege und noch steileres Bergab sind nicht jedermanns Sache und so kommen ca. 250 HöM zusammen.



## BONNER SILVESTERLAUF

Rund 900 TeilnehmerInnen waren für die Bonner Ausgabe bereit und nutzten die pralle Sonne, um sich entlang des Rheins laufend zu zeigen. Ein neuer 5 km-Rundkurs, mit Start und Ziel am Rathenauufer, konnte einmal oder zweimal durchlaufen werden. Allerdings mit einem kleinen Nachschlag von 140 bzw. 280 m, denn der

Weg in die Rheinaue ergab diese Streckenlänge. Mit dabei auch **Bernd** und der schreibt:

*Vor einigen Wochen wieder ans Laufen gekommen wollte ich die Gelegenheit nutzen, doch noch ein Ergebnis im alten Jahr abzuliefern. Da Anne schon eine 10km Zeit gelaufen hatte, sollten es auch bei ihr 5 km werden. Leider erfuhren wir kurz vor dem Start vom Veranstalter, dass die Runde 5140m lang sein würde. Schade, aber die 140m mehr sollten auch noch drin sein. Die Minustemperaturen verlangten ein behutsames Umgehen mit den Laufwerkzeugen, auch der teilweise glatte Untergrund war zu beachten. Ansonsten aber die gewohnt flache und schnelle Bonner Runde, nun erstmals als 5km Runde. Unser Ziele (Anne unter 6er Schnitt, ich unter 4er) konnten wir uns bei den selbst gestoppten Zwischenzeiten über 5km erfüllen (ich eher sehr knapp), das war OK. Auch die Orga mit Aufwärmprogramm und ordentlicher Verpflegung war absolut in Ordnung. Neben Norbert, Thorsten und Klaus die das längere Programm gewählt hatten, konnten wir noch Wolfgang begrüßen, der in Laufmontur, aber ohne Startnummer unterwegs war. Insgesamt mal wieder ein schöner Jahresabschluss in Bonn.*

ein schöner Jahresabschluss in Bonn.



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstalt  
Marion S

Auch eine Veranstaltung, die schon etliche Geschichten erzählen kann. Ich war das 1. Mal vor Ort und traf auf Achim, der in der Nähe wohnt und vor dem Start beredeten wir umfangreich, was auf diesem Kurs möglich bzw. nötig ist, um mit den eigenen Möglichkeiten das Beste herauszuholen. Das Profil zeigt rauf oder

## 37. Silvesterlauf in Wehr

Start: 12 Uhr mittags  
von der Kellerei...



rund um den Laacher Kopf



runter, davon 2 Hügel, nämlich auf dem Hinweg, die es so richtig in sich haben und sich über viele Sekunden, die zu Minuten werden, hinziehen. Vom Start geht es etwas bergab durch den Ort, was zum Einrollen immer gut ist, aber dann

beginnt sich die Reihenfolge im Läuferfeld zu verändern. Wer besser kann, der läuft vorbei und wer noch nicht oder gar nicht kann, der bleibt zurück. Achim lief an mir vorbei und



hatte bald 60-70 m Vorsprung. Oben angekommen gab es ein Erholungsbergabstück, aber eisiger Wind piff über das offene Feld und bremste jeglichen Elan ein. Kurz vor km 2 öffnet sich, nach Unterlaufen einer Straße, der Blick auf einen langen ansteigenden Wiesenhang, der uns 800 m lang bis zum Waldrand ca. 45 m höher führen sollte.

Auf dem vorherigen Bergabstück konnte ich mich wieder etwas näher an Achim heranrobben und er war so nett, mich auf dem jetzt folgenden Anstieg heranlaufen zu lassen. Oben, am Waldrand, lagen wir nebeneinander. Die jetzt folgenden Passagen waren schön, sowohl zu laufen als auch für das Auge, und es lief. Nach Umrunden des Laacher Kopfes zeigte sich bald wieder der lange Wiesenhang bei km

7,5 und ich schaute erstmalig auf die Uhr, die meine Zufriedenheit mit dem Geschehen forcierte. Jetzt noch 2 mal laaange bergab und nur einmal hoch...

Ein gutes Dutzend ließ sich noch von mir einholen, aber 2 Läufer, deren Gesichter Altersklassengleichheit zum Ausdruck brachten, waren nicht bereit, das Feld, den Platz zu überlassen. Bergab für ca. 10 m vorbei zeigten beide auf den letzten 400 ansteigenden Metern im Ort, dass sie keineswegs mit diesem Ausgang einverstanden waren. Zuerst kam der eine angaloppiert und in seinem Schleppe der zweite in einem Tempo, das mir den Mageninhalt vergegenwärtigt hätte und deshalb passen musste. So wurde aus einem kurzfristigen 2. Platz der Vierte in der M65. Im Ziel total zufrieden, gerade hingesezt, kam Achim, der auch mit seinem Läuferchen sehr happy war, da immerhin 288 HöM flott bewältigt wurden.

10,6 km

4	1000 m von km 0,4-1,4
Steigungen	800 m von km 2,1-2,9
	600 m von km 5,6-6,2
	800 m von km 8,5-9,3

4,7 km romantischer Rundweg um den Laacher Kopf auf Feld- und Waldwegen mit Ausblicken zum Laacher See, dem Siebengebirge und der Burg Olbrück. Veranstalterangabe

## 20. GVG-Staffelmarathon

15. Januar | Pulheim

- Marathon
- Halbmarathon
- Staffel-Marathon
- 10 Kilometer
- 5 Kilometer



Zwei Teams sind für den Staffelmarathons in Pulheim am 15.01.17 gemeldet.

Die Startläufer sind auch für das Team „verantwortlich“.

da  
da

LLG 1:  
7,2 km Martin Oberndörfer  
5,0 km Olaf Kucher  
10 km Klaus Braun  
5,0 km Thorsten Sohni  
10 km Norbert Tesch  
5,0 km Frank Reinisch

LLG Mixed  
7,2 km Johannes Kaymer  
5,0 km Antje Kucher  
10 km Achim Neitzel  
5,0 km Barbara Kaulbach  
10 km Waldemar Böttcher  
5,0 km Barbara Kaulbach

Größere Ausführungen sind hier jetzt nicht erforderlich,

bis auf Barbara alle schon teilgenommen

haben und mit den Abläufen vertraut sein sollten.