

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.01.2022

## Vereinsnachrichten 01-22



Im Januar sind im Verein:

Siggi Klein	25 Jahre
Bernd Nitsche	25 Jahre
Günter Stolzenberg	25 Jahre
Gerhard Pohle	23 Jahre
Gisela Buslei	19 Jahre
Johannes Kaymer	8 Jahre
Rainer Kuck	5 Jahre
Britta Breunig	5 Jahre
Sven Becker	4 Jahre
Dr. Daniela Drose	3 Jahre
Jörg Hartnack	3 Jahre
Timur Trinks	3 Jahre
Dr. Dirk Mauruschat	2 Jahre
Ludger Staskiewicz	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 31.12. Köln, NeitzelA, Oberndörfer, Drose
- 31.12. Bonn, Menzel, KaulbachB, Montuori, Hartnack
- 23.01. Hilden, Lämmlein
- 05.02. Dieringhausen, Köder, Kyrion, Mauruschat, Zink
- 05.02. Perry/USA, Oberndörfer
- 06.02. Hilden, Lämmlein
- 20.02. Hilden, Lämmlein
- 03.04. Bonn, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 01.01. Marcus Zink 55 Jahre
- 03.01. Stephanie Antoniou 52 Jahre
- 07.01. Birgit Wilms 55 Jahre
- 10.01. Manfred Licharz 79 Jahre
- 11.01. Eugen Kuntzmann 83 Jahre
- 16.01. Sandra Wingen 39 Jahre

18.01.

Achim Teusch

70 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

- Montag, 17.30 Uhr Menden
  - Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
  - Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
  - Donnerstag, 17.00 Uhr Rothenbach
  - Samstag, 16.00 Uhr variierend
- Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf Whatsapp der LLG

### 45. Kölner Silvesterlauf in der Merheimer Heide mit Daniela, Achim und Martin über die 10 km-Strecke

Der letzte Tag des Jahres kommt ja keinesfalls überraschend, eher die Möglichkeit einer Teilnahme an einem richtigen Wettkampf. Aber der Tag hielt noch eine Überraschung bereit, in der Art, dass plötzlich eine allgemein bekannte Läuferin auf der blauen Bahn des Stadions auftauchte. Diese schlanke, groß gewachsene, blonde Erscheinung, im roten Trikot des TSV Bayer 04 sorgte für eine Leistung und Aufsehen, wie über die Grenzen hinaus.

An der Startlinie plötzlich eine junge Frau aus dem Rhein-Sieg Kreis, die der laufenden Welt seit 6 Jahren die Hacken zeigt und Windschatten denen bieten könnte, wenn sie ihr Tempo laufen könnten.



- 1. Vorsitzende : Birgit Lennartz
- 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Konstanze Klosterhalten, genannt Koko, entschied kurzfristig, den anstehenden Tempodauer-lauf in einen Wettkampf einzubauen, weil es da deutlich leichter fällt und das sogar mit dem Spaß verbunden, den Mitlaufenden Stärke zu zeigen, die über sie bekannt geworden ist. Sie demonstrierte läuferische Klasse und demontierte die männliche Konkurrenz in 31:10, aber es war ja auch nur ein TrainingsTempoDauerlauf!!

Es war zu erwarten, dass das in Medien keinen Wiederhall finden wird, weil die „Sportstadt“ Köln ja ganz Köln andere Probleme hat und wenn sich 90% der Sportberichterstattung am Fußballkram abgearbeitet hat, dann bleibt für die 180 anderen

Sportarten weder Zeit, Platz noch Ahnung. Es war ja nur die drittschnellste jemals gelaufene Zeit einer Läuferin mit deutschem Pass im Straßenlauf

Die flotte und flache Strecke startet auf der blauen Bahn im Stadion und dort ist auch das Ziel aufgebaut. Die Veranstaltung ist angemeldet, beim LVN beantragt, genehmigt, versichert, vermessen von einem lizenzierten Vermesser – bestenlistenreif. Eine Runde ist 3,33 km lang und wenn man sich nicht verzählt hat, kommen nach 3 Runden 10 km zusammen.

Knapp 400 kümmerten sich um die 10 km Strecke in 2 Angeboten. Über oder unter 50 min. So war ein passgenaues Einstimmen auf das neue Jahr möglich

#### Beitrag Martin:

Prima Silvesterlauf bei besten Bedingungen, warm, trocken, windstill.

Tolle Sache mit Koko und Achim Neitzel in einem Rennen zu sein :-)

Bin gut und gleichmäßig gelaufen, beim Refrather Herbstlauf wollte die 42 noch nicht fallen, aber nun war sie dran.

Daniela Drose lief zu Beginn eine Weile neben mir, ich war mir aber nicht sicher ob sie es ist.

Koko hat alle abgehängt, war gut gelaunt, hat nach dem Rennen mit vielen ein Wörtchen gesprochen, und hat sich mit jedem der wollte ablichten lassen.

Das haben sich die Kölner Fitness-Jungs auch nicht nehmen lassen.



#### Beitrag Achim:



Endlich, nach 21 Monaten wettkampfreier Zeit, war es wieder soweit. Ein Wettkampf, der wenn man die Hürde Anmeldung / Überprüfung 2 G gemeistert hat, wieder richtig genießen konnte. Der TuS Köln rrrh. hat sich allergrößte Mühe gegeben, den Silvesterlauf als Jahresabschlussevent toll zu gestalten.

Startaufstellung, der Lauf selbst, Musikuntermalung auf der Strecke, Zielbereich mit Tee und Neujahrsbrezel. Das konnte ich richtig genießen ohne irgendwelche Zwänge.

Ach so, meine Endzeit war an diesem Tag für mich total in den Hintergrund geraten; war ich trotzdem überrascht nach der langen Wettkampfpause mit einer 51.07 angekommen zu sein.

Das lässt auf 2022 hoffen und hoffentlich lässt man uns/mich dann auch.

## Was ist neu – für Plastiktütener, Tätowieraffine und Pfanddosensammler in 22

- **Tanken:** Autofahrer müssen an der Tankstelle höhere Preise einplanen. Der CO2-Preis steigt - und das macht das Benzin ungefähr 1,5 Cent teurer.
- **Plastiktüten:** Der Verkauf von Plastiktüten in Geschäften ist ab sofort verboten. Ausnahmen gelten nur für leichte und dünne Obst-Tüten.
- **Pfandpflicht:** Ab jetzt wird Pfand auf alle Dosen und Einwegflaschen erhoben - auch für Saft oder Energy-Drinks. Pfandfreie Restbestände dürfen noch bis zum Sommer weiterverkauft werden.
- **Rauchen:** Die Tabaksteuer steigt und das sorgt für höhere Preise bei Zigaretten und Feinschnitt. Ab jetzt kostet jede Packung mit 20 Zigaretten zehn Cent mehr. Ab Juli unterliegen dann auch Substanzen für E-Zigaretten der Tabaksteuer.
- **Tätowieren:** Wegen gefährlicher Chemikalien in vielen bunten Tätowierfarben könnte es vorerst schwer werden, sich ein sehr farbenfrohes Bild stechen zu lassen. Die Hersteller suchen nach Alternativen, wann sie auf den Markt kommen, ist unklar.
- **ÖPNV:** In Bussen und Bahnen steigen teilweise Preise. Außerdem gibt es ein neues Job-Ticket. Das gilt im gesamten NRW-Nahverkehr und kostet in der zweiten Klasse 230 Euro pro Monat.
- **Bahntickets:** Ab sofort gibt es Tickets auch im Fernzug nur noch digital. Die Möglichkeit, die Fahrkarte beim Zugpersonal analog und in Papierform zu kaufen, fällt weg.
- **Porto:** Ab Januar erhöht sich bei der Deutschen Post das Porto. Das Porto für einen Standardbrief wird um fünf Cent auf 85 Cent angehoben. Das Verschicken einer Postkarte kostet künftig nicht mehr 60, sondern 70 Cent. Der Kompaktbrief kostet ab Januar einen Euro, der Großbrief 1,60 Euro und der Maxibrief 2,75 Euro.

## Wieweit bin ich beim Laufen im Wald versichert?

Einige Dürrejahre, der Borkenkäfer und starke Stürme haben dem Wald schwer zugesetzt, wie man allorts sehen kann. Dass man bei Sturm, Gewitter, Starkregen, Nassschnee besser nicht in den Wald geht, ist wohl jedem klar. Doch auch sonst können von Pilzen zersetzte abgestorbene Äste und nicht mehr standhafte Bäume, beim plötzlichen Herunterfallen zu einer Gefahr werden, besonders bei windigem Wetter.

**Nach § 14 des Bundeswaldgesetzes bzw. § 2 des Landesforstgesetzes NRW, geschieht das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung auf eigene Gefahr. Sogenannte „Wald- und naturtypische Gefahren“ wie Ast- und Kronenbruch, umstürzende Bäume oder Schlaglöcher in Waldwegen, müssen Waldbesuchende hinnehmen. Dies gilt auch für Premiumwanderwege.**

Anders als in Parks, Gärten oder an öffentlichen Straßen, wo es eine umfassende Verkehrssicherungspflicht für die Bäume gibt.

Geschützt sind nur sogenannte „atypische Gefahren“, mit denen man im Wald nicht gerade rechnen muss. Dazu zählt alles, was nicht aus der Natur selbst, sondern aus künstlichen geschaffenen Einrichtungen besteht. Dazu gehört z. B. eine Brücke über einen Bachlauf.

Also beim Laufen mit allen Gefahren von oben und unten rechnen, denn ich bin für mich selber verantwortlich. Aber auch die Brücke kann morsch sein, nur habe ich dann einen Schuldigen. **BiLe**

Schnappschuss von der letzten Siegrunde in 2021 am 27.12. mit Danica, Klaus2, MartinO und Ilse

