



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, 02.01.2023

Vereinsnachrichten 01-23

3 Seiten

Übersicht aller beim Leichtathletikverband angemeldeten und durch ihn genehmigten Läufe an Silvester, sowie ein paar Privatläufe:

Ort	LV	Art	1. Lauf ab	Distanz
Aachen	NO	VL	14:00	1.9 / 4.8 / 10.3
Bedburg		P	13:00	5.2 / 10.5 / 15.8 / HM
Bocholt	NO	VL	11:00	5 / 10
Bonn		P	10:00	0.4 / 5 / 10
Essen	NO	VL	11:00	0.5 / 1 / 5 / 10
Euskirchen Kirchheim	NO	VL	13:00	1 / 3 / 9
Gummersbach	NO	VL	10:45	1.5 / 5 / 10.7
Gütersloh	WE	VL	10:30	5 / 10
Haltern-Flaesheim	WE	VL	12:00	1 / 5 / 10
Herne	WE	VL	10:30	1.5 / 5 / 10
Köln-Dünnwald		P	10:00	lockerer Stundenlauf auf 2km R
Köln-Höhenberg	NO	SL	11:00	1.2 / 5 / 10
Krefeld	NO	VL	13:15	4.1 / 8.1
Münster	WE	SL	13:15	3 / 5
Netphen-Brauersdorf	WE	SL	10:00	1.5 / 5 / 10 / 21.1
Petershagen	WE	VL	13:30	1 / 4.6 / 10
Recklinghausen	WE	VL	12:30	0.8 / 5 / 10
Rheine	WE	SL	11:30	0.6 / 2 / 5 / 10
Stadtlöh	WE	SL	10:15	1.4 / 2.4 / 8 / 7.5
Pfalzdorf	NO	SL	13:15	0.5 / 3 / 5 / 10
Wert/Soest	WE	VL	11:00	15

NO = Landesverband Nordrhein
WE = Landesverband Westfalen

VL = reiner Volkslauf
SL = Vermessene Strecke / unter Umständen Bestenlistenfähig
P = Privatlauf

Der 31.12. ist der lauffaktivste Tag des Jahres. Die Beweggründe sind ebenso vielfältig und reichen von „da simmer dabei“ bis „ich spüre noch eine Bestzeit in mir“. Linke Tabelle ist nur ein kleiner Ausschnitt, aber bezieht einige der regionalen Angebote mit ein. Meist von Vereinen, Agenturen, Lauftreffs oder Einzelpersonen auf die Beine gestellte Angebote, die zum Teil schon seit 40,50 oder wie Gummersbach seit weit über 60 Jahren bestehen. Kleiner Ausschnitt deswegen, weil es sich um Veranstaltungen handelt die beim Verband (LVN) gemeldet, beantragt und ggf. genehmigt sind. Ist das nicht der Fall, dann ist es ein privater Lauf. Das hat versicherungs- und genehmigungsrechtliche Auswirkungen, die in dem einen Ort leicht zu bewältigen sind und in einem anderen in einen Rattenschwanz von formalisierten oder speziellen Genehmigungen endet. Hat die Veranstaltung das Plaket des LVN, dann kann es dennoch ein reiner Volkslauf (VL) sein, weil die Länge der Strecke per GPS „geschätzt“ wird oder weil man aus Kosten- und Aufлагengründen die Kriterien eines Straßenlaufes nicht erfüllen will. Zeitmessung, Streckenvermessung, Genehmigungen usw. kosten halt Geld. So ist für den Bonner Silvesterlauf klar zu stellen, dass er ein rein privater Lauf ist, der keines der genannten Kriterien erfüllt und somit im Ergebnisteil mit einem *zu markieren ist.

Starten wir in **Gummersbach beim dortigen 64. Silvestercrosslauf**, der über 5 und 10,7 km angeboten wird.

Es war für mich 1969 mein 1. Silvesterlauf und habe die Strecke in den vielen Jahren danach ein gutes Dutzendmal im Wettkampf und hunderte Mal im Training abgelaufen. **MartinO** war auch wieder mal am Start und hatte nichts Großes vor, da diverse Erkrankungsphasen doch

Körner gekostet hatten. Aber, der Wettkampf hat und entwickelt stets eigene Dynamik und der Plan, die 60 min – entspannt – nicht zu unterbieten, ging nicht auf. Nach 56 min war er im Ziel im Stadion Lochwiese zurück.



Auch hier, wie allerorten, zu warm, ein bisschen Regen, kein Silvestergefühl, Teilnehmerzahl unter 200!

Jdo Lohrengel
Wolfgang Menzel

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	29 Jahre
Bernd Nitsche	26 Jahre
Siegfried Klein	26 Jahre
Günter Stolzenberg	26 Jahre
Gerhard Pohle	24 Jahre
Dierk Vollmer	24 Jahre
Gisela Buslei	20 Jahre
Johannes Kaymer	9 Jahre
Britta Breunig	6 Jahre
Rainer Kuck	6 Jahre
Sven Becker	5 Jahre
Daniela Drose	4 Jahre
Jörg Hartnack	4 Jahre
Timur Trinks	4 Jahre
Dirk Mauruschat	3 Jahre
Ludger Staskiewicz	2 Jahre
Daniela Starck	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 31.12. Pfalzdorf, Mazsits
- 31.12. Köln, Neitzela
- 31.12. Gummersbach, Oberndorfer
- 31.12. Bonn, Ilse, Menzel, Trinks, Böttcher, Kyrion, Wilms, LennartzBi
- 07.01. Bad N.-Ahrweiler, Gerkum Starck
- 08.01. Ratingen, LennartzBi
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz, Thomas2
- 22.01. Köln, Mazsits
- 23.01. Arosa, Brandt
- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel
- 29.01. Hilden, Lämmlein
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 01.01. Marcus Zink 56 Jahre
- 01.01. Zella Brandt 55 Jahre
- 03.01. Stephanie Antoniou 52 J.
- 07.01. Birgit Wilms 57 Jahre
- 07.01. Max Th. Wiemker 16 J.

10.01.

Manfred Licharz
80 Jahre

- 11.01. Eugen Kuntzmann 84 J.

16.01.

Sandra Wingen
40 Jahre

Weiter geht es in Köln, wo um die 900 Laufwillige in den Spät- oder Frühsommer liefen. Schon seit Jahren mit **Achim**, der sich die 10 km gönnte.

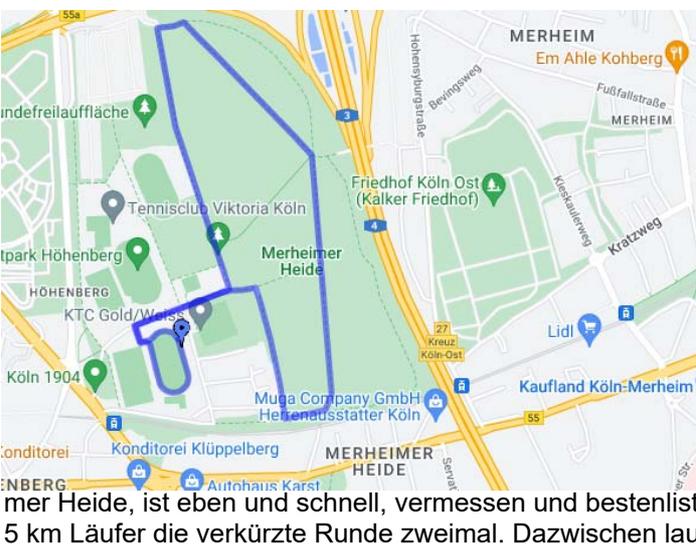
Wenn es in Gummersbach (ca. 50Tsd Einw.) knapp 200 Teilnehmer hat und in Köln (ca. 1,1 Mio) dann war uns ist das extrem dürrtig. Aber in Köln gab es ja auch noch andere Möglichkeiten und Initiativen. Unbedarfte sprechen von „perfekten“ Bedingungen, weil es frühlingshaft warm war, was am Kern der Sache völlig vorbeigeht bzw. läuft. Schlechter wäre vielleicht nur Glatteis gewesen...

Die Laufstrecke führt durch die verkehrsfreie Parkanlage der Merheimer Heide, ist eben und schnell, vermessen und bestenlistenfähig. Die 10 km Läufer laufen die markierte große Runde dreimal, die 5 km Läufer die verkürzte Runde zweimal. Dazwischen laufen die Teilnehmer jeweils eine Runde im Stadion.

Verbilligte Startkarten für:

08.01. Ratingen	(2)
29.01. Pulheim	(1)
19.03. Königsforst	(1)
23.04. Bonn	(31)
18.06. Leverkusen	(9)

info@marathon-und-mehr.de



AchimN schreibt:

Zum Jahresabschluss startete ich beim 10er Silvesterlauf des TuS Köln rh. in der Merheimer Heide.

Eigentlich tolle Bedingungen mit 19 Grad Cel., aber für diese Jahreszeit einfach zu warm.

Egal, es hat Spaß gemacht. Die Uhr stoppte bei 54.21. Mein Ziel die 55 Min. zu unterbieten wurde erreicht. Die obligatorische leckere Neujahrsbretzel schmeckte dann doppelt gut. Das Läuferfeld war sehr schnell. Endzeit des ersten Läufers 30.01Wahnsinn. Wo der an mir vorbeilief oder besser raste...Wahnsinn.

Wir sehen und dann auf der JHV



Und jetzt richte ich den Blick nach Nordwesten, nach Pfalzdorf, wo **StefanM** sich

der 5 km-Strecke widmete. Ausrichter VfB Alemannia Pfalzdorf konnte über 2000 LäuferInnen begrüßen und organisierte ein laufendes buntes Dorffest mit Hingabe und Stim-



mung für kleines Geld.

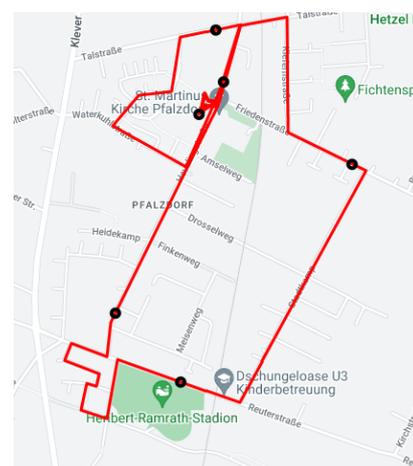
Vielleicht etwas weniger warm als weiter südlich, sieht man doch viele lange Hosen und einen kleinen Schauer hatten sie auch eingebaut.

Stefan nahm die 5, weil auch seine Vorbereitung höchst unrund verlief und dann ist oft weniger mehr, denn Laufen tut man zwar mit den Beinen, aber entscheiden sollte der Kopf mit ein bisschen Herz.



Sieht man sich mal die Strecke an, dann fällt auf, das pro Runde 17 mal 90° abgelenkt werden muss. Wenn nicht abgesperrt, kann man da Boden „gutmachen“ oder es ist ein ständiges Abbremsen und wieder Antreten nötig, was Zeit und Energie kostet.

Aber Stefan kennt den Kurs und hat sich wohl immer rechtzeitig im Läuferfeld orientiert, denn sein 6 min/km-Schnitt macht das deutlich.



Zurück ins Bergische, nach Remscheid, wo sich FranzL einen 14 km langen Jahresabschluss genehmigte.

Gestartet wird beim Silvesterlauf in Remscheid im Stadion Reinshagen auf eine Wendepunktstrecke mit Besuch der Müngstener Brücke. Danach führt die Strecke durch Wälder, parallel zur Wupper und unter der Müngstener Brücke entlang. Die Strecke hat landschaftlich einiges zu bieten, wo Naturliebhaber auf ihre Kosten kommen und Flachlandbewohner ins Grübeln. Organisiert wird das Geschehen vom RTB und dem LTV RS, die 134 LäuferInnen für die Langstrecke begrüßen konnten. Angekündigtes schlechtes Wetter fand nicht statt, hielt aber viele von einer Teilnahme ab.



Lauwarm und etwas Regen, Kaffee und Kuchen zu Minipreisen und alles in dem Charakter, dass es hier um das Laufen geht und nicht um den wirtschaftlichen Erfolg.

Franz teilt mit: Habe zum Jahresende den Silvesterlauf in Remscheid über 14 km absolviert. Hügelig, am Ende 3 km bergan.

Strecke war gut zu laufen, kein Regen. Es gab nur 3 Wertungen, für mich Senioren ab 60. Platz 43 Männer (von 101) und Platz 3 (von 21) Senioren. Werde wohl die WLS Hilden laufen.



In der nächsten VN kann ich erst auf Bonn eingehen, da ich noch auf Beiträge warte.

Pulheim 29. Januar

- 5 km - 10 km Halbmarathon - Marathon
- 42 km Winterstaffel
- 42 km Schülerstaffel

www.winterstaffel.de



LLG 1 Mä	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	DirkM
1 x 5 km-Runde	5 km	OlafK
2 x 5 km-Runde	10 km	KlausB
1 x 5 km-Runde	5 km	MartinO
2 x 5 km-Runde	10 km	NorbertT
1 x 5 km-Runde	5 km	MartinO

Das ist der derzeitige Stand für die 3 Teams, die ich für Pulheim am 29.01. melden werde. Sollten sich Änderungen ergeben bitte an Klaus oder Birgit für das Damen-Team weiterleiten. Eine Position ist noch vakant, aber auch Ersatzleute für evtl. Ausfälle sind von großer Bedeutung.

An einem Tag um die Feiertage trafen sich diese gut aussehenden Jungs zu einem fußläufigen Ausflug in die Umgebung. Birgit hatte mal wieder dazu aufgerufen und sie trauten sich v.l. Marc, Norbert, Timur, Martin mit Kathrin und Birgit die Gegend zu erkunden.

LLG 2 Mä	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	TimK
1 x 5 km-Runde	5 km	KarstenB
2 x 5 km-Runde	10 km	RalfG
1 x 5 km-Runde	5 km	KlausK
2 x 5 km-Runde	10 km	ThorstenS
1 x 5 km-Runde	5 km	??

LLG 3 Fr	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km	BirgitL
1 x 5 km-Runde	5 km	ClaudiaMB
2 x 5 km-Runde	10 km	IlseS
1 x 5 km-Runde	5 km	BirgitL
2 x 5 km-Runde	10 km	DanielaSt
1 x 5 km-Runde	5 km	ZellaB

JAHRESHAUPT VERSAMMLUNG

der LLG am 05.02.2023 um 17 Uhr
 Gasthaus „Zum Turm“
 Zeithstraße 442
 53271 Siegburg
 OT Schreck/Braschoss