



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, 04.01.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 02-23



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. Bonn, Ilse, Menzel, Trinks, Böttcher
Kyrión, Wilms, LennartzB
- 07.01. Bad N.-Ahrweiler, Gerkum
Starck
- 08.01. Ratingen, LennartzBi
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz, Thomas2
- 22.01. Köln, Mzsits
- 23.01. Arosa, Brandt
- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea
Menzel
- 29.01. Hilden, Lämmlein
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämm
lein. Böttcher, LennartzBi,
Köder
- 26.03. Venlo, Ilse
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 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
- 18.01. Achim Teusch 71 Jahre
- 19.01. Katrin Heidemann 49 Jahre
- 23.01. Alois Weyer 68 Jahre

Am Mittag des Silvestertags machten sich um die 1000 LäuferInnen auf den Weg, um schön am Rhein gelegen, 5 oder 10 km zu laufen. LLG mit 7 LäuferInnen am Start.

Den Schwerpunkt bildeten die 10 km-LäuferInnen und die Beobachter des Rennens konnten diese nach der Hälfte/Wende bewundern, informieren oder anfeuern.

Start und Ziel befinden sich am Rathenaufer / Ecke Zweite Fährgasse.

Die nahezu komplett flache Strecke führt am Rheinufer entlang in die Bonner Rheinaue. Baustellenbedingt wurde die Strecke in der Rheinaue im Vergleich zu den Vorjahren (2 Brücken) leicht geändert.

Der Rückweg auf dem „Heimkehrerweg“ zurück ins Ziel ist geblieben. Alles offener und weniger kurvig und somit auch schneller. Die Fünfer, **BirgitW u. FrankK** liefen nach einer Runde gemeinsam ins Ziel, während **BirgitL, Waldemar, Timur, Ilse u. Wolfgang** 200 m vor dem Ziel

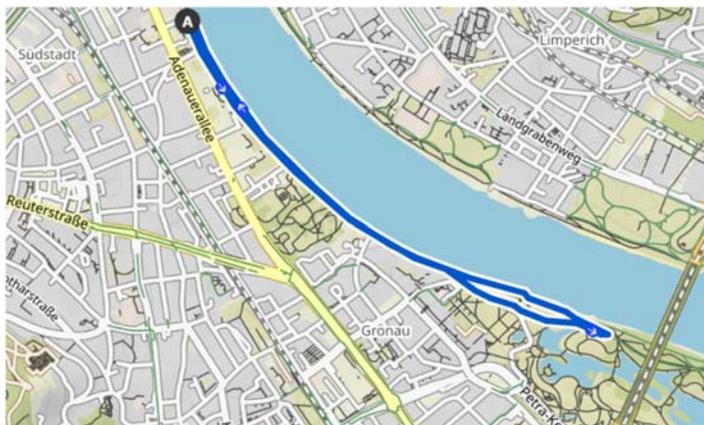


dem „Heimkehrerweg“ zurück ins Ziel ist geblieben. Alles offener und weniger kurvig und somit auch schneller.

Die Fünfer, **BirgitW u. FrankK** liefen nach einer Runde gemeinsam ins Ziel, während **BirgitL, Waldemar, Timur, Ilse u. Wolfgang** 200 m vor dem Ziel

Zur Streckenlänge:

- die 10km sind mit dem Laufrad vermessen. Wir kommen hier genau auf 10km.
- die 5km sind etwas länger. Wir kommen hier auf 5,2km. Veranstalter Angabe



wenden und alles auf Anfang in die 2. Runde.

Geschäftsführer
Assierer:





Ilse meint:

Am letzten Tag des Jahres muss man einfach laufen, insbesondere wenn es der letzte Tag in der Altersklasse ist. So zog es mich nach Bonn, wo der Silvesterlauf endlich ohne Coronaregeln stattfand

Entgegen der Wetterprognosen war es trocken und so nahm ich das Rad, um zum Start zu radeln. Bei dem Sturm war dies aber schon die erste Herausforderung! So kam ich schon leicht geschafft am Start an. Gleich traf ich auf Gabi und Jörg, die sich kurzerhand auch entschlossen hatten, hier zu starten, danach auf Timur, der auch mit dem Rad unterwegs war, später dann noch Marc, Mareike, Wolfgang und Waldemar. Das ist das Schöne in Bonn: Zum Jahresabschluss trifft man immer wieder viele Bekannte.

Birgit sah ich erst während des Laufes, wo sie mir schnellen Schrittes entgegen kam, da sie schon auf dem Rückweg unterwegs war. Ich lief die beiden Runden gleichmäßig durch, was ich schon seit längerem nicht mehr geschafft hatte.

Mein Ziel, unter 1 Stunde zu bleiben, erreichte ich locker und war recht zufrieden: So kann ich guten Mutes in die neue Altersklasse starten, mit der Hoffnung, die heutige Zeit auch noch ein wenig zu verbessern und im nächsten Jahr wieder ein paar Kilometer mehr zu laufen.

Verbilligte Startkarten für:

08.01. Ratingen	(1)
29.01. Pulheim	(-)
19.03. Königsforst	(1)
23.04. Bonn	(17)
01.05. Mendig	(13)
18.06. Leverkusen	(9)
29.10. Frankfurt	(22)

Birgit sah es so:

Ein Silvester ohne Lauf – fast ein Ding der Unmöglichkeit. Weit fahren möchte man aber auch nicht unbedingt, also bot sich der Silvesterlauf in Bonn an. Die Strecke – eine 5 km lange Wendepunktstrecke am Rheinufer entlang in die Bonner Rheinaue und zurück – ist zwar nicht aufregend, aber gut zu laufen und man hatte viel Kontakt zu den Mitläufern, davor und dahinter einem. Der 10er startete um 11 Uhr. Bei frühlingshaften Temperaturen von 17 Grad waren viele zu warm angezogen. Auch ich hatte leider keine kurze Hose mit und lief in Trikot und Overknee-Tight. Das Einlaufen mit Marlen Günther, die ich lange nicht gesehen hatte, puschte mich schon mal. Und dann taten die für mich angenehmen Temperaturen ihr übriges:

Es lief von Anfang an, ich blieb jeden Kilometer unter 5 Minuten, schaffte sogar eine schnellere 2. Hälfte und kam als W 55 Siegerin mit 48:39 min ins Ziel. Etwa 200 LäuferInnen vor mir, aber auch noch gut 400 hinter mir. Was wollte ich mehr: Ein motivierender Jahresabschluss für 2023.

Vielleicht gibt es dann ja auch wieder den Silvesterlauf in Birk und kann mir jegliche Anreise sparen.



JAHRESHAUPT VERSAMMLUNG

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

Zella, Tim und ich haben beim Porzer Neujahrslauf die 5 km absolviert. Diesen Spaßlauf zum Beginn des neuen Jahres absolvierten ca. 40 Laufverrückte gegen 11 Uhr im Naherholungsgebiet Leidenhausen

Die meisten legten 5 km zurück, einige wenige auch 10 km. Tim und ich hatten das tolle Gefühl, mal vorweg einen Start-Ziel-Sieg einzufahren. Die schnellen Rheinländer waren noch im Bett und so konnten wir beide mit 23.30 Min auf 5 km an Neujahr "gewinnen"..... Zella machte ca. 6 km bei 14-15 Grad C auf 34 Minuten.

Ein Traumstart ins neue Jahr bei extrem warmen Wetter.

