



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, 09.01.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 03-23



07.01.23 Ahrathon-Winter-Halbmarathon in Bad Neuenahr mit Daniela und Ralf

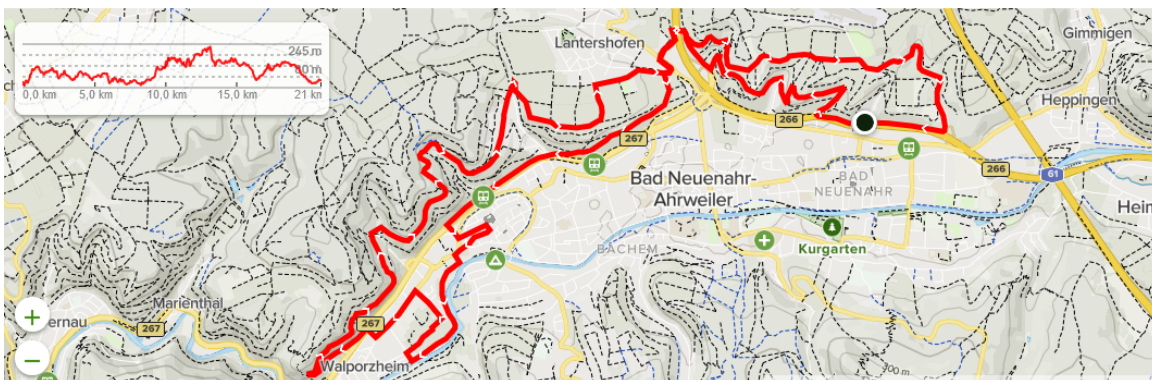
Als Sommermarathon schon längst überregional bekannt, wollte man auch mal im Winter mit einem Laufangebot auf sich aufmerksam machen.

Man schaffte es sogar in die Abendsendung der „Aktuellen Stunde“

des WDR, wo dann von einigen 100 TeilnehmerInnen die Rede war, aber letztlich zählt die EL nur 61 ZE im HM. Ein Startgeld von 45 Euro wird sicherlich dazu beigetragen haben.

Es wurde ein „Erlebnislaf“, denn die Landschaft ist das eine und die noch immer sichtbaren Verwüstungen durch das Hochwasser aus dem Juli 2021 das andere. Was schon wieder ist, macht zufrieden, aber was alles noch der Regelung bedarf überwiegt – optisch.

Mit dem Streckenprofil kam Ralf gut zurecht und lief in die Top10 mit Ak Sieg.



Um einige Mitgliedern der LLG, die aus verschiedenen Gründen (Zeit, Krankheit, Verletzung) lange nicht mehr beim gemeinsamen Laufen waren, wieder zu aktivieren, haben wir im Januar immer samstags um 15.30 Uhr ein gemeinsames Zusammentreffen angeboten, bei dem in einem moderaten, für jeden machbaren Tempo, gelaufen oder auch gewalkt werden kann. Am 7.1. fand das 1. Treffen statt und 5 Frauen und 2 Männer fanden sich ein. Wir wanderten in der Stunde eine knapp 6-km lange Runde. (Wandern und Walken haben für mich einen fließenden Übergang. Man könnte auch sagen, wir sind flott bis zügig gegangen)



Es hat allen Spaß gemacht und einige wieder aus ihrem Winterschlaf geholt.

Wie es aussieht, wird sich daraus vielleicht eine Walkinggruppe bilden, was als Zusatzangebot zur unseren Lauftreffs geeignet wäre.

Ich habe auch schon eine WhatsApp-Gruppe diesbezüglich erstellt ☺. Wer aufgenommen werden möchte, bitte Nachricht an mich (015164102701). Gerne können weitere an den restlichen Samstagen um 15.30 Uhr am Rothenbachparkplatz dazu stoßen.

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:

- 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
- 04.02. **Duisburg**, Mazsits
- 12.02. **Hilden**, Lämmlein
- 26.02. **Hilden**, Lämmlein
- 04.03. **Duisburg**, Mazsits
- 12.03. **Erfstadt**, BrandtK, Krause
- 19.03. **Bensberg**, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndörfer
- 25.03. **Duisburg**, Mazsits
- 26.03. **Venlo**, Ilse, Gerkum, Starck
- 23.04. **Bonn**, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause

2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Kassierer:

Udo Lohrengel
 Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
 Klaus Braun



Verbilligte Startkarten für:

19.03. Königsforst	(1)
23.04. Bonn	(17)
01.05. Mendig	(13)
11.06. Duisburg	(2)
18.06. Leverkusen	(9)
29.10. Frankfurt	(22)

info@marathon-und-mehr.de

Packen bei Staples Freitag, 6. Januar, 16–20 h

Marie-Curie-Straße 5, 53757 Sankt Augustin, Deutschland

So stand es in der Zeitung und da wir schon mit allerlei Material und Spenden zu den bisherigen Aktionen beigetragen hatten und in diversen WhatsAppGrp der LLG zur Teilnahme aufgerufen wurde,

waren **Ilse, Klaus2, Klaus1 mit Lieblingstochter, Birgit** und ich dabei, ein wenig mitzuhelfen, um die Haupthelfer um Gunther Maassen zu unterstützen.



43. Ratinger Neujahrslauf



Sonntag, 8. Januar 2023
www.asc-ratingen.de



Ein gut besuchter Neujahrslauf für die ganz Jungen und jungebliebenen Alten bei wechselhaftem Wetter auf einer Stadtrunde.

Auch hier war lange „Pause“ und die Organisation musste sich erst wieder schütteln, um allem und allen gerecht zu werden. Auch eine neue Strecke musste erst eingeübt werden. Die größeren Straßen wurden ausgespart und so ging es innerstädtisch in Wohnvierteln und Fußgängerbereichen auf 2,5 km Runden rund. Mehr Kontakt zum Läufer und somit mehr Stimmung war geplant und es kam so. 430 LäuferInnen starteten über 5 und knapp 500 über 10 km und bildeten eine endlos bunte, wabernde Läufer Schlange.

Begonnen 1978 als Silvesterlauf Ratingen, jetzt Ratinger Neujahrslauf

In den 80er Jahren war der Silvesterlauf in Ratingen einer der größten seiner Art in NRW. So konnte auch ich ihn 1983 in 37:11 min gewinnen und danach noch einige Male unter den Top-Ten einlaufen. Doch durch die Startzeit um 14 Uhr wurde es immer schwerer HelferInnen



an Silvester zu finden. So wurde aus dem Silvesterlauf ein Neujahrslauf, der immer am 1. Sonntag im Neuen Jahr stattfindet.

Am 8.1.2023 fand die 43. Auflage statt. Durch die Startzeit um 13 Uhr, konnte ich ohne Stress noch um 8 Uhr zum Aquajogging und meine Mutter nach Hochdahl zu ihrer Schwester bringen und dann zur Friedrich-Ebert-Schule in Ratingen zu fahren, wo die Startnummerausgabe etc. war. Start und Ziel befanden sich am ca. 500 m entfernt liegenden Marktplatz. Die Strecke, ein 2,5 km langer Rundkurs, um und durch die Innenstadt war schnell gelaufen, da der 1 km leicht bergab verlief, dann 500 m flach, dann wieder gut 600 m bergan, um die letzten Meter über Kopfsteinpflaster in die nächste Runde bzw. zum Ziel. Laut WetterApp Regen erst ab 15 Uhr. Also mit 12° optimale Laufbedingungen. Nur hielt sich das Wetter nicht an die App und wir bekamen nach rund einer Viertelstunde eine ordentliche, wenn auch kurz andauernde Dusche ab. Da half auch die schon wärmende Sonne nach 35 Minuten nicht mehr, die Klamotten waren nass und kalt. Egal, es lief bei mir, 12 Minuten pro Runde und nach 48:14 min mit eiskalten Händen, aber zufrieden im Ziel.

Heute war es ein Lauf nach 40 Jahren, die nächste Teilnahme wäre meine 10. **BiLe**

Wer feiert seinen Geburtstag?

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
29.01. Walter Müller	86 Jahre
30.01. Klaus Braun	56 Jahre