



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, 18.01.2023

2Seiten

Vereinsnachrichten 05-23

3. Tag der 53. Winterlaufserie im Bensberger Milchborntal

Badetag im Milchborntal. **Carina, Birgit, Marco und Thomas2** waren wieder am Start und nur Thomas gefiel dieses Wetter. 11,7 km standen auf dem Plan und bot 2 schöne Hügel, von km 3 nach 4 und von 8 nach 10 an. Bei dem Wetter waren landschaftslauf geeignete Laufschuhe ganz hilfreich, wie auch etwas auf dem Kopf. Es gab sogar noch Nachmeldungen!

Birgit schreibt dazu:

Nach den Berichten über Teil 1 und 2 der WLS der SG Bockenberg in Bensberg in den VN 46 und 51/22 folgt jetzt Teil 3. Nach guten Bedingungen beim 1. Lauf, leichtem Schnee beim 2. Lauf hatten wir jetzt Dauerregen. Somit waren fast nur die SerienläuferInnen am Start. Die meisten verzichteten aufs Einlaufen, aber bei mir wird das dann nichts. Also Regenjacke an, Kappe auf und wie immer eine Stunde vor Start den Körper und das Laufgestell auf Betriebstemperatur bringen. Um 14.05 Uhr füllte sich der Startbereich langsam. Heute waren 2 Runden á ca. 6 km zu absolvieren, also zweimal den geteilten Anstieg nach rund 2 km hoch, dafür geht es dann aber auch bis zum Ziel lange bergab. Die Strecke war matschig, aber gut belaufbar. Doch nach rund 45 Minuten wurde mir doch langsam im Nackenbereich kühl, die Füße waren schon länger ohne Gefühl. So war ich froh, nach 1:01:11 h und 11,7 km als 3. Frau und Siegerin der Gesamtwertung durchs Ziel zu laufen.

Thomas Schmidt war mit 58:29 min unter geblieben, Carina und Marco kamen zusammen in 1:07:26 min an.

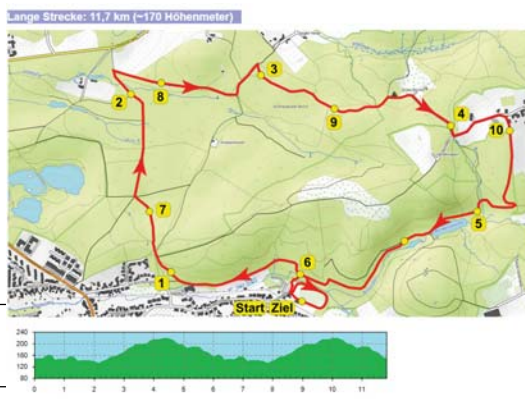
Ich lief mich bis zum Auto (=150 m) aus, packte meine Duschsachen und ab unter die herrlich warme Dusche im Vereinshaus. Danach im Auto aufwärmen mit heißem Tee, der Regen wurde stärker. Jetzt nach Hause fahren, wäre schön. Doch leider hieß es bis 17 Uhr auf die Siegerehrung warten. Das „Leid“ der Platzierten, was ich früher oft erdulden musste. Kurz nach 18 Uhr dann endlich im Dunkeln heim. Zum Glück nur eine gute halbe Stunde Fahrt. Bei der Tombola hatte ich zwar keinen Freistart für die nächste Austragung gewonnen, aber trotz manchmal widriger Wetterbedingungen bin ich im November wieder beim 1. Lauf dabei. Ich liebe die Strecke im Milchborntal und die



Winterlaufserie
der
SG Bockenberg



26.11.2022
10.12.2022
14.01.2023



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:

- 14.01. **Bensberg**, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz, Thomas2
- 15.01. **Mehren**, BrandtZu.K
- 22.01. **Köln**, Mazsits, LennartzBi
- 23.01. **Arosa**, BrandtK+Z
- 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, Trinks
- 29.10. **Frankfurt**, Trinks

Nähe von Parken, Start/Ziel und Vereinshaus der SG Bockenberg.
BiLe

Wer feiert seinen Geburtstag?

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
03.02. Tim Krause	42 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	56 Jahre



Ich liebe die Vulkaneifel-Crosslaufserie! Ich begleite die tollen und bewährten Laufstrecken bereits einige Zeit; in Mehren, dem zweiten Lauf der Serie, bin dieses Jahr bereits das fünfte oder sechste Mal dabei gewesen. Der erste Lauf der Serie fand im Dezember in Ellscheid statt. Weiter geht es dann in Gerolstein und Birgel. Die Crosslaufserie ist so, wie Laufveranstaltung für mich sein müssen: Klein aber fein – und darüber hinaus noch günstig! In diesem Jahr ging es übrigens SO RICHTIG in den Schlamm: Vor dem Lauf hatte noch ergiebig geregnet, entsprechend groß war die Vorfreude auf das Schlammfestival! Und wir wurden nicht enttäuscht! Neben dem Schlamm gab es für mich dieses Jahr

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)
01.10. Köln	(26)
info@marathon-und-mehr.de	

noch eine weitere Crosslauf-Premiere: Ich bin das erste Mal zusammen mit meiner Frau Zella die Mitteldistanz von 3,4 km gelaufen – die die älteste Teilnehmerin unter den Wettbewerbern war! Ihren ersten Crosslauf überhaupt ließ sie mit 24 Minuten hinter sich, ich war mit 17 Minuten ein wenig vorher im Ziel.

Nach der Mittelstrecke bin ich noch die Langdistanz von 8,8 km gelaufen – was ich im Nachhinein nicht weiterempfehlen würde. Die Langdistanz wird vier Mal durchlaufen, am Ende dürften um die 200 Höhenmeter zusammenkommen. Eigentlich wollte ich die Kurzstrecke zum Warmlaufen nutzen, um dann bei der Langdistanz so richtig aufzudrehen. Das funktionierte leider nur bedingt, da ich beim ersten Lauf dann doch wieder ein wenig mehr in die Vollen ging als geplant. Während sich die kürzere Distanz auf eine große Schlammpfütze konzentrierte, warteten bei der Langdistanz noch weitere Bäche und Quellen, die zu überspringen sind.

Anmerken möchte ich an dieser Stelle: Die Crosslaufserie hebt sich schon deutlich von Mud



Runs ab, wo man hüfthoch im Matsch steht – hier ist der Fokus eindeutig mehr auf's Laufen selbst gerichtet.

Die Schuhe blieben in diesem Jahr glücklicherweise an den Füßen – das war vor ein paar Jahren an einer mir noch sehr bekannten Stelle anders, als sich eine Schlammpfütze einen meiner Schuhe holte. Am Ende lag meine Zeit bei der Langdistanz etwas unter der Zeit aus dem Jahr 2020 – was wohl der zuvor noch gelaufenen Kurzstrecke zu verschulden war.

Wer winterliche Crossläufe mag, der wird bei Crosslaufserie in der Eifel nicht enttäuscht werden. Ich werde auf jeden Fall wieder mit dabei sein!

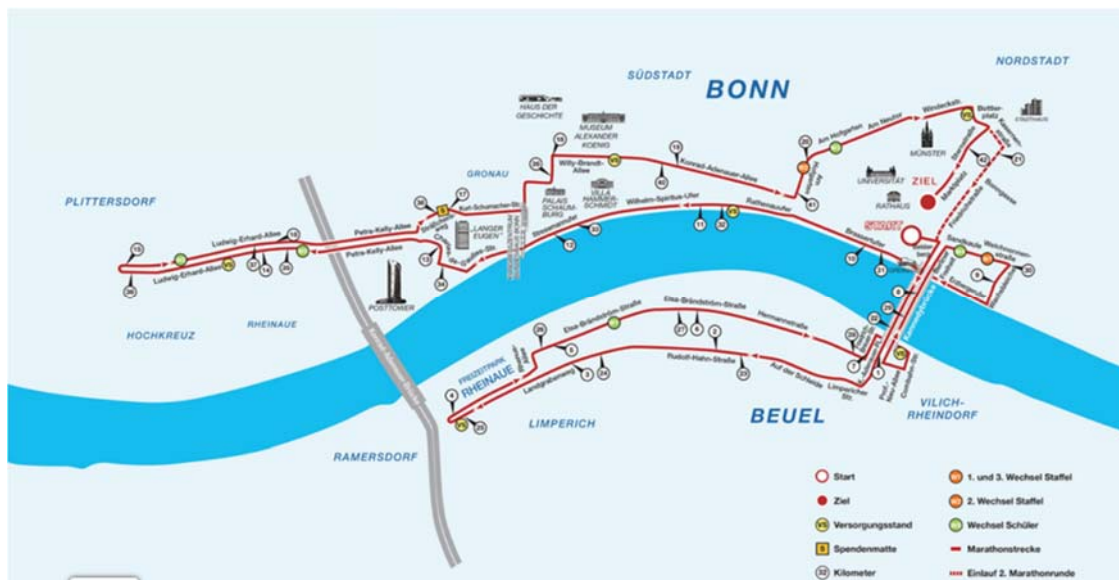


Unter dem Namen Sparkassen-Crosslauf-Serie Vulkaneifel sind vier Rennen in Ellscheid (17. Dezember), Mehren (15. Januar), Gerolstein (26. Februar) und Birgel (18. März) geplant.

Das Original ist zurück!

Der Deutsche Post Marathon Bonn findet am **23.04.2023** endlich wieder so statt, wie wir ihn kennen und lieben. Wir würden uns sehr freuen, gemeinsam mit euch in die 20. Ausgabe des **größten Bonner Sportevents** zu gehen.

Ob Marathon, Halbmarathon, Walken, Handbiken, Inlinern oder Staffellauf - beim Frühjahrsklassiker in Bonn ist für jeden etwas dabei!



Im **Leistungspaket** inbegriffen natürlich wieder: **Funktions-Laufshirt**, **Finisher-Medaille**, amtlich vermessene Strecke, umfangreiche After-Run-**Zielverpflegung**, Verpflegungsstationen auf der Strecke, Finisher-Portal im Internet mit persönlicher Urkunde. Angaben Veranstalter