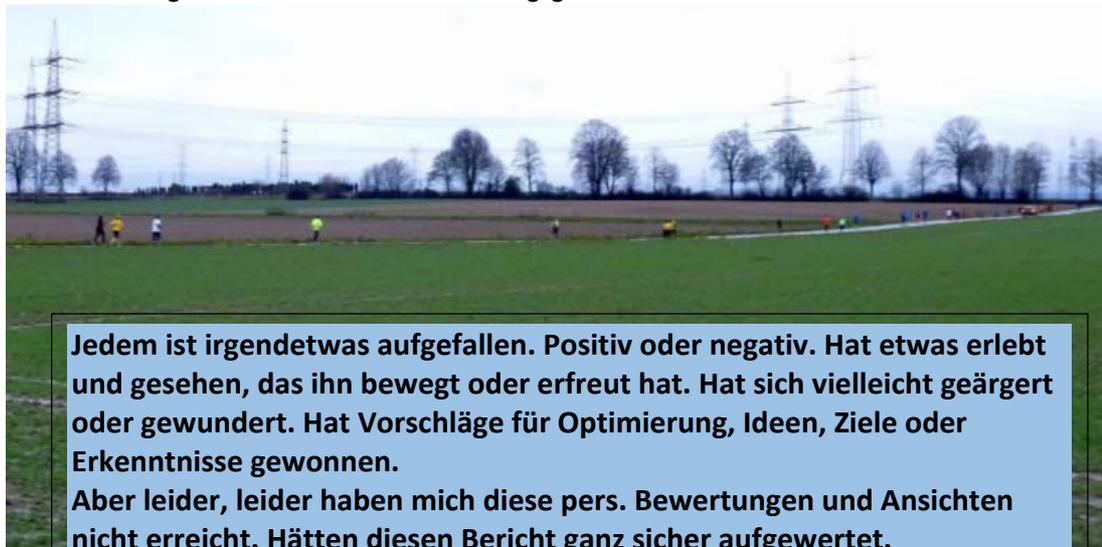




Immer im Januar und nun zum 26. Mal trafen sich etablierte und echte LäuferInnen, Gelegenheitsläufer, Freizeitsportler, Mannschaftssportler u.v.m., um mit einem, eigens für diese Veranstaltung gebildeten Team teilzunehmen.



**Jedem ist irgendetwas aufgefallen. Positiv oder negativ. Hat etwas erlebt und gesehen, das ihn bewegt oder erfreut hat. Hat sich vielleicht geärgert oder gewundert. Hat Vorschläge für Optimierung, Ideen, Ziele oder Erkenntnisse gewonnen.**

**Aber leider, leider haben mich diese pers. Bewertungen und Ansichten nicht erreicht. Hätten diesen Bericht ganz sicher aufgewertet.**

Max. 6 oder auch oft genug weniger LäuferInnen bilden ein Team und absolvieren die 6 Etappen, die zusammen gezählt genau einem Marathon entsprechen.

Also keiner muss, kann aber mehr leisten, als seine Etappe. Die sind minimal 5 km lang und maximal 10 km. Eine Runde ist 5 km lang und das ist für fast jeden machbar, der im Sport zu Hause ist.



Wir waren mit 2 Teams wieder am Start. Ein Damen- und ein Männerteam, dass sich im Rahmen seiner Möglichkeiten mehr als achtbar geschlagen hat. Deswegen, weil nicht alle im Vollbesitz ihrer Möglichkeiten waren. Erkältung, Aua am Fuß oder im Kreuz, andere Verpflichtungen usw. All denen sei herzlich gedankt, für ihr Engagement und Mitmachen, denn von Beginn an ist die LLG mit 2 und sogar mit 3 und 4 Teams am Start und genießt einen eig. Platz in der Pausenhalle des GSG in Pulheim.

Denn die fast flache, fast einfache, fast schnelle Runde ist nur bei schlechtem Laufwetter, (Schneefall, Regen, Wind) nicht so prickelnd. Da hilft nur, alles an Motivation auszupacken, was man sich so für das neue Jahr vorgenommen hat und dann ist auch Platz

für den Ehrgeiz, es dem Team zu beweisen, dass auch altes Eisen, bei guter Pflege, keinen Rost ansetzen muss. Ob es für alle nasskalt und unangenehm war, hängt von der persönlichen Einstellung zum Geschehen ab und die stimmte bei der Masse, wie die erröteten, zufriedenen, lachenden Gesichter nach getaner Laufarbeit zeigten. Ungläubiges Staunen bei Maria, die sonst nur mit dem Fahrrad so schnell wie jetzt auf der 5 km-Runde war und sogar überlegt, das Auto abzuschaffen...

Die zahlreichen Einzelläufer über 5,10, HM und MAR sorgen für vielfältige Abwechslung auf der Strecke, aber auch für Motivation, wenn es einem mal phasenweise nicht übermäßig gut geht.

**JohannesK** sah es so;

*Nach fast einem Jahr der Abstinenz hatte ich mir für 2025 vorgenommen, wieder Regelmäßigkeit in meine Laufbewegungen zu bringen. Da kam der Staffel-Marathon im Januar, an dem sich die LLG traditionell beteiligt, gerade recht. Bei für Pulheimer Verhältnisse geradezu hervorragenden Wetterbedingungen (kein Regen, kein Sturm, kein Glatteis), abgesehen von dem ewigen kalten Gegenwind, reihte ich mich als Vierter in die Männergruppe mit einem kleinen Beitrag von 5 KM ein. Die größte Herausforderung ist sowieso, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu sein und bestenfalls den Staffelstab vom Vorläufer der eigenen Mannschaft entgegen zu nehmen. Bei einem Gewusel von 1.400 sich hektisch durcheinander bewegenden Menschen gar nicht mal so einfach. Es hat aber alles geklappt. Mit meiner Zeit habe ich zwar den Gruppenschnitt – wie zu erwarten war - leicht gesenkt, aber ich hoffe, Ralf, Klaus, Dirk, Maik und Martin werden mir dies verzeihen. Alles in allem war es mal wieder ein tolles Ereignis und schönes Gemeinschaftserlebnis. Im nächsten Jahr bin ich gerne wieder dabei*





**GVG-  
WINTERSTAFFEL**

**URKUNDE**

Pulheim, 26. Januar 2025

**LLG St. Augustin - Herren**

Winterstaffel - Männer

Läufer 1: 30:46 min  
 Läufer 2: 20:59 min  
 Läufer 3: 43:30 min  
 Läufer 4: 26:25 min  
 Läufer 5: 50:02 min  
 Läufer 6: 23:08 min

**Brutto: 3:14:50 std / Netto: 3:14:48 std**

26. Platz



**GVG-  
WINTERSTAFFEL**

**URKUNDE**

Pulheim, 26. Januar 2025

**LLG St. Augustin - Damen**

Winterstaffel - Frauen

Läufer 1: 39:39 min  
 Läufer 2: 25:27 min  
 Läufer 3: 56:08 min  
 Läufer 4: 29:13 min  
 Läufer 5: 1:01:53 std  
 Läufer 6: 28:09 min

**Brutto: 4:00:29 std / Netto: 4:00:26 std**

6. Platz

**26.  
01.  
20  
25  
in  
Pulheim**

