



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, 04.01.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 01-25

So ein Jahreswechsel ist doch was Besonderes. Alle sind in irgendeiner, meist aufgekratzten bis nachdenklichen Stimmung. Während vielleicht der bisherigen AK nachgetrauert wird, freuen sich andere auf die Neue, auf die neue Herausforderung, sich erneut mit den ebenfalls älter gewordenen zu messen. Laufend älter oder alt werden hat ja auch seinen Reiz, denn der Druck nimmt ab, das Verständnis für sich selbst und so manches wächst bzw. wird homogener. Das kann man dann schon gerne bei den Silvesterläufen ausprobieren oder einüben, denn auch in unserer Region gibt es davon einige. Z.B. in Euskirchen, Köln, Bonn, Netphen und Gummersbach*

Im Januar sind im Verein:

| | |
|--------------------|----------|
| Wolfram Hohaus | 31 Jahre |
| Siggi Klein | 28 Jahre |
| Günter Stolzenberg | 28 Jahre |
| Bernd Nitsche | 28 Jahre |
| Gerhard Pohle | 26 Jahre |
| Dierk Vollmer | 26 Jahre |
| Gisela Buslei | 22 Jahre |
| Rainer Kuck | 18 Jahre |
| Johannes Kaymer | 11 Jahre |
| Britta Breunig | 8 Jahre |
| Sven Becker | 7 Jahre |
| Timur Trinks | 6 Jahre |
| Jörg Hartnack | 6 Jahre |
| Daniela Drose | 6 Jahre |
| Dirk Mauruschat | 5 Jahre |
| Daniela Starck | 3 Jahre |

Ob so oder so. Stets für eine gute Figur ist **Martin** zu haben.

Hier beim 48. Kölner Silvesterlauf und links als LLG-Modell für die neue Vereinsjacke.

Mit einer 42er Zeit war er so schnell zum Jahresende wie lange nicht und da kann man dann auch so Lächeln. Die Strecke führt durch die verkehrs freie Parkanlage der Merheimer Heide, ist eben und schnell und DLV- anerkannt vermess- en und bestenlistenfähig.

Start und Ziel liegen im Stadion, die 10km Strecke führt 3x über eine große markierte Runde, die 5km 2x über eine verkürzte Runde. Dazwischen laufen die

LäuferInnen jeweils eine Runde im Stadion.



Für die LLG am Start:

- 31.12. Bonn, Kyrión, Wilms, Menzel
Hartzsch, Ilse
- 31.12. Köln, Oberndorfer
- 01.01. Zürich, Lennartz
- 05.01. Ratingen, Lämmlein,
Lennartz
- 11.01. Arosa/SUI, BrandtK+Z
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
Menzel
- 08.02. Dieringhausen, Mauruschat
- 09.02. Hilden, Lennartz, Lämmlein
- 23.03. Hilden, Lämmlein
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer,
Tesch, Lennartz, Lämmlein,
Albert, Hartzsch, Menzel
- 23.03. LLG Jahreshauptversamm-
lung in Braschoss**
- 06.04. Bonn, Weltheroth, Böttcher,
Lennartz, BrandtK, Menzel,
- 05.05. Mainz, TeschN

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.01. Stephanie Antoniou 55 J.
- 07.01. Birgit Wilms 59 Jahre
- 10.01. Manfred Licharz 82 J.

Verbilligte Startkarten für:

- 16.03. Bensberg (2)
 - 06.04. Bonn (9)
 - 05.05. Mainz (8)
 - 15.06. Leverkusen (6)
 - 18.05. Duisburg (6)
 - 26.10. Frankfurt (40)
- info@marathon-und-mehr.de

1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftssturmer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum



Neues Jahr, neues Glück.

wann: Sonntag, 26. Januar 2025 10:15 Uhr Start erster Läufer

wo: 50259 Pulheim

was: Marathon als Staffel mit 6 Abschnitten.

Motto: es gibt kein zu langsam, Hauptsache zusammen.

Die Strecke in Pulheim ist ein sehr flacher Rundkurs. Start, Ziel und Wechselzone befinden sich an einer Stelle. So kann man die ganze Aktion zusammen gestalten und es wird nicht langweilig. Pro Staffel ist immer einer gerade unterwegs, der Rest versucht hektisch den nächsten Läufer (für welche Staffel auch immer) pünktlich zu finden und in die Wechselzone zu stellen.

Kleines Regelwerk: "Den Marathon als Staffel bewältigen. 6 Etappen = 6 x

7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km

Du kannst in einer der drei Wertungen mit deinem Team an den Start

Als Männer-Staffel

Als Frauen-Staffel

Als Mixed-Staffel (Mindestens 3 Etappen müssen von Frauen gelaufen

<https://www.winterstaffel.de/infos/>

Natürlich kann jeder in seinem Wettkampfteil das Beste geben und es wird einzeln gemessen und bewertet. Aber wir wollen das gemeinsame Event in Vordergrund stellen. Jeder läuft seinen Teil, wie er mag und es gibt kein zu langsam. Am Ende schauen wir was dabei raus kommt.

Es haben sich bisher 8 Teilnehmer gemeldet, es wäre schön, wenn wir wieder 2 (oder sogar 3) Staffeln zusammen bekommen. 😊

Meldung über: <https://www.umfrageonline.com/c/myhjk4a>

Meldungsergebnisse über: <https://www.umfrageonline.com/results/1901864/pyv3baurur9yr1br89nanbsslqbjb0gc>



den



7. Silvesterlauf Bonn mit Gabi, Ilse, BirgitW, Frank und Wolfgang

Das Hochwasser war nicht hoch genug, um den Lauf zu gefährden und auch an der Strecke musste nichts verändert werden. Der Lauf war ausverkauft, was es bisher noch nicht gegeben hat.

Die nahezu komplett flache Strecke führt

am Rheinufer entlang bis in die Bonner Rheinaue. Start ist in Höhe Ra-

thenauufer/Zweite Fährgasse. Teilnehmer haben die Möglichkeit, entweder am Fünf- oder Zehn-Kilometer-Lauf teilzunehmen. Beim Fünf-km-Lauf (Ilse, Birgit, Frank) geht es nach einer Runde



direkt geradeaus ins

Ziel. Beim Zehn-Kilometer-Lauf (Gabi, Wolfgang) müssen die Teilnehmer zwei Runden laufen. Das bedeutet die Teilnehmer müssen rund 200 Meter vor dem Ziel an einem Wendepunkt umdrehen und eine zweite Runde starten.

