



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 04.01.2019

Vereinsnachrichten 01-19

Silvesterläufe

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	25 Jahre
Gisela Buslei	15 Jahre
Günter Stolzenberg	22 Jahre
Siggi Klein	22 Jahre
Alexander Rausch	22 Jahre
Gerhard Pohle	20 Jahre
Bernd Nitsche	12 Jahre
Johannes Kaymer	5 Jahre
Rainer Kuck	2 Jahre
Britta Breunig	2 Jahre
Sven Becker	1 Jahr

- 31.12. **Köln**, NeitzelA, Oberndörfer
- 31.12. **Gummersbach**, Reinisch LennartzBi,
- 31.12. **Bonn**, ilse, Menzel
- 13.01. **Berlin**, LennartzBi
- 27.01. **Köln**, Reinisch
- 02.02. **Dieringhausen**, Oberndörfer, LennartzBi
- 10.03. **Leverkusen**, NeitzelA
- 17.03. **Bensberg**, Lorenz-Kimmich NeitzelA, Oberndörfer
- 07.04. **Bonn**, Breunig, Braun, Wiemker, Lorenz-Kimmich

Noch Startkarten für:

- 13.01. Leverkusen (2)
- 02.02. Dieringhausen (3)
- 10.03. Leverkusen (5)
- 17.03. Bensberg (6)
- 17.03. Köln (2)
- 01.05. Mendig (10)

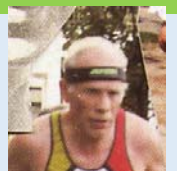
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 03.01. **Stephanie Antoniou** 49Jahre
- 04.01. **Herbie Engels** 71 Jahre
- 07.01. **Birgit Wilms** 53 Jahre
- 07.01. **Max-Th. Wiemker** 12 Jahre
- 10.01. **Manfred Licharz** 76 Jahre

11.01.

Eugen
Kuntzmann
80 Jahre



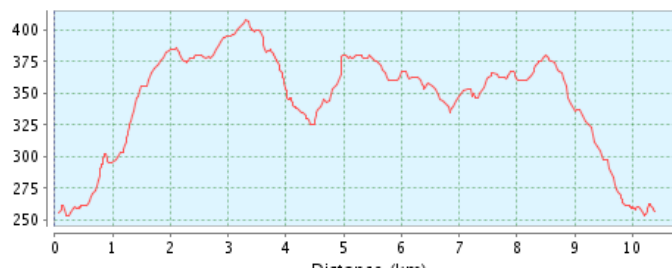
6 LäuferInnen der LLG an Silvester auf den Laufstrecken in Gummersbach, Bonn und Köln unterwegs.

Gummersbach. Im Oberbergischen gelegene Kreisstadt, hat seit 1957 einen Silvesterlauf. Also die 61. Austragung stand an. Er ist wohl der schwerste und anspruchsvollste Silvesterlauf in der Region und bietet mit 10,7 und 5 km zwei Strecken an.

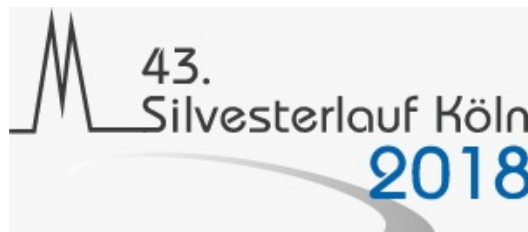
1969 lief ich dort meinen ersten Silvesterlauf und auch in den Jahren danach immer mal wieder. Die zu erlaufenden Höhen sind zwar gleichgeblieben, aber das Wegenetz hat sich doch sehr zum Positivem verändert.

FrankR und Birgit waren wieder mal mit am Start und zogen die 10,7 km Strecke vor, wie auch 235 weitere LäuferInnen. Tief unten in der Lochwiese erfolgt der Start und über 2 Sportplätze geht es über die Straße ins teilweise matschige Gelände, rund um den Kerberg.

Die Höhendifferenz zwischen Lochwiese und dem höchsten Punkt beträgt satte 155 m und insgesamt sind 274 HöM zu erlaufen. Die Grafik zeigt anschaulich, warum die Strecke im Schweregrad ganz vorne ist. Frank lief gleichmäßig durch und belegte mal wieder einen vorderen Platz in seiner AK. Birgit war bis km 8 gut unterwegs, aber dann muckte eine Wade und das letzte Stück wanderte sie ab.



Köln. Auch Köln hat schon eine Tradition, die auf nunmehr 43 Austragungen zurückschauen kann. Der ausrichtende Verein, TuS Köln rh., bedient in Köln vorzugsweise den Stadionsport mit seinem umfangreichen Regelwerk und legt deswegen auch großen Wert auf regelkonformes Wettkampftreiben



außerhalb des Stadions.

Nach Überwindung organisatorischer Unzulänglichkeiten aus den Vorjahren, ist dieser Silvesterlauf jetzt sehr beliebt bei denen, die tatsächlich flache, schnelle und genaue 10 km laufen wollen.

Der Lauf ist beim LV beantragt, genehmigt, offiziell vermessen, mit Verbandsaufsicht am Renntag und somit bestenlistenfähig. Diesen Status hat kein weiterer Silvesterlauf in der Region. Auch hier stehen 5 und 10 km im Angebot.



Verantwortlicher : Udo Lohrengel
Organisator : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
komm. Birgit Lennartz



Die 10 km gleich in 2 Läufen. Einen für Flotte und einen für die Hobbylaufer. 543 Zieleinläufe über 10 km wurden registriert und MartinO und AchimN waren dabei und trotzten ihrem Alter. Die 10 km werden im Stadion gestartet und enden auch dort, wenn 3 Runden a 3,33 km gelaufen worden sind. 10° und nur wenig Wind waren gute Voraussetzungen, um sich zum Jahresende z.B. für den Einstieg in die neue AK (Achim 55) zu motivieren oder den Ehrgeiz für ein mutiges Wintertraining (Martin).



Bonn. Auch wenn das Wasser sehr nah war, dort am Rheinufer, verlegte der siegende Triathlet in Bonn sein Augenmerk ausschließlich auf die

Fuarbeit an Land. Triathleten zeigen oft eine verblüffende Laufleistung,

weil sie aber auch oft aus dem Lauferlager kommen und diese Schokoladenseite beibehalten haben. Der Potsdamer war bisher schon mit sehr guten Laufleistungen bekannt und jagte in Bonn in einer 31er Zeit über den Kurs. Zeugen dieses fulminanten Auftretens waren Ilse und WolfgangM, die beide mit Bestzeiten aufwarten konnten. Ilse, erstmalig unter 48 min und Wolfgang mit einer weiteren Annäherung an die 60 min Grenze.

Klar über 1000 TeilnehmerInnen fanden sich am Rheinufer ein und unternahmen einen knapp einstündigen Besuch in der Rheinaue.

Auch hier wurden 2 Strecken, 5 und 10 km, angeboten, deren Start und Ziel sich wieder am Rathenauufer befanden.

Geändert hat sich allerdings die Streckenführung dahingehend, dass eine 5 km-Runde zweimal durchlaufen werden musste. Für Zuschauer natürlich besser, schöner, weil man so tatsächlich etwas vom Rennen mitbekommen konnte.

