



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, 09.12.2022

## Vereinsnachrichten 48-22

3-seitige VN

Im **Dezember** sind im Verein:

Alois Weyer	28 Jahre
Eugen Kuntzmann	28 Jahre
Holger Hofmann	24 Jahre
Martin Oberndörfer	19 Jahre
Dagmar Müller-L.	17 Jahre
Christof Hess	17 Jahre
Norbert Tesch	15 Jahre
Ingo Retzmann	9 Jahre

Der TuS Erpel ist seit Jahrzehnten ein Garant für Laufvergnügen auf der Erpeler Ley an Ostern\* und zu Nikolaus.

### 59. Nikolauslauf auf der Erpeler Ley am 04.12.2022

Erste Veranstaltung des Rhein-Westerwald 10km-Laufcups 2022/2023

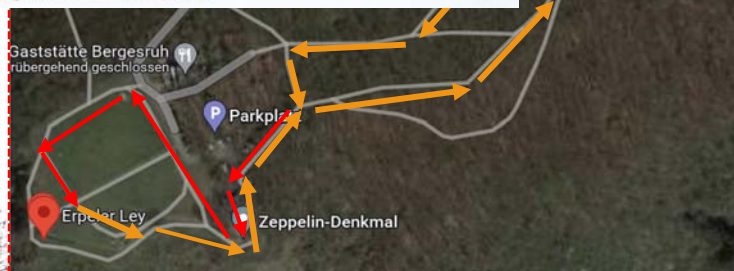
59 Austragungen reichen bis weit in die 60er zurück und auch in den Jahrzehnten zuvor, bis in den Beginn des 20. Jhd. reicht die läuferische Tradition zurück. Vor dem I. Weltkrieg, noch von den Turnern des TV Erpel betrieben, baute man schon 1919 eine Sportanlage auf der Ley und trat leichtathletisch und speziell läuferisch überregional in Erscheinung. Ab 1950 dann TuS Erpel und bereits 1957 wurden auf dem Plateau die Deutschen Waldlaufmeisterschaften ausgetragen. In der Folge fanden sogar Länderkämpfe da oben statt und zum 50. 1961 ein int. Jubiläumswaldlauf mit der gesamten deutschen Spitze. Am 8.12.64 dann der 1. Nikolaus – Cross- und Waldlauf. In den Folgejahren gab es noch so manches Highlight für die Laufkundschaft.

**Birgit** ist dort um die 20 x gelaufen und konnte 11 Siege feiern. In diesem Jahr wurde sie von **KarstenB** begleitet. Da die Reihenfolge von Kurz- und Langstrecke gewechselt hat, kann man jetzt 2 Runden (Lauf 4) läuferische Körper für die Langstrecke (Lauf 5) vorbereiten und einstimmen. Birgit machte davon auch gerne Gebrauch, zumal die Dauer der „Pause“ dazwischen für das innere Befinden sozialverträglich war.

Um die 200 hatten sich gemeldet aber nur 175 traten an. Erfreulich aus meiner Sicht, dass die Jugend in der Mehrzahl und es kein Ehemaligentreffen war.

\*Osterlauf ab 2023 eingestellt.

12.00 Uhr Lauf Nr. 1 (1 Platzrunde)	320 m	fen und den
weibliche und männliche Kinder W5 und M5 und jünger		
12.15 Uhr Lauf Nr. 2 (1 kleine Waldrunde – gelbe Markierung)	965 m	
weibliche und männliche Kinder W6-W9 und M6-M9		
12.35 Uhr Lauf Nr. 3 (1 große Waldrunde – rote Markierung)	1.575 m	
weibliche und männliche Kinder/Jugend W10-W15 und M10-M15		
13.00 Uhr Lauf Nr. 4 (2 große Waldrund – rote Markierung)	3.150 m	
weibliche und männliche Jugend U18/U20 Frauen W und Männer M Seniorinnen W30-W80* und Senioren M30-M80*		
13.30 Uhr Lauf Nr. 5 (6 große Waldrund – rote Markierung)	9.450 m	
Wertung für den Rhein-Westerwald 10km-Laufcup Frauen W und Männer M Seniorinnen W30-W80* und Senioren M30-M80* *Wertung nach DLO 5er Klassen.		



Für die **LLG** am Start:

- 04.12. Erpel, Lennartz, Brandt
- 04.12. Aachen, Hartnack
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 10.12. Bonn, Menzel
- 11.12. Bad Honnef, Lennartz, Starck Ilse, Brandt, Norbert
- 31.12. Köln, NeitzelA
- 31.12. Gummersbach, Oberndörfer
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 22.01. Köln, Mazsits
- 23.01. Arosa, Brandt
- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein
- 26.03. Venlo, Ilse
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 13.12. Frank Roland 55 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 82 Jahre
- 16.12. Frank Karge 55 Jahre
- 18.12. Norbert Tesch 63 Jahre

**21.12. Martin Oberndörfer 50 Jahre**



Verbilligte Startkarten für:

- 08.01. Ratingen (4)
- 29.01. Pulheim (2)
- 19.03. Königsforst (2)
- 23.04. Bonn (38)
- 18.06. Leverkusen (9)

info@marathon-und-mehr.de





**Karsten schreibt:**

Ein grauer 2. Advent, kalte 1 Grad - los geht's zum Nikolauslauf auf der Erpeler Ley! Wer fit durch den Winter kommen und nächstes Jahr gute Ergebnisse erzielen will, darf im Winter nicht nachlassen und muss Renn- und Lauferfahrung sammeln. Daher bin ich alle 1-2 Wochen bei einem Lauf dabei und trainiere jeden Tag mit unterschiedlicher Intensität.

Immerhin 28 Teilnehmer wählten die Kurzdistanz von 3,2 km, es ging zwei Runden durch den Wald. Ganze 66 Damen und Herren wählten die Lang-distanz mit knapp 9,4 km Strecke.

Elijah Riecks, Sieger bei den Herren, legte die Langdistanz in 30:51 Minuten zurück, 36 Minuten benötigte die Siegerin der Damen, Nele Siebert. Angesichts der leicht zu niedrigen Temperaturen, dafür aber auf einer optimalen und nur wenige Höhenmeter liefernden Strecke, sehr gute Zeiten. Von der LLG waren nur Birgit und ich am Start. Birgit lief beide Strecken, optimierte und vermied eine lange Wartezeit. Ich war nur auf der großen Strecke am Start. Mit 47 Minuten war es genau die 5 Minuten/km pace, die ich liefern wollte. Birgit brauchte für die sechs Runden 49 Minuten.

Der Nikolauslauf ist übrigens eine der ältesten Laufveranstaltungen der



Region und findet seit 1964 immer am 1. Sonntag im Dezember auf der Erpeler Ley statt.



„Gruppenbild mit Dame“ (Original von Heinrich Böll)

Die Nachtschichtcrew vom Rothenbach am letzten Dienstag.  
V.I. Johannes, Harry, SANDRA, Frank, Waldemar, Peter



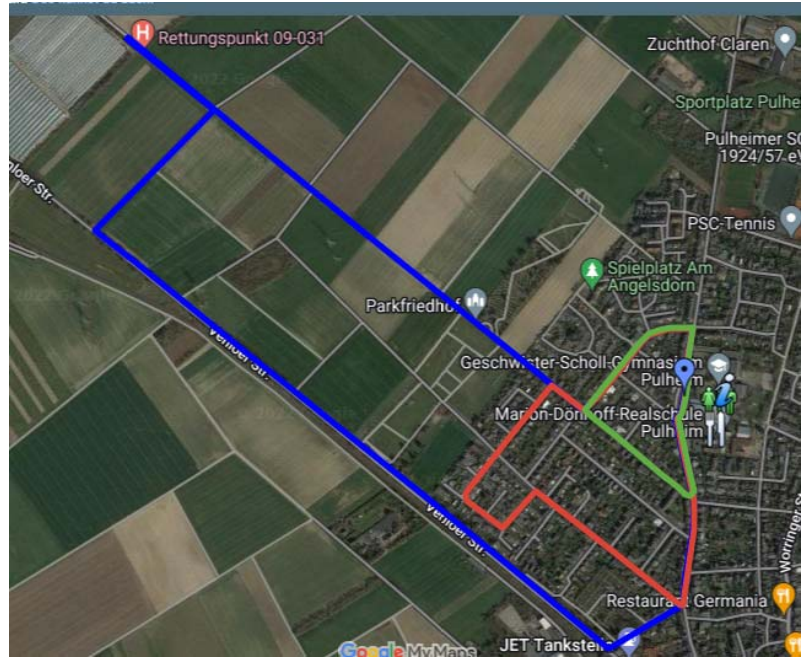


Am 29.01. ist Winterstaffeltag in Pulheim und wir sind mit 2, evtl. sogar mit 3 Staffeln am Start, denn es haben sich noch 3 Läufer gemeldet.

Aber es sind halt 6 Läufer für eine Staffel erforderlich und deswegen rufen wir auch weiterhin auf, sich bei Klaus1 zu melden, denn er stellt dann die beiden Mä-Teams zusammen.

[privat@klaus-braun.com](mailto:privat@klaus-braun.com)

1. 7,195 km
2. 5 km
3. 10 km
4. 5 km
5. 10 km
6. 5 km



**MEISTER\*INNEN WERDEN  
IM WINTER GEMACHT**

**Wer im Winter fleißig ist, wird im Folgejahr belohnt. Hier findest du die wichtigsten Tipps zum Wintertraining.**

Der Winter und die damit verbundenen kürzeren Tage und tieferen Temperaturen laden nicht gerade dazu ein, sich in die Trainingskleider zu stürzen. Im Gegenteil: Nach dem goldenen Herbst und der obligaten Trainingspause folgt bei vielen das Trainingsloch, das sich hier und da bis ins neue Jahr erstreckt. Dass der Neustart danach kein einfacher ist,

versteht sich von allein, denn die aktiven und passiven Strukturen adaptieren relativ schnell und auch die Ausdauerleistungsfähigkeit bildet sich Woche für Woche zurück.

Die Voraussetzungen für ein erfolgreiches neues Jahr sind damit natürlich nicht gegeben. Kommt hinzu, dass die Wiederaufnahme eines regelmäßigen Trainings sanft sein muss und entsprechend lange dauert, wenn sie erfolgreich sein soll. Ganz nach dem afrikanischen Sprichwort «Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht». Damit du 2023 bereit sein wirst, zeigen wir dir auf, worauf du im Wintertraining achten solltest.

#### IN 5 SCHRITTEN ZU EINEM ERFOLGREICHEN WINTERTRAINING

1. **Steter Tropfen höhlt den Stein**  
Konsistenz ist der Schlüssel zum Erfolg. Wer wöchentlich regelmäßig trainiert und dies über Monate durchzieht, legt damit die perfekte Grundlage für das kommende Jahr.
2. **Ein schickes Haus braucht ein solides Fundament**  
Nutze die Winterzeit, um wieder einmal so richtig an deiner Grundlagenausdauer zu arbeiten. Sie bildet nämlich das wichtige Fundament, auf dem du das spezifische und auf Wettkämpfe ausgerichtete Training aufbauen kannst. Das Gute an der Kombination von Grundlagentraining und Winter: Die tiefe Intensität, welche für die Grundlagenausdauer Bedingung ist, lässt sich mit den vorherrschenden Verhältnisse ideal kombinieren.
3. **Dein Herz macht keinen Unterschied**
4. Es spielt keine Rolle, ob du läufst, mit den Schneeschuhen oder den Langlaufski unterwegs bist oder dich immer noch aufs Rad schwingst. Hauptsache ist, dass du möglichst regelmäßig und – für die Ausbildung der Grundlagenausdauer – möglichst lange unterwegs bist.
5. **Ohne Ziel ist kein Weg der richtige**  
Setze dir unbedingt kleine Ziele in Form von Wochen- oder Monatszielen und ein großes Ziel, auf das du nächstes Jahr hinarbeiten willst, wie zum Beispiel ein Triathlon, ein Halbmarathon oder ein Bike Marathon. Ziele motivieren ungemein und helfen dir, an Tagen, an welchen du dich vielleicht etwas weniger stimmig fühlst, einen Grund zu finden, um doch noch die Laufschuhe zu schnüren oder ein paar Längen im Schwimmbad zurückzulegen.
6. **Trage Sorge zu deiner Gesundheit und bleibe gesund**  
In den Wintermonaten sind wir allgemein etwas anfälliger. Umso wichtiger ist es, **dass du während der Belastung nicht frierst und nach dem Training das Herumstehen in nassen Klamotten vermeidest.** Achte im Alltag darauf, dass du Menschenansammlungen möglichst aus dem Weg gehst, die Hände regelmäßig mit Seife wäschst und deine Nasenschleimhäute feucht hältst.

Aus: Sportnews Datasport

**TERMIN**  
**Jahreshauptversammlung**  
**der LLG St. Augustin**  
**05. Februar 2023**  
**17.30 Uhr**  
**Gasthaus „Zum Turm“**  
**Zeithstr. 442, 53721 Siegburg, OT**  
**Schreck/Braschoss**

Achte im Alltag darauf, dass du Menschenansammlungen möglichst aus dem Weg gehst, die Hände regelmäßig mit Seife wäschst und deine Nasenschleimhäute feucht hältst.