

Langla
Gesch
Zum F
Vereinsn



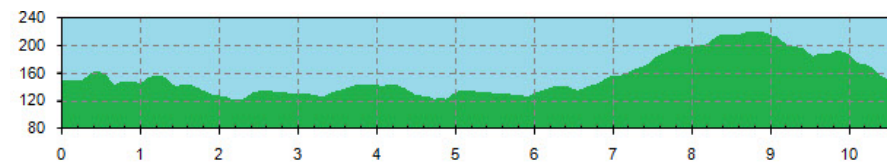
Lohmar, 30.12.2022

Vereinsnachrichten 51-22

53. Auflage der WLS im Milchborntal 2.Tag, Fortsetzung aus VN46

Frostig frisch, aber die Strecke machte warm bis heiß, da auf den 10,1 km ein ordentlicher Hügel dabei war.

Warum rennt man einen Tag vor dem Siebengebirgsmarathon noch 10 Kilometer durchs Milchborntal in Bensberg? Weil die Winterserie der SG Bockenberg aus 3 Läufen besteht und es nur eine Gesamtwertung gibt. Früher habe ich das auch gemacht, warum nicht auch jetzt. Diesmal hatte ich nicht 80, sondern nur 30 Wochenkilometer in den Beinen und das merkte ich schon wenige



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 |

Für die **LLG** am Start:

- 31.12. Köln, Neitzela
- 31.12. Gummersbach, Oberndörfer
- 31.12. Bonn, Trinks, Lennartz
- 31.12. Pfalzdorf, Mazsits
- 07.01. Bad N.-Ahrweiler, Krause Starck
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz, Thomas2
- 22.01. Köln, Mazsits
- 23.01. Arosa, Brandt
- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel
- 04.02. Duisburg, Mazsits
- 05.02. Köln, Mazsits
- 26.02. Köln, Mazsits
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämm

Wer feiert seinen Geburtstag?

24.12. Christine Staskiewicz55J.

29.12.

Sabine Link

50 Jahre

- 01.01. Marcus Zink 56 Jahre
- 01.01. Zella Brandt 55 Jahre
- 03.01. Stephanie Antoniou 52 J.
- 07.01. Birgit Wilms 57 Jahre
- 07.01. Max Th. Wiemker 16 J.

10.01.

Manfred Licharz

80 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.01. Ratingen (4)
- 29.01. Pulheim (2)
- 19.03. Königsforst (2)
- 23.04. Bonn (22)
- 18.06. Leverkusen (9)

info@marathon-und-mehr.de



Winterlaufserie
der
SG Bockenberg



26.11.2022
10.12.2022
14.01.2023



Meter nach dem Start um 14.10 Uhr. Zudem lief ich etwas verhaltener an, als vor 14 Tagen, konnte mich aber trotzdem langsam von der 2. Frau etwas lösen. Als nach ca. 6 km die Steigungen begannen, ein Blick nach hinten und ich sah Marco und daneben Carina. Doch nichts mit einem Sieg. Aber ich kämpfte mich den Berg hoch, „die letzten 2 km geht es nur bergab, das zählt nicht“, versuchte ich mich zu motivieren. Und wahrlich oben angekommen, hatte ich meinen Abstand zu den beiden vergrößert. Ich genoss beim Bergablaufen das Gefühl wie früher zu haben: Schnell und 1. Frau. So blieb es auch bis ins Ziel und jetzt musste ich nur noch am 14.1.2023 die 12 km gut schaffen und hätte die Winterserie mal wieder gewonnen - wenn auch mit geringer Konkurrenz.

Carina konnte sich nach Platz 4 beim 1. Lauf auf den 2. Platz vorarbeiten

Die Nr. 51 ist die letzte VN in 2022.

Es war nicht immer einfach, alles zusammen zu halten, da die Mit- und Zuarbeit auf wenigen Schultern lastet.

All denen, die sich in irgendeiner Form beteiligt haben, sei herzlich gedankt und bitte auch für 2023 um Mitmachen.

Unsere Aktivitäten in Wort und Bild festzuhalten, den Laufsport aus Vereinssicht zu präsentieren ist das eine, aber ohne die Fähigkeiten, Zeiteinsatz und Lust derer, die fast täglich an und für die Homepage arbeiten, wäre das wohl vergeblich, denn wie brächte man es an die Interessierten.

Hierfür stehen - seit vielen Jahren - eisern und beständig

ANTJE und OLAF aus Hennef.

Ihre Kompetenz in Sachen Internetpräsentation ist unser Gewinn.



Danken ist so einfach und doch wird es oft vergessen und einfach nur konsumiert.

Deswegen hier und jetzt ist dem **Ur-Klaus**, unserem Veranstaltungswart zu danken.

Wie auch dem Mann für die Moneten, **Wolfgang** genannt, der uns den finanziellen Rücken freihält bzw. stärkt

Und dann ist da ja noch die Chefin der LLG **Birgit**, die seit Jahrzehnten den Laden

in vielfältiger Form zusammenhält.

Allen sei herzlich gedankt und für das Neue Jahr Gesundheit und Erfolg gewünscht.

Der 31.12. ist einer der laufstärksten Tage.

Um die 200 offizielle und weit mehr inoffizielle Läufe locken weit über 100Tsd LäuferInnen ins Freie, um den letzten Tag des Jahres dem Lieblingshobby zu widmen. Die Masse ziemlich entspannt, weil das sich Treffen und zu feiern der Schwerpunkt ist, um dann mit der hergestellten guten Stimmung den Abend und die Nacht einzuläuten.

Ich werde beim Silvesterlauf in Bonn am Rheinufer mit einem Infostand vertreten sein.

Am 1. Oktober 2023 finden die Deutschen Marathonmeisterschaften in **Köln** statt, wurde am 19.12.22 entschieden.