



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

## Vereinsnachrichten 06-23

Lohmar, 24.01.2023

2 Seiten

### 38. Winterlaufserie in Porz am 22.01.23

880 Anmeldungen standen 750 Zieleinläufe gegenüber. Diese Quote ist gut, denn Abweichungen von 30-40% sind leider nicht selten geworden.

In der Zeit von 10-13 Uhr verirrte sich sogar leichter Schneefall in das Naherholungsgebiet Leidenhausen, was Scharen von Spaziergängern anlockte und eine sehr große Anzahl von teilnehmenden Kindern, die mit ihren Eltern ihren Spaß hatten. Einzig das Rotwild auf eingezäunten Wiesen fand diese Aufmärsche wohl normal, denn sie ließen beim Kürzen des Restgrüns nicht aus der Ruhe bringen.

Mit Serienbeginn werden zunächst mal die 5 und 10 km abgearbeitet und an den Folgetagen darf es dann gerne ein bisschen mehr sein.

5 km bedeutet eine Runde um die Trabrennbahn und zu 75 % auf geteerten Wegen.

2 Runden waren für

**Birgit, WolfgangM und Stefan** Tagesprogramm.

**Birgit** schreibt dazu:

*Was in den 80er Jahren die Refrather Winterserie war, ist seit Mitte der 90er die Porzer Winterserie für die hiesige Läuferchaft: Eine wunderbare Möglichkeit im Winter seine Form zu testen.*

*Seit 7 Jahren bin ich nicht mehr hier gelaufen, die Strecke hat sich bis auf eine kleine Stelle nicht geändert, wohl das Start- und Zielgelände, welches sich jetzt im Gut Leidenhausen befindet und nicht wie früher am Hirschgraben. Der Vorteil, es gibt Gebäude und Unterstellmöglichkeiten, der Nachteil, alles etwas enger.*

*Das Wetter war nicht meins, nasskalt und beim Einlaufen leichter Schnee*

*Um mich aufzumuntern, träumte ich von früher: Nach diesem Lauf haben sich Udo und gegeneinander, sondern ab sofort miteinander zu Laufen. Zum Glück war die Strecke, bis auf wenige Meter frei und gut belaufbar. Da es der 1. Lauf der Winterserie war, mussten fast alle 10 Kilometer laufen. Es gibt 3 Serien: Mini (3x5 km) Kleine (3x10 km) Große (10-15-21 km). 450 LäuferInnen mit einer Kurve kurz nach dem Start, das war eng. Aber schon nach 500 m konnte man recht frei laufen. Kilometer 1 war*



Im Januar sind im Verein:

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Wolfram Hohaus       | 29 Jahre        |
| Bernd Nitsche        | 26 Jahre        |
| Siegfried Klein      | 26 Jahre        |
| Günter Stolzenberg   | 26 Jahre        |
| Gerhard Pohle        | 24 Jahre        |
| Dierk Vollmer        | 24 Jahre        |
| <b>Gisela Buslei</b> | <b>20 Jahre</b> |
| Johannes Kaymer      | 9 Jahre         |
| Britta Breunig       | 6 Jahre         |
| Rainer Kuck          | 6 Jahre         |
| Sven Becker          | 5 Jahre         |
| Daniela Drose        | 4 Jahre         |
| Jörg Hartnack        | 4 Jahre         |
| Timur Trinks         | 4 Jahre         |
| Dirk Mauruschat      | 3 Jahre         |
| Ludger Staskiewicz   | 2 Jahre         |
| Daniela Starck       | 1 Jahr          |

Für die **LLG** am Start:

22.01. Köln, Mazsits, LennartzBi Menzel

29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel

29.01. Hilden, Lämmlein

04.02. Duisburg, Mazsits

12.02. Hilden, Lämmlein

26.02. Hilden, Lämmlein

26.02. Gerolstein, BrandtZ + K

04.03. Duisburg, Mazsits

05.03. Leverkusen, Tesch

12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause

19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndorfer

25.03. Duisburg, Mazsits

26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck

23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks

29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt

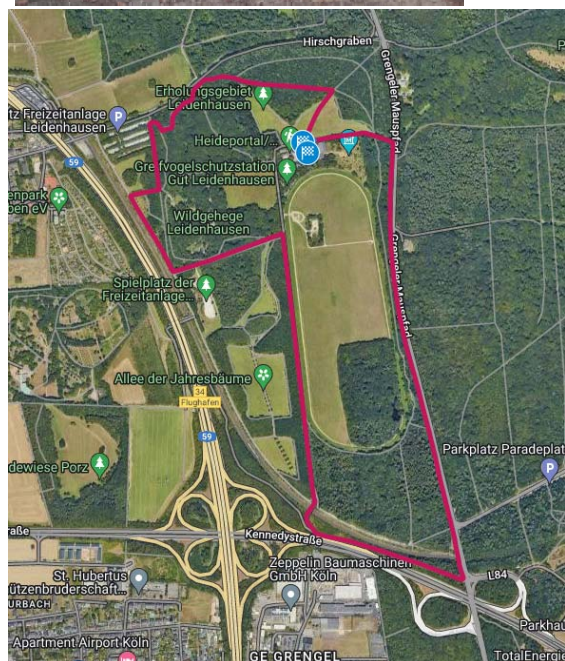
ich entschlossen, nicht mehr

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| 23.01. Alois Weyer       | 68 Jahre |
| 29.01. Walter Müller     | 86 Jahre |
| 30.01. Klaus Braun       | 56 Jahre |
| 03.02. Tim Krause        | 42 Jahre |
| 04.02. Burkhard Lennartz | 56 Jahre |
| 07.02. Waldemar Böttcher | 45 Jahre |
| 08.02. Marco Peppel      | 47 Jahre |

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun







jetzt dort, wo sonst Start und Ziel war. Ich kannte die Strecke in- und auswendig. Wie oft war ich hier schon gerannt. Einmal sogar beide Serien, also erst 10 km und dann 10, 15 oder 21 km. Weiter an der Rennbahn vorbei, über eine Fußgängerbrücke die die ICE-Trasse überspannte, hoch zum Gredeler Mauspfad und dann auf dem Fahrradweg wieder bis zum Abzweig Gut Leidenhausen und dort in die 2. Runde. 25 Minuten für die 1. Runde und unter 50 sollten es schon sein. Und ich konnte die 2. Runde etwas zulegen und schaffte es mit 49:41 min. Die 27jährige Siegerin hatte 35:52 min benötigt, ich vor 33 Jahren als 25jährige 35:35 min. “

| Verbilligte Startkarten für:                                             |      |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------|--|
| 19.03. Königsforst                                                       | (1)  |  |
| 23.04. Bonn                                                              | (17) |  |
| 01.05. Mendig                                                            | (13) |  |
| 11.06. Duisburg                                                          | (2)  |  |
| 18.06. Leverkusen                                                        | (9)  |  |
| 29.10. Frankfurt                                                         | (22) |  |
| 01.10. Köln                                                              | (26) |  |
| <a href="mailto:info@marathon-und-mehr.de">info@marathon-und-mehr.de</a> |      |  |

Samstag, 21.01.

Treffen zum Lauf mit Birgit auf dem Parkplatz Siegelsknippen mit **Dani und Ralf** und danach zum fröhlichen Walking raus in den Winterwald für 1 Stunde mit v.l.

**Christine, MarionS, BirgitW, Anne, BirgitL und Barbara.**



| LLG 3 Fr                           | Strecke   | Name             |
|------------------------------------|-----------|------------------|
| 2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde | 7,2 km LO | BirgitL          |
| 1 x 5 km-Runde                     | 5 km SU   | ClaudiaBM        |
| 2 x 5 km-Runde                     | 10 km StA | IlseS            |
| 1 x 5 km-Runde                     | 5 km LO   | BirgitL          |
| 2 x 5 km-Runde                     | 10 km SU  | DanielaSt        |
| 1 x 5 km-Runde                     | 5 km BN   | ZellaB/B.o. Ilse |

Wenn noch Fragen oder Unklarheiten  
Frauenteam [Lennartz@marathon-und-mehr.de](mailto:Lennartz@marathon-und-mehr.de)

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

| Staffellauf Pulheim 2023 |         | 1  | Staffellauf Pulheim 2023 |         |
|--------------------------|---------|----|--------------------------|---------|
|                          |         | 2  |                          |         |
| Name                     | Strecke | 3  | Name                     | Strecke |
| Start                    |         | 4  | Start                    |         |
| Dirk Maruschat           | 7,2     | 5  | Tim Krause               | 7,2     |
| Olaf Kucher              | 5       | 6  | Karsten Brandt           | 5       |
| Thorsten Sohni           | 10      | 7  | Timur Trinks             | 10      |
| Martin Oberndörfer       | 5       | 8  | Klaus Kaiser             | 5       |
| Norbert Tesch            | 10      | 9  | Klaus Braun              | 10      |
| Waldemar Böttcher        | 5       | 10 | Christian Sattler        | 5       |