

Langlaufgemeinschaft Sank  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-5

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LV

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 9  
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



Augustin

...ohmar, 19.12.2023

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 55-23

2. Teil der WLS im Milchborntal mit Dirk auf der Langstrecke.

Um Mittag sollte sich das Wetter mit viel Wind und Regen verschlechtern, so die Apps und sie übertrieben nicht. Anschaulich auch an den Rückseiten der LäuferInnen zu sehen.

Nach dem Start der Mittelstrecke dann die Langstrecke mit 10,1 km. Nach Verlassen des Stadions geht es in den Wald und der bleibt auf der ganzen Runde ein ständiger Begleiter. Viel Regen lässt die Strecke nicht leichter werden und dann sind da ja noch die Höhenrücken und kleineren Hügel, die sich zwischen 120 und 220 müM anordnen bzw. in den Weg stellen. Schön sind die letzten 1,3 km, die moderat bergab den Weg zum Ziel im Stadion erleichtern. Auf den letzten 350 m

### 54. Winterlaufserie 2023-2024 der SG Bockenberg 1965 e.V.

Bergisch Gladbach-Bensberg

25.11.2023  
09.12.2023  
13.01.2024



www.sg-bockenberg.de



im Stadion kann man noch etwas wett machen oder auch einbüßen.

#### Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	29 Jahre
Dagmar Müller-L.	28 Jahre
<b>Holger Hofmann</b>	<b>25 Jahre</b>
<b>Martin Oberndörfer</b>	<b>20 Jahre</b>
Christof Hess	18 Jahre
Norbert Tesch	16 Jahre
<b>Ingo Retzmann</b>	<b>10 Jahre</b>
Tim Krause	1 Jahr
Zella Brandt	1 Jahr

#### Für die LLG am Start:

- 09.12. Bensberg, Mauruschal
- 09.12. Hachenburg, Wilms, Kyrlion
- 10.12. Bad Honnef, Ilse, Oberndörfer, Krause, BrandtK
- 10.12. Bonn, Menzel
- 31.12. Bonn, Retzmann
- 07.01. Ochtendung, Neitzel
- 07.01. Wesel, Lennartz
- 13.01. Mehren, BrandtK
- 21.01. PdVeracruz/MEX, Oberndörfer
- 28.01. Pulheim, 2 Staffeln
- 04.02. Ochtendung, Neitzel
- 03.03. Ochtendung, Neitzel
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

19.12.

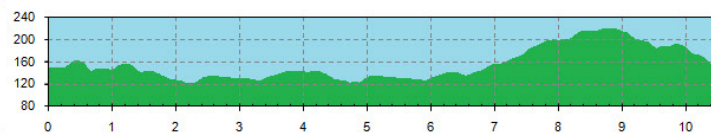
**Thomas Carl**  
**50 Jahre**

- 21.12. Martin Oberndörfer 51 J.
- 24.12. Christine Staskiewicz 56 J
- 29.12. Sabine Link 51 Jahre
- 01.01. Marcus Zink 57 Jahre
- 01.01. Zella Brandt 56 Jahre

#### Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg	(3)
14.04. Bonn	(41)
11.05. Luxemburg	(4)
16.06. Leverkusen	(24)
06.10. Köln	(54)

info@marathon-und-mehr.de



Vom Marienstädter Weg zur Nistermühle nach Marienstatt und zurück. **Birgit und Frank** wollten trotz Wind und Dauerregens mit 120



**5. GLÜHWEINLAUF**  
Samstag, 9. Dezember 2023  
6,5 km - Lauf - Hachenburg

MitläuferInnen dabei sein. Birgit+Frank laufen in der gleich AK 55 und dort den gleichen Platz, die gleiche Zeit, die gleiche Gesamtzeit und das alles mit 5 bei der 5. Austragung!



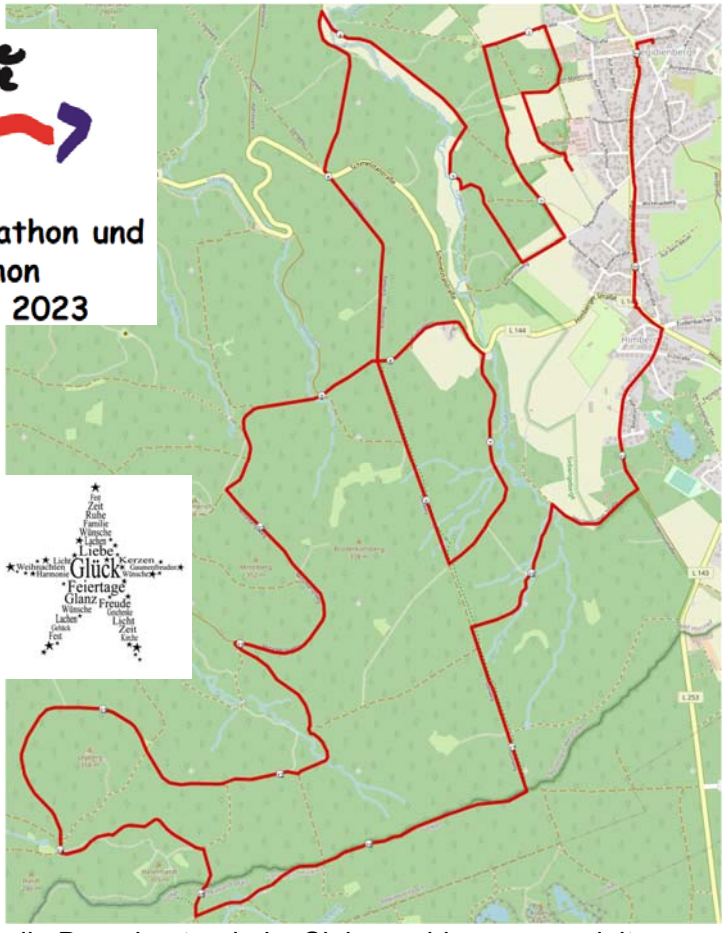
1. Vorsitzende: Birgit Lennartz  
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun



Am 10.12. mussten zunächst die MarathonläuferInnen (**Ilse**) um 9 h run um durch ausreichend Vorsprung, vor den evtl. schnelleren Halben, (**MartinO, Tim und Karsten**) nicht eingeholt zu werden.



Im 7Geb muss man mit Bergen rechnen, auch wenn diese von Gebirge noch weit entfernt sind. Aber es summiert sich und kann man es auf dem Halben noch irgendwie im Leistungskorsett unterbringen, so können sich diese auf der Langstrecke sich zu einem echten Problem entwickeln; dazu sind die Busverbindungen auch noch schlecht... Hinzu kommt die Jahreszeit, die schon mal frostig oder gar winterlich sein kann und dann noch die Einsamkeit der nur von Niederwild bewohnten Region. Hat man nur die Zeit oder einen Zeitplan im Auge, dann ist man hier eigentlich falsch, denn ein Lauf durch die Landschaft ist etwas für die Sinne, für das Erleben und Behalten, für das Erinnern bliebe genug zurück. Nun können die zeitgenössischen Mess-, Kontroll- und Informationsgerätschaften am Handgelenk einem den Ausflug gestalten helfen oder auch total versauen.

Die 23. Austragung könnte von der Tradition, den Erfahrungen und den Errungenschaften zehren. Aber es haben sich nicht nur die Baumbestände im Siebengebirge gewandelt, sondern auch das, was man mit Ambiente, Flair und das liebgewordene Drumherum bezeichnen könnte. Davon ist speziell im Nachgang betrachtet wenig bis nichts mehr übrig geblieben. Keine Foto-Berichte mehr auf/in den Laufportalen (nicht die, die nur ihre Werbebotschaften verhökern wollen), selbst in den Tageszeitungen der Region ist nur wenig zu lesen, auch bei den teilnehmenden Vereinen wird kaum darüber berichtet. Alles sehr verschlankt und vieles outgesourced, was zur Stimmung vor-, während und danach beigetragen hat. Dazu passt über 50% Teilnehmerschwund und auch, dass den 4 von der LLG nix dazu auf- bzw. eingefallen ist.



Birgit Lennartz
Martin Oberndörfer
Dirk Maruschat
Anna Bornemann
Ilse Schmitz
Dani Starck
Ralf Gerkum
Tim Gerkum
Waldemar Böttcher
Johannes Kaymer

Veranstaltungsleiter **Klaus1** hat die mitgeteilt, wer sich bisher für seine Teilnahme am Staffelmaraathon am 28.01. bei ihm gemeldet hat. 10 Teiln. reichen aber noch nicht, um 2 Teams zu füllen. Weitere Meldungen sind sehr gewünscht. Lauftempo

4. Auflage mit gut 1.250 LäuferInnen auf 3 Strecken, wobei die 10 km als Fun- oder Speed-Run bevorzugt wurden. Das alles mit Start und Ziel im Freizeitpark Rheinaue in BN. Die Laufstrecke ist ein 3,3 km Rundkurs und kann 1, 2 oder 3 mal gelaufen werden. WolfgangM lief 3 Runden mit. Die Strecke war bestenlisrenreif.

und Leistungsfähigkeit sind absolut kein Gradmesser, da das Teamerlebnis den Schwerpunkt bildet.

