

**GUTEN RUTSCH UND
EIN GESUNDES
NEUES JAHR**



www.marathon-und-mehr.de

St. Augustin

D-53797 Lohmar

Postfach 1430

Telefon: 0221 171 - 28 47 286

www.st-augustin.de



Augustin

Lohmar, 22.12.2013

Vereinsnachrichten 67-13



Am 21.12. trafen wir uns am Rothenbach (LLG-Mekka), um ein letztes gemeinsames Läuferchen im hellen Siegburger- und Lohmarer Wald zu absolvieren.

Da an diesem Tag der kalendrische Winter begann entschieden wir uns für die Sommerrunde, die dann ca. 11 km lang sein sollte.

Klaus und Thorsten, sonst stets voraus, bildeten die Nachhut und kümmerten sich um **Manfred** und mich. Dagegen rannte **Harald** stets voraus, weil er die guten Vorsätze für 2014 schon im Nacken spürte. Mit kleinen „Pausen“ kamen wir aber immer wieder zusammen.

Es war weder kalt noch nass, so dass der Nachspann nicht leiden musste.

Den Nachspann prägte zum einen **Birgits** Wichtelidee und **Ingos**

Mandelkuchen. Aber auch **Klaus'** angewärmte Tassen und diverse Tees mit und ohne Zutaten sorgten nach der Rückkehr alsbald nicht nur für warme Finger. Zu unser aller Freude erschien dann noch **MarionS** mit weiteren Heißgetränken, die zum Teil mit Sekt (weil zu heiß) oder mit Glühwein (weil nicht heiß genug) angereichert wurden.

Im letzten Drittel des Geschehens wurde Marion spontan zum Wichteldienst eingeteilt und holte nach und nach die verpackten Kleinigkeiten heraus und fast einem jedem brachte sie die Augen zum leuchten. Da wo es nicht auf Anhieb gelang, war es nicht die Größe oder Farbe des Geschenks, eher der Grund genau dies mitgebracht zu haben.

Nach Austausch glänzten dann alle Augen. Bekam **Ulrike** eine läuferische Überlebensration bis wohl in den März 2014 ausreichend, oder einen guten Tropfen so der andere ein Büchlein mit schlaudem Läuferlatein.



gleichem Weg dann bergab zum Ziel zu laufen. Dann gibt es auch ein Wiedersehen mit Bernd und Anne, die dann aus der Neuen und die Alte Welt zurückgekehrt sind.

Andere beenden das Jahr laufend in Gummersbach oder Köln. Was und wo auch immer – bis dann. Udo

Dann verabschiedeten sich einige bis ins nächste Jahr, andere nur bis Montag zu Siegrunde, aber die Masse sieht sich an Silvester am Bonner Rheinufer, um 5 km den Rhein rauf und auf



Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	20 Jahre
Karl-Heinz Formanski	20 Jahre
Siggi Klein	17 Jahre
Bernd Nitsche	17 Jahre
Alexander Rausch	17 Jahre
Günter Stolzenberg	17 Jahre
Gerhard Pohle	15 Jahre
Gisela Buslei	11 Jahre
Marlies Wimmeroth	10 Jahre
Marion Bader	9 Jahre
Anja Isbanner	6 Jahre

Wer ist wann und wo für die LLG am Start / gemeldet:

- 31.12. **Bonn**, Tesch, NeitzelB+A, Kyriion, Brendel, SohniT, EngelsH, Retzmann, Nitsche Gerlach
- 31.12. **Gummersbach**, Oberndörfer
- 19.01. **Pulheim**, 3 Teams
- 26.01. **Porz**, Oberndörfer, MüllerH

Noch Startkarten für:

- 12.01. Leverkusen (3)
- 09.03. Ertstadt (3)
- 09.03. Leverkusen (7)
- 09.03. Kandel (4)
- 16.03. Bensberg (4)
- 06.04. Bonn 260)



(In Klammern Restkontingent)
Weitere Veranstaltungen bitte nachfragen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

19.12. Karl-Heinz Poppe	54 Jahre
19.12. Rocco Lo Bartolo	43 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer	41 Jahre
24.12. Christine Staskiewicz	46 J.
30.12. Susanne Kalb	28 Jahre
04.01. Herbie Engels	66 Jahre
07.01. Birgit Wilms	48 Jahre
10.01. Manfred Licharz	71 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18.00 Uhr Aggerstadion
Donnerstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Samstag,	10.30 Uhr Aggerstadion
Samstag,	15.30 Uhr Rothenbach



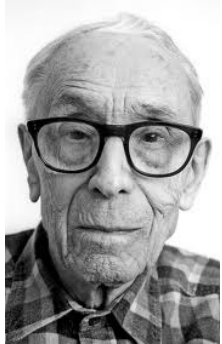
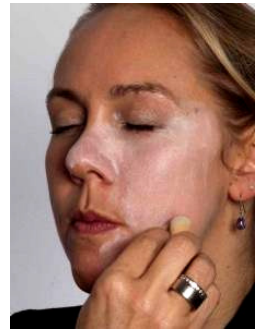
Udo Lohrengel
Geschäftsführer

Wolfgang Menzel
Kassierer

Frank Kyriion
Veranstaltungswart



Das kommende Jahr – 2014 – mag für die meisten nix Besonderes sein und eher eines von vielen. Dennoch sehen sich einige mit teilweise dramatischen Änderungen konfrontiert. Ok, es könnte sein, das sich ein zunehmendes Ergrauen, besonders in der Kopfbehaarung zeigt oder das sich aus einer kleinen Nasenfalte, die nur beim Lachen nicht zu sehen war eine besorgniserregende Tiefenfalte erwächst, die den einen oder anderen zusätzlichen Besuch in der Drogerie nötig machen könnte. Der Reifeprozess kennt keine Gnade, es sei denn, man läuft der Zeit und der mit ihr einhergehenden Auffälligkeiten davon. Das ist nicht unmöglich, denn es geht, wie uns einige immer wieder zeigen bzw. vorleben. Für den einen bedeutet der 1.1., dass man eine ungeliebte Altersklasse/Periode verlässt und in eine neue sportliche Erlebniswelt eintauchen kann, wobei es niemals rückwärts, aber stets vorwärts geht. Es kann aber auch sein, dass man sich mit der neuen AK auch neue Ziele setzt, die weniger anstrengend, fordernd, zeitfressend sind und endlich dem so bedeutsamen Spaß, an dem, was man in seiner Freizeit tut, der größte Platz eingeräumt wird.



Thorsten steigt aus der jungen ALTERSKlasse aus und wendet sich an die M45er, mit denen er sich zukünftig messen wird. Eben jene M45 wird von **Achim, Jürgen, Christof und Sigurt** geräumt und es lockt die Halbzeitklasse mit neuen Ergebnissen und Erlebnissen. Wenn man dann bei den Wettkämpfen viel weiter vorne ist hat das aber auch zur Folge, nicht mehr vor der Siegerehrung abrücken zu können, denn die SE gehört mit zum Wettkampf.

Norbert ist schon seit einigen Jahren in dieser AK unterwegs und hatte eigentlich Gefallen daran gefunden, aber seine persönliche Relativitätstheorie konnte die Zeit nicht retten. Die M55 ist aber insofern eine tolle AK, weil nur ganz wenige ihre Vitalität und Spannkraft in diese Lebensphase rüber retten konnten und wer da was zu bieten hat, wie Norbert, der sollte es sich dort prima einrichten können. **Antje** konnte sich schon das ganze Jahr ein Bild von der 50 machen und hat keine Gründe entdecken können, es im kommenden Jahr nicht selber zu versuchen.

