

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 09.12.2021

## Vereinsnachrichten 39-21



### 28. November 2021

In Herten-Bertlich ist eigentlich immer für jeden etwas dabei. Hier treffen sich Anfänger/Einsteiger mit den regionalen Größen, hier kann man am Tage der Veranstaltung in sich hineinhören und lauschen, welche Streckenlänge ich heute meinem Körper zumuten kann oder darf. Alle Strecken sind optimal ausgeschildert, farblich, gut sichtbar und unverwechselbar. Verlaufen Fehlanzeige. Sie liegen alle in einem überschaubaren Raum. Hier aufgestellte Laufleistungen sind absolut bestenlistenreif.

Herten-Bertlich ist nicht übermäßig bekannt. Gleichwohl sind Ort und Verein keine Neueinsteiger in der Laufszene. Aber wenn man nachfragt, sind die Vorstellungen, wo Herten-Bertlich zu finden ist schon sehr waghalsig. Herten-Bertlich liegt nördlich von Gelsenkirchen am Nordrand des Ruhrgebiets und ist von den Autobahnen 52, 43 und 2 umgeben.

## Unauffällig auffällig...

Im **Dezember** sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	27 Jahre
Dagmar Müller-L.	26 Jahre
Holger Hofmann	23 Jahre
Martin Oberndorfer	18 Jahre
Ingo Retzmann	8 Jahre

Für die **LLG** am Start:

28.11. Herten-Bertlich, Oberndorfer
12.12. Bad Honnef, Mauruschat, Ilse Oberndorfer
28.11. Herten, Oberndorfer
31.12. Köln, NeitzelA
23.01. Hilden, Lämmlein
06.02. Hilden, Lämmlein
20.02. Hilden, Lämmlein
03.04. Bonn, Mauruschat

Viel wichtiger ist allerdings die Tatsache, dass der Verein SuS Bertlich als Veranstalter schon seit vielen Jahren ein regionales Schwergewicht darstellt. Zum einen, weil er bereits 1986 und 1994 die Deutschen Seniorenmeisterschaften in den Straßenwettbewerben und 1988 gar die Deutsche Straßenlaufmeisterschaft ausgetragen hat. Zum anderen, weil er mit 3 jährlichen Veranstaltungen seit vielen Jahren aufwartet.

An 3 Wochenenden, immer im Februar, September und Dezember wird ein Streckenprogramm angeboten, wo für wirklich jeden was dabei ist. 5, 7,5, 10, 15, HM, 30 km und Marathon stehen auf der läuferischen Speisekarte. So sieht man dann auch viele Vereine mit Kind und Kegel (mit Anfängern, Fortgeschrittenen und Meistern) aufkreuzen.

Wer feiert seinen Geburtstag?

13.12. Frank Roland	54 Jahre
15.12. Heiner Lindner	81 Jahre
18.12. Norbert Tesch	62 Jahre
21.12. Martin Oberndorfer	49 Jahre
24.12. Christine Staskiewicz	54 J.
29.12. Sabine Link	49 Jahre
30.12. Gabi Abdi	52 Jahre
01.01. Marcus Zink	55 Jahre
03.01. Stephanie Antoniou	52 Jahre



### Martin schreibt über seine Teilnahme:

Die Veranstaltung in Herten Bertlich mit sieben verschiedenen Laufstrecken (von 5 km bis Marathon) gehört zu meinen Lieblingsveranstaltungen. Ein Mekka für Laufverrückte, alles penibel bis ins Detail und auf die Minute geplant und durchgeführt.

Hinzu kommt übersichtlich (kurze Wege und perfekt beschildert), freundliche Helfer und günstige Preise.

Nach 2004, 2007, 2011 und 2016 habe ich nun dieses Jahr zum fünften Mal das Doppel aus 7,5 km und 10 km

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	17.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr variierend

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG

2. Vorsitzender : Jürgen Steimel

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Lauf bestritten.

Das passt zeitlich einfach gut. Bei der Startnummer-Ausgabe unter freiem Himmel wurde 2G kontrolliert und man hat ein Bändchen bekommen. Damit durfte man in die Turnhalle hinein zur Umkleide und Taschenaufbewahrung, danach dann Zugang zum Start.

Die 7,5 km so schnell wie möglich gelaufen, flache Strecke, kein Regen, wenig Wind, nicht zu kalt, alles prima.

Etwas getrunken, ein wenig trockene Kleidung angezogen, Startnummer gewechselt und auf zum nächsten Start.

Dieser ist nur 50 Minuten nach dem vorherigen Start, passt aber perfekt.

Zunächst nur im 5er Tempo, dann aber konstante Steigerung bis zum Ziel. Die 10km Strecke ist fast mit der vorherigen Strecke identisch, nur eine 2,5 km-Schleife kommt hinzu.

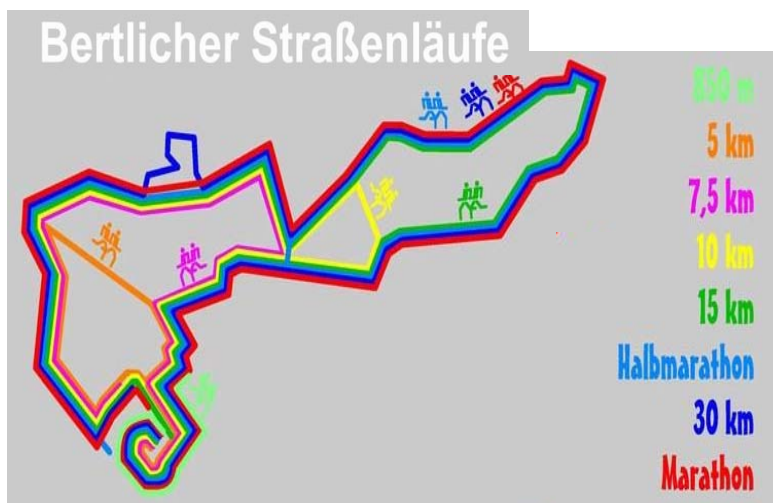
Im Ziel war ich sehr

zufrieden. Es gab auch warme Getränke. Man konnte sogar vor Ort duschen. Ich hatte nicht das Gefühl, dabei ein Risiko einzugehen. Wir hatten zu zweit eine geräumige Umkleide mit Duschaum für uns alleine.

Die meisten Leute ziehen es zu Pandemiezeiten vor, das Veranstaltungsgelände schnell zu verlassen.

Schade um die sonst so schöne Pausenhalle mit Siegerehrungen, Kaffee + Kuchen und vielem mehr. Das gab es alles nicht.

Der Fotodienst ist super. Derzeit nur online, früher auch ausgedruckt vor Ort. Für 4,90€ bekommt man ein Bild in zwei Ausführungen (normal und mit Herbst-/Adventsrahmen rings herum). Dies (s.o.) war der Zieleinlauf des 10km Laufes.



## Die Winterstaffel ist abgesagt! ABER...

Aufgrund der weiterhin schwierigen pandemischen Lage, der damit verbundenen Einschränkungen und der viel zu geringen Anmeldezahlen findet die Winterstaffel 2022 nicht statt!

**Aber:** Eine Laufsaison ohne Staffelwettbewerb wollen wir nicht hinnehmen. Wir erweitern deshalb den Frühjahrsklassiker **Rodenkirchen Lläuft** um eine 4 x 5 km-Staffel und hoffen, dass wir euch zahlreich im Forstbotanischen Garten begrüßen können.

Lass euch euer Teamerlebnis nicht nehmen und kommt im März nach Rodenkirchen!

Alle Infos rund um die Staffel-Edition in Rodenkirchen findet ihr auf der [Homepage von Rodenkirchen Lläuft](#).

Alle bereits gemeldeten Teilnehmer erhalten von uns eine E-Mail mit den weiteren Optionen.

In diesem Sinne: Blicken wir optimistisch nach vorn und wünschen euch: bleibt gesund und achtet auf euch.

Euer pulsschlag-Team

Leider gibt es auch von anderen Veranstaltern/Veranstaltungen ähnliche Informationen zu hören.

Das zieht sich schon bis in den Monat Mai, wo z.B. der Marathon in Mainz bereits abgesagt worden ist.

Auch muss wieder mit Verschiebungen in den Frühsommer und leider auch in den Herbst gerechnet werden, obwohl es ab Oktober erneut mit dem Absenken der Temperaturen auch wieder neuerliche Probleme und Einschränkungen geben wird wie schon in den vorangegangenen Jahren.