

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, 07.01.2022

Vereinsnachrichten 02-22



Im Januar sind im Verein:

Siggi Klein	25 Jahre
Bernd Nitsche	25 Jahre
Günter Stolzenberg	25 Jahre
Gerhard Pohle	23 Jahre
Gisela Buslei	19 Jahre
Johannes Kaymer	8 Jahre
Rainer Kuck	5 Jahre
Britta Breunig	5 Jahre
Sven Becker	4 Jahre
Dr. Daniela Drose	3 Jahre
Jörg Hartnack	3 Jahre
Timur Trinks	3 Jahre
Dr. Dirk Mauruschat	2 Jahre
Ludger Staskiewicz	1 Jahr

Anmeldemaximum mit 800 erfüllt. Ca. 700 holten Startunterlagen ab und 668 findet man in der Ergebnisliste.

Darunter Barbara, Danica, Jörg und Wolfgang über die 10 km-Strecke.

Viele Silvesterläufe fielen aus, weil man etwas vorbeugen wollte, was ziemlich einfach war zu verhindern und ist. Das Konzept der Bonner (2G und Maske im

Start- u. Zielbereich) fand Zustimmung bei den Behörden. Anderenorts war es nicht so „einfach“ und Absage die Folge. 5 und 10 km standen zur Auswahl, was vielleicht auch neben dem Train-



Für die **LLG** am Start:

- 31.12. Bonn, Hartnack, Montuori, Kaulbach, Menzel
- 23.01. Hilden, Lämmlein
- 05.02. Dieringhausen, Köder, Kyrion Mauruschat, Zink
- 05.02. Perry/USA, Oberndorfer
- 06.02. Hilden, Lämmlein
- 20.02. Hilden, Lämmlein
- 03.04. Bonn, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.01. Birgit Wilms	55 Jahre
10.01. Manfred Licharz	79 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	83 Jahre
16.01. Sandra Wingen	39 Jahre

18.01.

Achim Teusch

70 Jahre



23.01. Alois Weyer	67 Jahre
--------------------	----------

ningszustand auch von den geplanten Aktivitäten der anstehenden Silvesternacht abhängen sollte.

Die LLG'ler wollten nicht hetzen und zogen die 10 km vor! Etwa zur Mittagessenszeit erfolgte der Startschuss aller Teilnehmer. Es dauerte 1:30 min, bis alle die Startmatte über-

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

engel
g Menzel

Veranst.
Klaus B





quert hatten, was auch der eigenen Sorge um Abstand zum Mitläufer geschuldet war, denn kurz nach dem Start entledigten sich fast alle des Gesichtsschmucks.

Die lange bunte Schlange zog auf dem Rheinuferweg Richtung Naherholungsgebiet, Rheinaue genannt, und war der Rhein auf dem Hinweg linke Hand, war er nach der 500m-Runde in den Wiesen- und Teichflächen der Rheinaue auf dem Rückweg rechte Hand. Das Ganze war 2-mal zu absolvieren.

Bis auf die kl. Runde in der Rheinaue alles flach und sehr gut zu belaufen, aber leider ohne die Sicherheit, wie lang die Strecke wirklich war bzw. ist, da nicht offiziell vermessen. Lediglich für die 5 km gibt der Veranstalter an, dass es wohl doch 5,2 sind. War einige Stunden vor Ort und habe ausschließlich positive Bewertungen was Vorbereitung und Durchführung des Laufes angeht vernommen. Wundert nicht, denn die Laufladenbetreiber sind sehr erfahrene Macher.

Barbara sah es so:

Nach langer Zeit endlich mal wieder einen echten Wettkampf, so war mein Gedanke. Zusammen mit Danica bestritt ich die 10 km Strecke entlang des Rheins vom Brassert-ufer bis zur Rheinaue und zurück, und das Ganze zweimal.

Am Start war es schon sehr wuselig, aber alle, es galt die 3G Regel, und alle Läufer trugen im Startbereich Masken. Also alles save.

Wir hatten uns grob eine Strategie überlegt, die aber anfangs nicht aufging, da auf der Strecke zu viele Läufer um ins herum waren. Es dauerte schon 3 km bis sich das Feld etwas lichtete. Aber

dann lief es rund.

Nach etwa 7 km merkte ich, dass ich doch noch ein paar Körner aufgehoben hatte und setzte mich von Danica ab. Von km zu km wurde es anstrengender, aber auch schöner, weil ich doch noch einige Läufer einsammeln könnte. Das hat richtig Spaß gemacht. Das Ziel vor Augen hielt ich meine Pace bis zum Ende durch, ein tolles Gefühl.

Vorgenommen hatten wir uns unter 60 min zu bleiben, meine Uhr zeigte mir 58:48 min an. Damit war ich sehr zufrieden.

Ich wartete im Zielbereich dann noch auf Danica, die auch kurze Zeit später glücklich im Ziel ankam. Es gab zwar keinen Verpflegungsstand im Zielbereich, dafür aber für jeden Läufer einen Verpflegungsbeutel, in dem sich alles Notwendige befand und eine schöne Medaille gab es auch noch.

Danicas Erlebnis:

Mein erster Silvesterlauf und auch mein erster Wettkampf in Bonn!

Wohl wissentlich, dass ich mit meinem Trainingszustand nicht ganz zufrieden war, entschied ich mich dennoch, ganz spontan, mich anzumelden. Ich hatte mir vorgenommen den Lauf einfach zu genießen und Spaß zu haben.

Das Wetter ist an diesem Tag ungewöhnlich frühlingshaft! Trocken und beim Start war es sogar ein wenig sonnig.

Komischerweise war ich gar nicht aufgeregt - das wunderte mich. Der Startschuss ertönte und die Meute lief los. So auch Barbara und ich; anfangs noch zusammen, in einem moderaten und entspannten Tempo, weil sich alles, knubbelte' und wir nicht schneller laufen konnten. Im Verlauf merkte ich, dass ich das Tempo nicht so anziehen konnte wie geplant....ich hatte nicht so die Motivation, mich wirklich anzustrengen. Und das bei einem Wettkampf?? Seltsam - aber ich fühlte mich nicht in guter Tagesform.

Nun ja, ich lief in genau 1:00 Std ein und verfehlt leider knapp mein Ziel, 10 km endlich mal wieder unter einer Stunde zu laufen. Schade. Nun hoffe, dass es alsbald die Möglichkeit geben wird, mein Ziel zu erreichen.

Trotz allem - war es schön, mal wieder „wahrhaftig“ am Start zu stehen!



Schnappschuss vom Neujahrslauf mit v.l. Klaus1, Ilse, Birgit, Katrin, Klaus2, Nalan