



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, 24.11.2022

Vereinsnachrichten 43-22

2-seitige VN

12. November, 2. PanoramaCross in Seelscheid, OT Breitscheid

Die Organisation des TVN um Benedikt Nolte verlief reibungslos und pünktlich zu den ersten Starts begleitete die Sonne das Geschehen auf und um die Sportanlage. Ich war ganztägig vor Ort und habe eine sehr gelungene Veranstaltung erlebt, zu der **Norbert** seinen Beitrag mit einem Sieg in der M60 beigetragen hat. Da gleichzeitig auch die LVN Cross-Meisterschaften ausgetragen wurden, kann Norbert sich auch mit Meisterehren rühmen. 330 Meldungen waren abgegeben worden und die



verteilten sich auf 7 Läufe mit unterschiedlichen Rundenzahlen und Streckenlängen, je nach AK und Geschlecht.

Norbert wurden 3 Runden mit ca. km verordnet.

Rechtzeitig zu seinem Auftritt waren **Birgit, Klaus1 mit Familie** vor Ort u. feuerten an.

Das Crosslaufen ist leider in unserer Region nicht so verbreitet. Schade, denn es entlastet die Gelenke. Im Gegensatz zum Laufen auf Asphalt ist kein Schritt ist wie der nächste und der Aufprall weicher. Die Laufstrecken bei Crosswettkämpfen, die meist im Winter stattfinden, gehen über 5 oder 6 km nicht hinaus und die Läufe finden auf leicht hügeligem Wiesen- oder Wald-



gelände statt. Je nach Bedingungen läuft man besser mit Spikes.

So war es für mich keine Frage, dass ich beim LVN Cross teilnehme, weil der im zweiten Jahr hintereinander wieder fast vor der Haustüre stattfand – in Neunkirchen Seelscheid. Udo war ganztägig vor Ort und auch Klaus 1 mit Partnerin hatte einen Abstecher zum Zuschauen eingeplant wie auch **HarryP** kurz vorbeischaute. So hatte ich gewissermaßen einen Heimvorteil und musste abliefern 😊.

Im Gegensatz zum letzten Jahr war das Gelände kaum matschig und leicht zu belaufen. Ein kleiner und ein größerer Hügel (direkt auf ein steiles Gefällstück folgend) sowie viele Kurven auf einem



1. Vorsitzende: Birgit
2. Vorsitzender: Jürg

Im **November** sind im Verein:

Walter Müller	29 Jahre
Harry Bergold	26 Jahre
Arnold Pietras	26 Jahre
Jörg Schmidt	25 Jahre
Katja Ratte	23 Jahre
Antje Kucher	19 Jahre
Natalie Mücke	15 Jahre
Jörg Holzschneider	14 Jahre
Ulrike Steeger	10 Jahre
Frank Roland	7 Jahre
Marco Welteroth	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 12.11. Seelscheid, Tesch
- 12.11. Bonn, Brandt
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 13.11. Winterscheid, Kyrion, Steeger, Sohni
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler Welteroth, LennartzBi, Thomas2
- 27.11. Mondorf, Lichtenthäler, Menzel, Welteroth
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Erpel, Lennartz, Brandt, Starck
- 04.12. Aachen, Drose, Hartnack
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 11.12. Bad Honnef, Lennartz, Starck Ilse, Brandt, Norbert
- 31.12. Köln, NeitzelA
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz
- 22.01. Köln, Mazsits

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 23.11. Rüdiger Hötger 65 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 60 Jahre**
- 06.12. Barbara Kaulbach 61 J.
- 13.12. Frank Roland 55 Jahre



Verbilligte Startkarten für:

- 08.01. Ratingen (4)
- 29.01. Pulheim (2)
- 19.03. Königsforst (2)
- 23.04. Bonn (38)

info@marathon-und-mehr.de



Wiesenstück mit ein paar Strohballen als Hindernisse sorgten für Abwechslung. Stetige Tempowechsel waren die Folge auf den 3 Runden von jeweils ca. 1200m. Ich versuchte von Anfang an Gas zu geben, was auch gut gelang, und konnte auch auf der zweiten Runde noch etliche Läufer überholen. Nach 3600m – der Strecke, die ich sonst eigentlich brauche, um in einen Wettkampf hineinzukommen, war das Vergnügen schon wieder vorbei.

Das Warten auf die Siegerehrung sollte sich in jedem Fall lohnen, da nur 3 Teilnehmer in meiner AK gemeldet waren. Am Ende war es sogar der 1.AK-Platz, allerdings bei schwacher Konkurrenz. Aber trotzdem ganz nett, denn das war das erste Mal beim LVN Cross. Als Bonus bekam jeder Finisher noch einen frischen Weckmann. **Norbert**

TERMIN Jahreshauptversammlung der LLG St. Augustin
05. Februar 2023
17.30 Uhr
Gasthaus „Zum Turm“
Zeithstr. 442, 53721 Siegburg, OT Schreck/Braschoss

KarstenB schreibt uns:

Ich hatte am Wochenende 12./13.11. unwissentlich mein 20jähriges HM-Jubiläum.

Die lt. JoeK älteste Bonner Laufveranstaltung, der Herbst-HM der Reservisten im Kottenforst, war 2002 mein erster HM; nach zwei Jahren Pause hat nach erneuter Absage des Reservistenverbandes JK einfach einen privaten Lauf veranstaltet - genau auf der gleichen Strecke. 28 Läufer folgten dem spontanen Aufruf und konnten bei besten Bedingungen einen herrlichen Herbstlauf genießen.

Für mich ist der Vergleich zu früher spannend, da meine Ziele eher langfristig orientiert sind. Ich bin 10 Minuten schneller geworden



Urkunde

Dr. Karsten Brandt

Bonner Kottenforst-Lauf 2022

1:55:35

Bonn, 12. November 2022

und laufe früher wie heute einen HM ohne Belastungen durch. Ich hoffe ich kann das in den nächsten 20 Jahren weiter so betreiben und vielleicht sogar noch ein bisschen schneller werden...



29. Januar 2023 ist

Winterstaffel für Erwachsene

Den Marathon als Staffel bewältigen. 6 Etappen = 6 x Spaß
 7,195 km – 5 km – 10 km – 5 km – 10 km – 5 km

Du kannst in einer der drei Wertungen mit deinem Team an den Start gehen:

- Als Männer-Staffel
- Als Frauen-Staffel
- Als Mixed-Staffel (Mindestens 3 Etappen müssen von Frauen gelaufen werden)

Die LLG bezuschusst den Einsatz einer Damen- und einer Herrenstaffel. Sollten sich mehr Mitglieder melden und es kämen mehr als 2 Staffeln zustande, dann würde der Vereinszuschuss auf die Anzahl der Staffeln aufgerechnet und es bliebe ein geringer Eigenanteil.

Um die Zusammenstellung des Frauenteam kümmert sich Birgit und Klaus1 ist für das Männerteam zuständig.

