



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, 11.01.2023

2Seiten

Vereinsnachrichten 04-23

Das ist unser Vereinsmitglied Manfred Licharz, der zum Zeitpunkt des Fotos stramme 80 Jahre geworden ist.

Ich traf ihn in seinem Laden an, wo er nach wie vor täglich seiner Arbeit nachgeht und für die Menschen in Siegburg-Stallberg in Sachen Schreibwaren, Geschenke, Kinderwünsche und Lotto eine bedeutsame Anlaufstelle ist. Manfred interessiert sich in seiner Freizeit für das Eintauchen in die neuere Geschichte und Politik Deutschlands und habe mit einem Buch „Politik im 20. Jahrhundert“ seinen Bücherbestand erweitert. Manfred läuft nach wie vor 2-3 x in der Woche und das gerne im Siegburger Wald und vorzugsweise rauf und runter.



Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	29 Jahre
Bernd Nitsche	26 Jahre
Siegfried Klein	26 Jahre
Günter Stolzenberg	26 Jahre
Gerhard Pohle	24 Jahre
Dierk Vollmer	24 Jahre
Gisela Buslei	20 Jahre
Johannes Kaymer	9 Jahre
Britta Breunig	6 Jahre
Rainer Kuck	6 Jahre
Sven Becker	5 Jahre
Daniela Drose	4 Jahre
Jörg Hartnack	4 Jahre
Timur Trinks	4 Jahre
Dirk Mauruschat	3 Jahre
Ludger Staskiewicz	2 Jahre
Daniela Starck	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler, Welteroth, Lennartz, Thomas2
- 15.01. Mehren, BrandtZu.K
- 22.01. Köln, Mazsits
- 23.01. Arosa, Brandt
- 29.01. Pulheim, 1DaTeam, 2MäTea Menzel
- 29.01. Hilden, Lämmlein
- 04.02. Duisburg, Mazsits
- 12.02. Hilden, Lämmlein
- 26.02. Hilden, Lämmlein
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndorfer
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.01. Eugen Kuntzmann 84 J.

16.01.

**Sandra Wingen
40 Jahre**

18.01. Achim Teusch	71 Jahre
19.01. Katrin Heidemann	49 Jahre
23.01. Alois Weyer	68 Jahre
29.01. Walter Müller	86 Jahre
30.01. Klaus Braun	56 Jahre

Klaus Braun

SO WIRD DAS NEUE JAHR EIN ERFOLG

VON VALENTIN BELZ

Neues Jahr, neues Glück. Damit dieser Spruch nicht nur eine Floskel ist, sondern daraus Realität wird, helfen wir dir mit 10 Tipps auf die Sprünge.

1. Starte jetzt

Man findet immer Gründe, den Einstieg zu verschieben. Einfacher wird es damit aber auf keinen Fall. Starte ganz einfach heute noch mit dem Training. Es muss nicht ein spezielles sein. Es geht vielmehr darum, dass du es tust, etwas in Gang setzt und schlussendlich Regelmäßigkeit in deinen Trainingsalltag bringst.

2. Trainiere regelmäßig

Konsistenz ist einer der ganz großen Schlüssel zu guter Gesundheit und zum Erfolg. Versuche auch du möglichst ohne Unterbrechungen über das ganze Jahr hinweg zu trainieren. So baust du kontinuierlich eine bessere Kondition auf, anstatt immer wieder von vorne beginnen zu müssen.

3. Achte auf die Erholung

Training und Erholung gehören zusammen wie Ebbe und Flut. Damit sich dein Körper an die gesetzten Reize anpassen kann, braucht er Erholung. Gib ihm diese in Form von genügend Schlaf und Ruhezeit zwischen den einzelnen Trainingseinheiten und achte auf genügend

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

Geschäftsführer: Udo Lohregel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung.

4. Variiere dein Training

Bringe Abwechslung in deinen Trainingsalltag, indem du mit der Dauer und der Intensität genauso spielst wie mit den Sportarten.

5. Trainiere vielseitig

Dein Herz macht keinen Unterschied, ob du läufst, Rad fährst oder schwimmst. Achte einfach darauf, dass du die Schlüsseltrainings in deiner Zieldisziplin absolvierst. Wenn du an einem Marathon mitlaufen wirst, solltest du deine Long Jogs und die Tempoeinheiten zu Fuß absolvieren. Ist ein Langlauf-Rennen dein großes Ziel, solltest du die wichtigen Einheiten auf den Ski absolvieren.

6. Setze dir ein Ziel

Ohne Ziel ist kein Weg der richtige. Suche dir eine Herausforderung, welche dich motiviert, vielleicht auch etwas aus der Reserve lockt und dir nicht zuletzt jede Woche gute Gründe liefert, dich mehrmals sportlich zu betätigen.

7. Bleibe locker

Versuche trotz Fokus auf das Ziel und dem Versuch, möglichst regelmäßig zu trainieren immer mit der nötigen Gelassenheit unterwegs zu sein. Hab den Mut, auch mal eine Einheit auszulassen, wenn du dich nicht ganz danach fühlst und danach dafür wieder voller Elan weiterzuziehen.

8. Höre auf deinen Körper

Es ist nicht ausgeschlossen, dass du während den nächsten Monaten mal hier und da ein Ziehen in deinen Muskeln spürst. Nimm die Zeichen deines Körpers stets ernst und gib ihm, was er braucht. Sei bei der Steigerung deines Trainingsvolumens zurückhaltend. Gehe den sicheren Weg, indem du zuerst die Häufigkeit, dann die Dauer und erst am Schluss die Intensität steigert.

9. Trainiere strukturiert

Es hilft ungemein, wenn du in deinen Trainings ein Ziel hast, weil sie dadurch erst recht Sinn ergeben. Ein Ziel kann beispielsweise die Erklommung eines Hügels, ein Intervallprogramm in bestimmten Intensitätsbereichen oder ein langer Lauf im Hinblick auf einen Marathon sein.

Und wenn diese einzelnen Einheiten zusätzlich optimal aufeinander abgestimmt sind, wirst du die größten Fortschritte erzielen.

10. Trainiere mit Freude

Wenn die Freude an der Bewegung, am Erlebnis und der Auseinandersetzung mit deinem Körper deine Antriebskraft ist, dann bist du auf dem richtigen Weg das Jahr richtig erfolgreich werden zu lassen.

**JAHRESHAUPT
VERSAMMLUNG**

der LLG
am 05.02.2023
um 17 Uhr
Gasthaus „Zum
Turm“
Zeithstraße 442
53271 Siegburg

Verbilligte Startkarten für:

- 19.03. Königsforst (1)
- 23.04. Bonn (17)
- 01.05. Mendig (13)
- 11.06. Duisburg (2)
- 18.06. Leverkusen (9)
- 29.10. Frankfurt (22)
- 01.10. Köln (26)

info@marathon-und-mehr.de

LLG 1 Mä	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km SU	DirkM
1 x 5 km-Runde	5 km HE	OlafK
2 x 5 km-Runde	10 km HE	ThorstenS
1 x 5 km-Runde	5 km Kö	OberndörferM
2 x 5 km-Runde	10 km SU	NorbertT
1 x 5 km-Runde	5 km LO	WaldemarB

LLG 2 Mä	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km StA	TimK
1 x 5 km-Runde	5 km BN	KarstenB
2 x 5 km-Runde	10 km BOH	RalfG
1 x 5 km-Runde	5 km StA	KlausK
2 x 5 km-Runde	10 km HE	KlouisB
1 x 5 km-Runde	5 km SU	ChristianS

LLG 3 Fr	Strecke	Name
2,2 Auftaktrunde und 1x 5 km-Runde	7,2 km LO	BirgitL
1 x 5 km-Runde	5 km SU	ClaudiaBM
2 x 5 km-Runde	10 km StA	IlseS
1 x 5 km-Runde	5 km LO	BirgitL
2 x 5 km-Runde	10 km SU	DanielaSt
1 x 5 km-Runde	5 km BN	ZellaB/B.o. Ilse



Starten wollen wir mit 3 Teams in Pulheim am 29.01.2023.

Da sich noch nicht alle untereinander kennen, wird das eine gute Gelegenheit sein.

Am besten bilden sich Fahrgemeinschaften, wenn nicht schon passiert. Ich habe nachfolgend in den Aufstellungen auch die Wohnorte aufgeführt, um sich absprechen zu können.

Start der Staffeln ist um 10:15 Uhr

Die Staffeln erhalten einen Staffelstab bei dem der Transponder integriert ist. Pro Staffel wird ein Staffelstab ausgegeben, der von Läufer zu Läufer weitergegeben wird. Jeder Läufer einer Staffel erhält dadurch seine eigene Laufzeit.

Wir treffen uns wie immer in der Turnhalle Geschwister-Scholl-Gymnasium in der Hackenbroicher Straße 66b, wo Udo für uns eine Ecke reserviert und markiert hat, wenn man am Eingang rein kommt nach links.

@Karsten und Tim: Für ordentliches Laufwetter seid ihr zuständig. 😊

Der Verein zahlt einen großen Anteil des Startgeldes und der verbleibende Teil (68 Euro geteilt durch 15 gleich 4,50) wird durch die Teilnehmer der 2 Herren- und der Damen-Mannschaft geteilt.

Somit sollten auf jeden ca. 4,50 bis 5,-€ entfallen. Bitte dann gerne relativ passend mitbringen. *Klaus1*