



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, 14.01.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 03-25



Mit **WilfriedHÖRSCH** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Das Foto ist brandaktuell und zeigt den M70er bei WLS in Bensberg kurz vor dem Start der Kurzstrecke über 7,1 km.

Für den TV Lohmar in 2024 gemeldet war es doch sein 1. WK als LLG'ler, den er nach 51 min beendete.

Wilfried wohnt in Lohmar nimmt gerne an ortsnahen Wettbewerben teil, wie im Dezember beim Mondorfer Weihnachtslauf, wo er die 10 km-Strecke in 75 Min absolvierte.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	31 Jahre
Siggi Klein	28 Jahre
Günter Stolzenberg	28 Jahre
Bernd Nitsche	28 Jahre
Gerhard Pohle	26 Jahre
Dierk Vollmer	26 Jahre
Gisela Buslei	22 Jahre
Rainer Kuck	18 Jahre
Johannes Kaymer	11 Jahre
Britta Breunig	8 Jahre
Sven Becker	7 Jahre
Timur Trinks	6 Jahre
Jörg Hartnack	6 Jahre
Daniela Drose	6 Jahre
Dirk Mauruschat	5 Jahre
Daniela Starck	3 Jahre

Für die LLG am Start:

- 11.01. Arosa/SUI, BrandtK+Z
- 11.01. Bensberg, Lennartz, Hörsch
- 12.01. Köln, Ilse
- 19.01. Porz, Menzel, Lennartz Oberndorfer
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz Menzel
- 08.02. Dieringhausen, Mauruschat
- 09.02. Hilden, Lennartz, Lämmlein
- 23.03. Hilden, Lämmlein
- 16.03. Bensberg, Oberndorfer, Tesch, Lennartz, Lämmlein, Albert, Hartzsch, Menzel Köder,
- 23.03. LLG Jahreshauptversammlung in Braschoss**
- 30.03. Venlo, Schnitzler
- 06.04. Bonn, Weltheroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK, Menzel,

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 11.01. Eugen Kuntzmann 86 J.
- 16.01. Sandra Wingen 42 Jahre
- 18.01. Achim Teusch 73 Jahre
- 23.01. Alois Weyer 70 Jahre**

Verbilligte Startkarten für:

16.03. Bensberg	(2)
06.04. Bonn	(8)
01.05. Mendig	(19)
05.05. Mainz	(6)
15.06. Leverkusen	(2)
18.05. Duisburg	(6)
05.10. Köln	(22)
26.10. Frankfurt	(32)



tolles Erlebnis.

Am 12.01. war wieder großes Treffen der Winterlaufspezialisten in Arosa. Mit dabei, wie schon in den Vorjahren, Zella und Karsten, um diese grandios winterliche Kulisse zu genießen. Aber es gab Streckenprobleme aufgrund von Schnee-Windverwehungen. Was Absagen bzw. Kürzungen von Strecken zur Folge hatte. So lief Karsten einen verkürzten HM und Zella walkte eine 6,1 km lange Strecke. Schweizer Organisation und nur einstellige Minusgrade waren Garant für Vergnügen und



Die WLS der SG Bockenbergl ist gelaufen. Bei ihrem letzten Termin am 11.01. wurde nochmal deutlich, dass es Winter ist und kein Wintereinbruch, denn wenn es im April oder Mai 25° hat, dann redet ja auch kein vernünftiger Mensch von einem Sommereinbruch.

Die Laufbahn war vereist, weil gefallener Schnee nicht geräumt wurde und dann festgetreten nunmal zu Eis wird.

55. WINTERLAUF SERIE 2024 - 2025

Start: Waldstadion Milchborntal
Bergisch Gladbach - Bensberg, Hardtweg 42

Start	kurze Strecke	lange Strecke
1. Lauf 23.11.2024	5,2 km	7,8 km
2. Lauf 07.12.2024	6,3 km	10,1 km
3. Lauf 11.01.2025	7,1 km	11,7 km

Informationen, Ausschreibung und Anmeldung unter:
www.sg-bockenbergl.de

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Verinfo@marathon-und-mehr.de



Aber die Strecke war ganz überwiegend eisfrei, wohl aber matschig und das hatte für einige die Konsequenz, aufgrund von profillfreien Straßenlaufschuhen Kontakt mit dem Boden aufzunehmen. Jedenfalls war die Sanität im Einsatz und sorgte für Kopfschütteln und Unverständnis.



Am 24.01. Treffen sich die beiden Staffeln im „Troy“ in Hennef um sich



Kennenzulernen und z.B. Fahrgemeinschaften, Treffpunkte, Laufzeiten usw. auszutauschen und abzusprechen.

Zu diesem Treffen habe ich auch die Vereinstextilien im Auto dabei.

Neben den sechsköpfigen Marathonstaffeln der Erwachsenen sowie dem Einzel- und Halbmarathon findet als Ergänzung des Streckenangebots wieder der 10-Kilometer-Lauf für Einzelstarter statt. Die 5-Kilometer-Distanz ist wie in den Vor-jahren ebenfalls im Angebot. Gestartet wird die GVG-Winterstaffel am Sonntagmorgen am Geschwister-Scholl-Gymnasium Pulheim. Nach einer Auftaktrunde kommen die Teilnehmer alle fünf Kilometer am Start- und Zielbereich vorbei – Verpflegung, Gänsehaut-Feeling und Anfeuerungsrufe der Zuschauer, Familie und Freunde inklusive. Das Highlight für die Teamstarter: die Staffeln dürfen ihr eigenes Zelt mitbringen und ihr „Basislager“ für die einzelnen Wettläufe auf dem Schulhof des Geschwister-Scholl-Gymnasiums aufstellen

- Zeitplan
- 08:30 Uhr: Öffnung des Orga-Büros
 - 10:10 Uhr: Start 5 km und 10 km Volkslauf
 - 10:15 Uhr: Start aller Marathon-Distanzen (Einzel und Staffeln)**
 - 10:15 Uhr: Start Halbmarathon
 - 11:30 Uhr: Siegerehrung 5 km und 10 km
 - 12:15 Uhr: Siegerehrung Halbmarathon
 - 13:45 Uhr: Siegerehrung Staffeln
 - 14:45 Uhr: Siegerehrung Einzelmarathon
 - 15:15 Uhr: Zielschluss

Die Startunterlagen werden von mir abgeholt und liegen in unserer Ecke auf dem Tisch.