

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 22.03.2020

Vereinsnachrichten 12-20

Homeoffice für den Laufsport?

Im April sind im Verein:

Marion Sohni	15 Jahre
Birgit Wilms	15 Jahre
Sigurt Zacher	14 Jahre
Uwe Niederprüm	10 Jahre
Alexander Reglin	8 Jahre
Barbara Kaulbach	5 Jahre
Vicky Antoniou	4 Jahre
Stephanie Antoniou	4 Jahre
Max Wiemker	4 Jahre
Karsten Brandt	1 Jahr
Uwe Brandt	1 Jahr

Für die LLG am Start:

14.06. **Pietermaritzburg**, Menzel
04.10. **Köln**, Ilse, TeschN, Mücke
25.10. **Frankfurt**, Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03. Arnold Pietras	69 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	79 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	63 Jahre
08.04. Alexander Reglin	44 Jahre
16.04. Peter Scholl	45 Jahre

Noch Startkarten für:

Stillstand

Einige Wenige leben vom Laufsport. Die Masse lebt für den Laufsport.

Diese beiden höchst unterschiedlichen Lebenspläne wirken sich in diesen Zeiten auch sehr unterschiedlich aus.

Profiläufer, von/auf der Straße sind weltweit unterwegs, um davon zu leben und finanzieren damit auch ihr realisierendes Umfeld. Das gilt natürlich auch für die „Kreisläufer“, die sich in Stadien tummeln. Wer „nur Laufen“ kann, für den könnte es – mit der Zeit – eng werden.

Für uns ändert sich eigentlich wenig.

Laufen bleibt erlaubt. Einzeln oder als „Paar“ auf Distanz. Distanz nach vorne, hinten und zur Seite ist dabei zu beachten. Wenn man das nicht hinbekommt, dann sollte ein Mundschutz getragen werden.

Mit dieser Krise wird im Stillstand oder „Urlaub“ vom Alltag so einiges in Bewegung gesetzt. Bei jedem tut sich was, um die Beeinträchtigungen und Notwendigkeiten in den bisherigen Ablauf zu integrieren oder ggf. anzupassen. Das verlangt vielfältige Überlegungen, Verzicht, Abstimmung,

Neubewertung und setzt bei so manchen Aktivitäten frei.

Wem kann ich evtl. helfen oder wer benötigt meine Aufmerksamkeit?

Daraus ergeben sich so viele Möglichkeiten und Verhaltensänderungen, die in der normalen Alltagsbetriebsamkeit kaum eine Chance haben. Wer diese Chance hat sollte sie nutzen, denn es bringt mehr als man ahnt und führt weiter als Marathon... Reset-Zeit nutzen.

Läufer sind Freilandhaltung gewohnt, als Daseinsvorsorge bzw. Daseinserhaltung. Diese ist nur minimal eingeschränkt und wir sollten uns ganztags freuen, nicht einem Hallen-Mannschaftssport verfallen zu sein, der uns tatsächlich an die Kette legt und dazu beiträgt, den Klopapierverbrauch in den eigenen 4 Wänden zu erhöhen. Ansonsten habe ich keine allgemein verständliche Erklärung dafür, warum ab nächster Woche ein neues Auto beim Händler mit nur wenigen Rollen Klopapier bezahlt werden kann.

So lange wettkampfläuferisch nichts zu berichten ist, werde ich mich aus der Vergangenheit in Wort und Bild bedienen, um auf diesem Wege die Enthaltsamkeit und Abstinenz zu mildern und die Vorfreude am Leben zu erhalten.



Foto: v.l.n.r. Sigurt, Angy, Herbie, Ralph, Olaf, Bernd
Vor ca. 10 Jahren beim Europalauf in Hennef

FotoR: v.l.n.r. Martin, Achim und Birgit vor etlichen Jahren beim Marathon in Frankfurt



Geschäftsführer : Udo Lo
Sprecher : Wolfga



LLG mit 13 MarathonläuferInnen und 2 Halben im Einsatz

2005

Martin O per e-mail: *Gute Form, gute Wetterbedingungen (ich mag es kühl, ohne Sonne ohne Regen), Resultat hervorragend, persönliches Ziel (3:17) erreicht.*

Habe mich gefreut mit Reinhold Frank mal wieder einen mir bisher unbekanntem LLG'ler auf der Strecke kennen gelernt zu haben. Für einen M50er ist er ganz schön flott unterwegs!

Aus meiner Sicht im Vergleich zu den Vorjahren schlechter: Die Zielverpflegung (weniger Auswahl), keine wärmenden Kunststoffumhänge mehr, die Medaille gibt es nicht mehr als direkte Belohnung nach dem Zieleinlauf, sondern erst im Marathonzelt.

Es wurde besser: Das Finisher-Shirt, die Auswertegeschwindigkeit (Ergebnislisten 1 h nach Zieleinlauf) und die Medaille ist schöner. Unverändert Spitze: Strecke, Stimmung, Verpflegungsstände, Schwimmbad nach dem Lauf, Gesamtorganisation, ...

Möchte noch mitteilen, dass die Halbmarathonzeiten der Marathonläufer alle zu langsam sind. Bei km 21,1 gab es lediglich ein Schild und einen Strich auf der Straße. Die Matten mit der Zeitmessung waren bei ca. km 21,5. Etwas merkwürdig, dass die Zeiten als Halbmarathonzeiten veröffentlicht werden. Ich bin nicht 1:41 und 1:36, sondern 1:39 und 1:38 gelaufen.

2. Wolfgang M per e-mail: *Auch ich habe gefinisht in 3.54. Wie mir in der Ergebnisliste nun auffiel, haben die Deppen den Vereinsnamen nicht erfasst, obwohl ich bei der Ummeldung denen die Chip-Daten komplett unter die Nase gehalten habe.*

Platz	Strecke	Name	AK Halb	Brutto	Netto
1176	M	Ernst, Gust	M60 01:56:57	03:59:27	03:57:43
332	M	Frank, Reinhold	M50 01:40:19	03:21:16	03:20:55
902	HM	Grund, Stefan	M40 01:59:18		01:55:06
21	M	Günther, Marlen	WHK 01:48:03	03:30:56	03:30:41
8	M	Lennartz, Birgit	W40 01:36:21	03:13:30	03:13:27
581	M	Maatz, Helmut	M55 01:46:19	03:33:21	03:32:36
340	M	Marseille, Birgit	W40 02:21:31	05:07:44	05:05:26
432	M	Neitzel, Achim	M40 01:45:20	03:25:46	03:25:29
279	M	Oberndörfer, Martin	M30 01:41:05	03:17:32	03:17:14
65	HM	Steimel, Jürgen	M50 01:26:39		01:26:29
1582	M	Steinhauer, Frank	M35 02:02:54	04:25:56	04:23:37
1862	M	Stock, Wolfgang	M70 02:31:05	05:01:34	04:58:48
1769	M	Wolniack, Manfred	M65 02:17:58	04:45:20	04:41:55
1066	M	Menzel, Wolfgang	M50 01:56:14	03:55:04	03:54:32
1484	M	Lämmlein, Franz	M50 02:02:55	04:16:27	04:15:58

Damit über die z.T. unsinnigen Pressemeldungen zu den Läuferzahlen des Bonn-Marathons Klarheit besteht wollen wir hier die korrekten Zahlen angeben.

Marathon: Im Ziel 1.931 Mä und 370 Fr, 2.301 gesamt. Bei über 3.300 Angemeldeten würden nahezu ein Drittel, trotz Bezahlung, auf den Start verzichtet haben oder ausgestiegen sein. Die Aussteigerquote lag jedoch bei ca. 8% der Gestarteten. Halbmarathon: Im Ziel 1.777 Mä und 780 Fr, 2.557 gesamt. Auch hier war die Rede von weit über 3.000 Angemeldeten. Insgesamt 4.858 LäuferInnen im Ziel sind wahrlich ein schöner Erfolg für die Veranstaltung und für deren Macher. Bonn hat damit einen sicheren Mittelplatz in der 2. Liga.

3. Ralf Kläser per e-mail: *Allett halb so schlimm, es gibt wichtigere Dinge im Leben. Hatte ab Km 30 Beschwerden in der Leiste, bin dann ein paar Meter gegangen (war falsch), als ich dann wieder anlaufen wollte, hatten die Oberschenkel- und Wadenbeinmuskeln so stark zugemacht, dass es nicht mehr ging. So war dann bei Km 32 definitiv Schluss. Ansonsten war bis dahin alles bestens gelaufen.*

4. Aus einer PM der Renniere zum Bonn-Marathon: Während des gesamten Laufs werden die Kinder medizinisch durch ein Ärzteteam um den mitlaufenden **Prof. Dr. Bernd Hoppe**, Leiter der Kinderdialyse-Station an der Universitätsklinik Köln, betreut. Zu den Begleitern der Renniere-Kids zählt auch **Franz Lämmlein** aus Wuppertal, der in Bonn seinen 50. Marathon absolviert und der die Staffeln des Düsseldorfervereins bereits seit Jahren unterstützt. Der 52-Jährige absolvierte seinen ersten Lauf über die 42,195-Kilometer-Distanz im Jahr 1991 - ebenfalls in Bonn. Die Veranstalter würdigen die außergewöhnliche Leistung, indem sie dem begeisterten Ausdauersportler mit der Startnummer 8210 fast die gleiche Nummer zugewiesen haben, wie er sie bei seinem Marathon-Debüt vor 14 Jahren mit der 821 trug.

An alle ehemaligen Platinmänner/-frauen und solche, die die Strecke mal kennen lernen möchten. Wir (Olaf, Antje, Birgit und Marlen) beabsichtigen am **Freitag, den 22. April um 18 Uhr**, am Waldparkplatz (=ehemaliger Start des Platinmanlaufes) in **Hennef-Bödingen** die Strecke abzulaufen. Dauer ca. 1:45-2:00 h. Länge: 17,4 km (Asphalt, Feld- und Waldwege, Trampelpfade)

Höhendifferenz 523 m (fünf Anstiege mit Steigungen zwischen 6-21 %) *mehr Streckeninfo unter www.platinman.de*

Anreise: Über die A 560 Ausfahrt Hennef-Ost, nach links Richtung Allner, hinter der Siegbücke nach rechts und dann nach ca. 300 m links den Berg hoch nach Bödingen. Im Bödingen macht die Hauptstraße eine scharfe Rechtskurve in Ort hier nach links zum Waldrand bzw. Parkplatz.

Geschichtlicher Hintergrund: Der Platinman-Berglauf fand von 1993-2001 immer Mitte Juni Freitagabends statt. Organisiert und ins Leben gerufen wurde er von Bernd Rieck und Ralf Radke, die hier mit viel Engagement eine schöne Veranstaltung boten. Leider haben Zeitmangel und bürokratische Hürden eine weitere Austragung verhindert