

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, 08.06.2020

Vereinsnachrichten 19-20

21. Malberglauf am 7. August mit Sonderregeln?

Auch wenn fast alle Laufveranstaltungen im Frühling und Sommer wegen der Corona-Pandemie bereits abgesagt sind: Das Orga-Team des Malberglaufs hat noch ein Fünkchen Hoffnung, den Lauf mit angepasstem Reglement unter Einhaltung der Hygiene- und Abstandsregeln durchführen zu können.

Folgende Kernpunkte eines solchen Reglements wären

denkbar:

- Individualstarts im Abstand von zehn Sekunden statt Massenstart (= Einzelzeitrennen)
- Reihenfolge nach Startnummer, zeitlich gestreckt über ca. eine Stunde (abhängig von der Teilnehmerzahl)
- Daher zeitversetzte Anreise entsprechend dem individuellen Startzeitpunkt (wird vorher mitgeteilt)
- Einlaufen zum Start (evtl. zusätzliche Bustransfers)
- Verzicht auf Start- und Streckenverpflegung
- Maskenpflicht bis zum Start und nach dem Zieleinlauf
- kein Aushang (Teilnehmer-, Startzeit- und Ergebnisliste nur auf der Webseite noch am Lauftag)
- keine Duschkmöglichkeit
- keine Siegerehrung (nur Urkundendownload, Versand der Sachpreise)
- kein Verweilen in Zielnähe, zeitnahe Abreise
- keine After-Run-Party

Ob der 21. Malberglauf mit den angedachten Sonderregeln oder Teilen davon so am 7.8.2020 durchgeführt werden kann, hängt von der jeweiligen Corona-Bekämpfungsverordnung des Landes Rheinland-Pfalz und den zuständigen Kommunen ab. Die Vorgaben werden nach Infektionslage ca. 14-täglich angepasst.

Wir werden spätestens Ende Juni eine Entscheidung treffen. Sollte der 21. Malberglauf nicht 2020, sondern erst am 6. August 2021 stattfinden können, werden die bereits Angemeldeten auf die Teilnehmerliste für 2021 übernommen.

Das OrgaTeam Malberglauf

Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	13 Jahre
Kerstin Kuhnke	8 Jahre
Klaus Kaiser	1 Jahr

Für die LLG am Start:

04.10. Köln, Ilse, TeschN, Mücke Drose
18.10. Bonn, Menzel, Oberndörfer Brandt, Kaiser
18.10. Bergisch-G.,
25.10. Frankfurt, Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.06. Wolfgang Menzel	65 Jahre
09.06. Bernd Nitsche	62 Jahre
10.06. Wolfram Hohaus	83 Jahre
11.06. Rainer Kuck	56 Jahre
11.06. Jürgen Banse	84 Jahre
11.06. Uwe Niederprüm	53 Jahre
12.06. Mario Müller	44 Jahre
17.06. Ingo Retzmann	52 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach



Das Veranstaltungsformat „Absage“ ist ja mittlerweile jedem geläufig, aber es gibt auch noch Veranstalter, die die Zeit abwarten und zugleich überlegen, was können wir tun oder initiieren, um Teil des Geschehens bzw. des Versagens zu bleiben. Die Beueler geben so schnell nicht auf und geben den derzeitigen Sachstand bekannt.

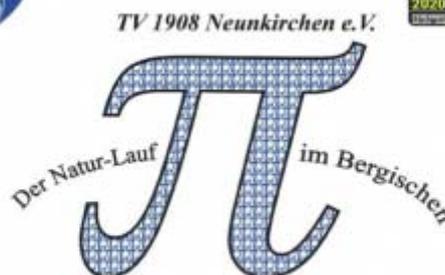
Das Pi Lauf OK teilte ja schon vor einiger Zeit mit, dass man an einer Absage nicht vorbeikommt.

„Aus dieser Situation entstehen nun ebenso neue und kreative Ideen. So möchten wir Euch trotzdem die Möglichkeit geben, den Pi Lauf mit seinen 13,431 Km und 314 Höhenmetern zu bestreiten. In einer zweiwöchigen Challenge zwischen dem 31.05.2020 und 14.06.2020 ist es möglich die Strecke zu laufen, zu walken oder zu wandern und sich dadurch mit Gleichgesinnten zu messen.

Der Pi Lauf über 13,431 Km (314Hm) ist ein Rundkurs durch die schöne Landschaft in Neunkirchen-Seelscheid, die Strecke beginnt am Rathaus der Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid. Beschilderungen und Wegmarkierungen führen Euch in diesen zwei Wochen über den Streckenverlauf, ebenso kann über [Die Strecke](#) ein GPX-Track für die Laufuhr heruntergeladen werden.

Ihr startet und stoppt Eure Zeit selbst und gebt Euer Ergebnis über Eure online Trainingsdatenerfassung (z.B. Strava, Garmin Connect, PolarFlow, Runtastic, etc.) frei und sendet den Link Eures Ergebnisses. Dieser wird verifiziert (Strecke, Verstrichene Zeit/Bewegungszeit) und in einmal täglich eingetragen.

Wer über keine Online-Datenerfassung verfügt, sendet ein Foto mit den Daten der Uhr, an pilauf@web.de. Auch diese Daten werden übernommen und können mit den anderen verglichen werden. Anmelden könnt ihr Euch unter [Anmeldung](#), die Anmeldung ist **kostenlos**.“



JörgH
DanielaD
NorbertT
DirkM
Thomas2
IlseS
HarryP
MarcusZ
MartinO

Wurde am sehr frühen Sonntagmorgen auf der Strecke gesichtet und gab ihr Bestes.

Startete am So wohl so gegen 10.30, hinter einer größeren Gruppe. Sah ihn im Tiefflug ins Ziel eilen. Sehr engagiert und motiviert

JörgZ Hielt sich erst zurück, zog dann das Tempo an, sah dann ein, dass es so eng wird und sah im Ziel erholter als viele andere aus.

GabiA **Stellte sich in den Dienst ihrer Mitläuferinnen und zog u.a. mit Laura über die Berge.**

MartinP **Machte sich mit 20 anderen um 10 h auf den Weg und lief lange mit JörgZ. Mit zunehmender Renndauer wurde sie flotter und war doch noch rechtzeitig zum Mittagessen zurück.**

UdoL Hatte keine guten Erinnerungen an den Kurs, aber es ging alles gut von der Hand und habe Gefallen daran gefunden. Werde mich sicher in baldiger Bälde dort wieder auf den Weg machen.

Schon alleine, um das Nichtverlaufen zu trainieren, denn kurz nach 6,3 km hätte es links abgehen sollen, aber ich lief geradeaus und war 300 m weiter schon bei km 8,5.

BöttcherW Er gehörte auch zu den Frühen, denn bereits um 9 Uhr zog es ihn mit ca.15 anderen los.

Die Laufstrecke ist nicht schwer, sagen die einen. Andere hingegen meinen, dass es brutal sei.

Dazwischen wird wohl die Wahrheit liegen und letztlich ist es doch das Tempo, was einem den Zahn zieht. Gut, wenn man ein ebenerdiges Stadtkind ist, dann sieht man Erhebungen als Berge an, die ein Siebengebirger als Maulwurfhügel beschreiben würde.

Die Strecke war trocken und ordentlich markiert. Bei km 6,5, ziemlich hoch oben, gab es Wasser und Brot, aber keinen Kerker...

