



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](http://www.LLG-St-Augustin.de)  
[www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)

Lohmar, 30.10.2020

## Vereinsnachrichten 30-20

### 46. Königsforst-Marathon und Halbmarathon

Sonntag jetzt am 18.10.2020  
RUN GREEN - RUN HAPPY  
[www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de)



Der erste und derzeit einzige Marathon in unserer Region, den 3 LLG'ler genutzt haben, um nach langer Abstinenz mal endlich wieder mit total lahmen Knochen durch ein Ziel zu laufen und am Abend nix anderes mehr vorzuhaben...

Im November sind im Verein:

Harald Müller	27 Jahre
Walter Müller	27 Jahre
Harry Bergold	24 Jahre
Arnold Pietras	24 Jahre
Jörg Schmidt	23 Jahre
Katja Ratte	21 Jahre
Antje Kucher	17 Jahre
Natalie Mück	13 Jahre
Jörg Holzschneider	12 Jahre
Ulrike Steeger	8 Jahre
Frank Roland	5 Jahre

Für die LLG am Start:

18.10. **Bergisch-G.** Oberndorfer, Tesch, Ilse, Peppel, Menzel  
08.11. **Winterscheid, fällt aus**  
29.11. **Euskirchen**, Schmitz2, Putz, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.10. Daniela Drose 33 Jahre  
31.10. Thomas Wiemker 55 Jahre

01.11.  
Gisela Buslei  
60 Jahre



02.11. Natalie Mück 29 Jahre  
06.11. Sven Becker 59 Jahre  
11.11. Sigurt Zacher 56 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

Es waren umfangreiche Vorbereitungen, Gespräche, Überlegungen, Abstimmungen u.v.m. notwendig, um den Segen der Ämter und Behörden zu erlangen, dieses eingeschränkte Läuferfest zu zelebrieren. Auch, das ein genehmigtes Konzept ganz kurzfristig gekippt wurde und alles auf Anfang und vom Neuen bedacht werden musste.

500 TeilnehmerInnen waren letztlich zugelassen für alle Wettbewerbe und kurzfristig mussten sich alle erneut, also neu anmelden, was nicht jeder mitbekommen bzw. verstanden hat und somit erneut zahlen musste oder erst gar nicht mitlaufen konnte.

Vieles war anders aber gelaufen auf dem bekannten Waldautobahnkurs und das bei guten Lauftemperaturen, ohne Wind oder Regen, was für viele das wichtigste war.

Um 9 h lief die erste Gruppe von 25 MAR-LäuferInnen in den Königsforst. Anschließend die Halben, die möglichst in 3 h zurück sein sollten. Die Ganzen hatten max. 5 h Zeit. Für viele ein Kriterium, den Halben zu wählen.

152 MarathonteilnehmerInnen sahen die Ziellinie, darunter **Ilse, MartinO und Norbert**, der einen Kurzbericht dazu geschrieben hat. 290 Halbe kamen ins Ziel, darunter **Marco und WolfgangM.**

Von den 2 weiteren HM-Terminen fand der am 25.10. statt, allerdings der 08.11. der neuen Coronaschutz-Verordnung vom 30.10. zum Opfer fallen. Die beiden zusätzlichen HM-Termine waren notwendig, um die Zeit- und Mengenabstände einhalten zu können.

Viele liefen mit Trinkrucksäcken und reichlich Futter, denn Selbstversorgung war gewünscht. Aber es gab unterwegs einen gut platzierten Stand (8,5 u. 17,5 km) und im Ziel ebenso mit den Notwendigkeiten, um dem Hungerast keine Chance zu geben.

**Norbert schreibt:**

Nach einigem Hin und Her konnte der Königsforst-Marathon am 18.10.2020

in abgespeckter Form durchgeführt werden. Während das Halbmarathonfeld auf 3 Sonntage verteilt werden musste und erst am 8.11. abgeschlossen sein wird, starteten alle Marathonteilnehmer am 18. ab 9 Uhr in Gruppen von 25 Läufern alle 10 Minuten. Mit dabei von der LLG waren außer mir noch Ilse und Martin. Die Temperatur betrug nur ca. 10°C, dafür war es

trocken und durch die dichte Wolkendecke ließ sich ab und zu auch die Sonne blicken. Die Anzahl der Verpflegungsstellen war etwas eingeschränkt, so dass ich eine Reserve mitnehmen musste. Ich wollte mit Stephan Müll aus der sonntäglichen Hennefer Trailrunde eine 1:37:xx für die erste Runde anlaufen, was auch gelang. Wer im Königsforst schon einmal gelaufen ist weiß aber um die Höhenmeter, die der wellige bis leicht hügelige Kurs hat. Zum Ziel hin geht es mehrere Kilometer tendenziell bergauf. So merkte ich Ende der ersten Runde schon, dass ich einen Gang zurückschalten musste, um die gesamte Distanz durchzuhalten.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun



Das gelang mir erstaunlich gut, so dass ich die zweite Runde noch ein konstantes Tempo schaffte und nach 1:45:xx und reichlich innerem guten Zuredens, um die typischen Marathonschmerzen zu vertrieben, das Ziel erreichte. Langsamere Läufer(innen) und vor allem Spaziergänger und Streckenposten, die fleißig anfeuerteten, waren eine wichtige Unterstützung dabei. Stephan hatte sich bereits bei km 19 abgesetzt und konnte



eine etwas schnellere zweite Runde laufen. Und auf Ilse traf ich noch 500m vor dem Ziel. Für Verpflegung im Ziel war gut gesorgt, der Rest, vor allem die Stimmung, fiel Corona zum Opfer. Dennoch ein großes Dankeschön an Jochen Baumhof und den TV Refrath in diesem tristen Laufjahr 2020.

**Franz** wäre auch gerne gelaufen, aber meine Nachricht, sich 5 Tage zuvor erneut anzumelden, landete im SPAM-Ordner und so verpasste er den Zeitpunkt. Damit das Training auf die Straße/Weg gebracht werden konnte hat er am gleichen Tag auf der Nordbahntrasse in/um Wuppertal seinen Marathon Nr. 1 in diesem Jahr absolviert. Eintönige vier - exakt vermessene- Runden auf meiner Trainingsstrecke. Kein Mitläufer, kein Wettkampf-Feeling...war etwas für die mentale Stärke !!!!! Aber mein Ziel (unter 4 h) habe ich in 3:49:28 locker geschafft. Ähnliches wäre beim KöFo auch realistisch gewesen... Aber gut, bin sehr zufrieden.

## **Verordnung zum Schutz vor Neuinfizierungen mit dem Coronavirus SARS-CoV-2** Der Minister für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen **(Coronaschutzverordnung – CoronaSchVO)**

**Vom 30. Oktober 2020**

### **§ 9 Sport**

- (1) Der Freizeit- und Amateursportbetrieb auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen ist bis zum 30. November 2020 unzulässig. **Ausgenommen ist der Individualsport allein, zu zweit oder ausschließlich mit Personen des eigenen Hausstandes außerhalb geschlossener Räumlichkeiten von Sportanlagen.** Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen einschließlich Räumen zum Umkleiden und zum Duschen von Sportanlagen durch mehrere Personen gleichzeitig ist unzulässig.
- (2) Sportfeste und ähnliche Sportveranstaltungen sind bis mindestens zum 31. Dezember 2020 untersagt.
- (3) Wettbewerbe in Profiligen, Wettbewerbe im Berufsreitsport und Pferderennen sowie andere berufsmäßige Sportausübung sind zulässig, soweit die Vereine beziehungsweise die Lizenzspielerabteilungen der Vereine sich neben der Erfüllung ihrer arbeitsschutzrechtlichen Hygiene- und Schutzpflichten auch verantwortlich für die Reduzierung von Infektionsrisiken im Sinne des Infektionsschutzgesetzes zeigen und die für die Ausrichtung der Wettbewerbe verantwortlichen Stellen den nach § 17 Absatz 1 zuständigen Behörden vor Durchführung der Wettbewerbe geeignete Infektionsschutzkonzepte vorlegen. Zuschauer dürfen bei den Wettbewerben bis zum 30. November 2020 nicht zugelassen werden.
- (4) Ausgenommen von Absatz 1 und damit unter Beachtung der allgemeinen Regeln dieser Verordnung und anderer Rechtsvorschriften (Arbeitsschutzrecht und so weiter) zulässig sind der Sportunterricht (einschließlich Schwimmunterricht) der Schulen und die Vorbereitung auf oder die Durchführung von schulischen Prüfungen, sportpraktische Übungen im Rahmen von Studiengängen, das Training an den nordrhein-westfälischen Bundesstützpunkten und Landesleistungsstützpunkten sowie das Training von Berufssportlern auf und in den von ihrem Arbeitgeber bereitgestellten Trainingseinrichtungen.
- (5) Abweichend von Absatz 1 Satz 2 ist das Bewegen von Pferden aus Tierschutzgründen auch in geschlossenen Räumen zulässig