



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, 04.11.2020

## Vereinsnachrichten 31-20

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:

08.11. **Winterscheid, fällt aus**  
29.11. **Euskirchen, abgesagt**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

02.11. Natalie Mück	29 Jahre
06.11. Sven Becker	59 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	56 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	69 Jahre
13.11. Karsten Dzialas	48 Jahre
16.11. Antje Kucher	56 Jahre

**21.11.**

**Thomas**

**Schmitz**

**60 Jahre**



**TRAININGSZEITEN/-Orte:**

<b>Montag,</b>	<b>18.00 Uhr Menden</b>
<b>Dienstag,</b>	<b>18.30 Uhr Rothenbach</b>
<b>Mittwoch,</b>	<b>18 Uhr Tempotraining</b>
<b>Donnerstag,</b>	<b>18.00 Uhr Rothenbach</b>
<b>Samstag,</b>	<b>15.30 Uhr Rothenbach</b>

Mit **Carina LICHTENTHÄLER** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

In einer Zeit wenig guter Nachrichten kommt das gerade recht.

Carina wohnt in Lohmar-Heide und läuft in der W35.

In dieser AK hat sie bereits im Herbst 2019 den Köln-Marathon in 3:52 h absolviert. Seit 2017 nimmt sie an Wettkämpfen teil, wobei der Brüder Grimm Lauf 2019 (Mehrtageslauf in

Hessen) zu den Höhepunkten gehörte.

Aber auch über die Erlebnisse an einem 100 km-Marsch kann sie berichten. Ist aber auch der Meinung, dass man aus jedem Lauf etwas Positives mitnehmen kann.

Das Laufen mit anderen bedeutet ihr viel, weil man so das gute Gefühl und gute Stimmung noch besser teilen kann.

Neben der Berufstätigkeit und anderen Verpflichtungen kann man sie auf dem Rücken von Pferden oder auf 2 dünnen Reifen sehen, aber auch gerne beim Wandern.



Am 18.10. war auch **Ilse** im Königsforst auf Tour und hat ihre AK W55 klar gewonnen.

Ihr Bericht als Nachtrag zur VN 30:

Sollte tatsächlich am 18. Oktober der Königsforst stattfinden?? Bisher waren alle Läufe in diesem Jahr wegen Corona abgesagt, auch der Königsforstmarathon war vom März in den Oktober verschoben worden in der Hoffnung, dass dann alles wieder normal laufen sollte und die Pandemie dann Geschichte sein sollte. So war es dann leider nicht, aber der TV Refrath erarbeitete ein Hygienekonzept--- was heißt eins: mindestens 3 waren für mich als Läufer erkennbar Immer wieder wurde angepasst, um den zunehmenden Auflagen der Behörden gerecht zu werden: Ein wahnsinniger Aufwand: Reduzierung auf nur 999 Läufer reichte dann auch nicht mehr und nur einige Tage vor dem Termin plante man kurzerhand 3 Termine und jeder Läufer musste sich erneut registrieren, denn nun sollten alle 10 Minuten genau 25 Läufer starten. Ob das wohl funktionierte??

## 46. Königsforst-Marathon und Halbmarathon

**Sonntag jetzt am 18.10.2020**

**RUN GREEN - RUN HAPPY**

[www.koenigsforst-marathon.de](http://www.koenigsforst-marathon.de)

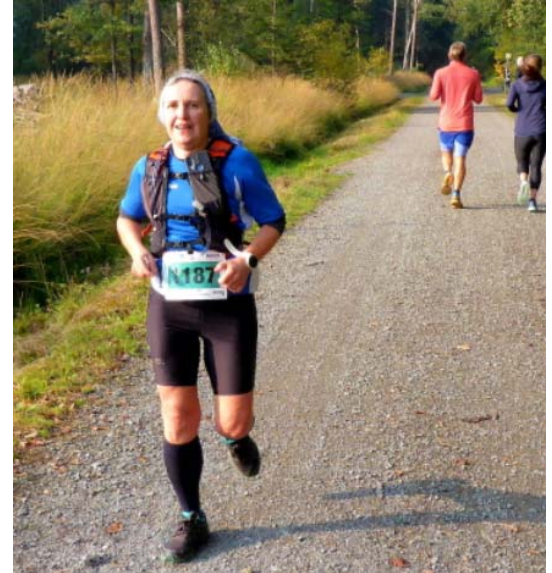




Bis Samstagabend schaute ich immer noch alle 5 Minuten in meine Mails und wartete auf die Absage, denn auch im Rheinisch-Bergischen Kreis stieg die Inzidenzzahl auf über 50. Aber nichts geschah. Also fuhr ich Sonntagmorgen tatsächlich nach Bensberg. Und diesmal gab es sogar überall Parkplätze. Hurra.

Die hervorragende Organisation zeigte sich auch hier: Mit Abstand und an der frischen Luft holten alle Läufer ihre Startunterlagen. Beim Start waren genau 25 Kreise für die 25 Läufer auf dem Boden markiert, damit auch der Abstand gewahrt blieb. Und dann ging es tatsächlich los. Welche Freude!

Ein traumhafter Morgen, das Laufen im Königsforst machte mir ungeheuren Spaß, auch wenn man sich nicht unterhalten konnte, denn das Starter-



feld hatte sich natürlich schon nach wenigen Metern auseinandergezogen. Ich genoss den Lauf im Wald, schon bald passierte ich den Monte Troddelöh. Es lief hervorragend, mein Ziel war es, den KöFo unter 4 Stunden zu schaffen und es lief zunächst alles nach Plan. Gegen Ende der ersten Runde kamen uns die Läufer der späteren Startgruppen entgegen und ich sah Martin. Nach 1.54 war die erste Runde geschafft und es ging in die zweite Runde. Immer noch war ich im Plan. Aber ein Marathon ist halt 42 Kilometer und nicht 32. Das fand ich heute sehr schade, denn ab ca. Kilometer 32 kam der Mann mit dem Hammer. Die Beine wollten nicht mehr so recht, die Schultern schmerzten (Wieso hatte ich auch einen Rucksack dabei?? Es gab genügend Verpflegungsstationen!). Ich versuchte mich an mein Anfangsgefühl zu erinnern: Schön, dass ich laufen darf. Das half ein wenig. Ich kämpfte mich weiter durch. Etwa 1 Kilometer vor dem Ziel lief Norbert (er war 40 Minuten nach mir gestartet) sehr leichtfüßig und entspannt an mir vorbei, was mich dann auch ermunterte, die letzten Kräfte zu mobilisieren und den Weg ins Ziel – natürlich in gebührendem Abstand – zu schaffen. Ziel sub 4 nicht geschafft, aber ein schöner Lauf. Respekt an die Organisatoren, die trotz vieler Rückschläge und Änderungen wirklich keine Mühen gescheut haben, diese Veranstaltung in hervorragender Weise tatsächlich in die Tat umzusetzen. Genügend Motivation, dort im nächsten Jahr wieder zu laufen und meine Zeit zu verbessern.

LVN Crossmeisterschaften am 29.11. in Euskirchen sind abgesagt.

MartinO teilt mit, dass die Spicher Winterserie auch in diesem Jahr stattfindet. Die November-Termine nicht offiziell, aber die LäuferInnen treffen sich dennoch.

Am 08.11. wollen sich aber auch viele LäuferInnen in Winterscheid treffen, um in Kleinstgruppen Teile oder im Ganzen den Platinman zu laufen.

Aggerstadion ist geschlossen. Antrag an Vorstand zur Abstimmung, ob TLG Antrag an Stadt richtet, für abendliches Laufen unter Flutlicht zu öffnen, (wie 56 Städte in BRD) wird am 11.11. entschieden.

Lohmar nicht geschlossen, aber abends kein Flutlicht. Ich werde mich sonntags zwischen 15 und 17 Uhr im Stadion am Donrather Kreuz dem Tempotraining hingeben.

Abgesehen vom TT auf der Bahn kann sich auch mit Fahrtspiel und/oder Tempowechseln total fit halten.

# 30. Winterserie

1. FC Spich - Abteilung Lauffreß



## Termine:

01.11.2020  
08.11.2020  
22.11.2020  
06.12.2020  
20.12.2020  
03.01.2021  
17.01.2021  
31.01.2021  
14.02.2021  
28.02.2021

### Startzeit:

von 8.00 bis 9.45 Uhr für alle  
Strecken - Zielschluß 11.15 Uhr  
Startgeld 1,- € je Teilnahme

### Auszeichnung:

Für mindestens 4 und mehr Teilnahmen auf Wunsch eine namentliche Urkunde mit km-Angabe.

Strecken für Laufen und Walking, auch Nordic Walking  
7,5 - 10 - 12,5 - 15,5 - 21 km und mehr  
Tee und Mineralwasser kostenlos –  
bitte eigene Trinkbecher mitbringen

**14.03.2021**  
**letzter Termin**  
**mit Abschluß**



**Start am**  
**Clubheim des 1.**  
**FC Spich am**  
**Waldstadion**