

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, 19.11.2020

Vereinsnachrichten 32-20

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:

29.11. Euskirchen, **abgesagt**
06.12. Bensberg, Ilse, Böttcher
Menzel

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.11.

Thomas

Schmitz

60 Jahre



22.11. Birgit Lennartz 55 Jahre

23.11. Rüdiger Hötger 63 Jahre

27.11. Jörg Holzschneider 58 Jahre

06.12. Barbara Kaulbach 59 Jahre

07.12. Wolfgang Koppatsch 88 J.

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

Der goldene Oktober. Ich wollte den Köln Marathon laufen, zum 14. Mal. Doch Köln wurde abgesagt. Am gleichen Wochenende war der Tartu Marathon in Estland. In Tartu arbeitet ein Freund an der dortigen Universität. In Estland wurden bis dahin keine Veranstaltungen wegen Corona abgesagt und ich meldete mich an. Anfang September führte Estland aber die 14-tägige Quarantänepflicht für Einreisende aus Deutschland ein. Damit war dies auch hin-fällig.

14 Tage später sollte dann aber der aus dem März verschobene Königsforst Marathon stattfinden. Ich meldete mich wieder an. Schließlich war ich froh, dass kein Marathon am 4. Oktober war. Denn ich wurde Mitte September krank. Corona Test negativ. Wegen der Marathonvorbe-

reitung bin ich viel zu früh wieder in das Training eingestiegen und bekam die Rechnung dafür.

Eine ordentliche Nebenhöhlenentzündung lie-ßen Antibiotika notwendig werden. Die langen Einheiten fielen zwangsweise an drei Wochen-enden aus. Ob ich noch Marathon laufen sollte oder wollte war mir zunächst nicht klar.

Ein paar Tage nach Wiedereinstieg stand der Bonner 3-Brückenlauf auf dem Plan. Ein über-zeugendes Hygienekonzept, sehr gut organi-siert. Die Runde am Rheinufer machte Spaß wie immer, das erzielte Ergebnis nach der lan-gen Pause war besser als gedacht.

Ich entschied mich den Königsforst Marathon zu laufen, aber ganz langsam ohne Druck. Ich hatte keine Lust mich die letzten 10 Kilometer quälen zu müssen, weil die langen Trainings-einheiten fehlten. Auch in Bensberg überzeugte mich die tolle Organisation. Ich fand schnell einen netten Mitläufer, mit welchem ich die

erste Runde in 2:02 Stunden absolvierte. Nach halber Strecke legte ich eine Pinkelpause ein

und mein vorheriger Laufpartner war weg. Ich fand schnell einen neuen, wir liefen die zweite Runde zusammen. Das klappte super, ein befürchteter Einbruch erfolgte bei dem "Trainings-tempo" nicht. Die schöne Natur und die netten Unterhaltungen ließen die Zeit schnell vergehen. Ilse kam mir in beiden Runden auf der gleichen Geraden entgegen.

Sechs Tage nach Königsforst stand für mich das Heimspiel beim Porzer Herbstlauf an. Weil die Marathonregeneration schnell ging, lief ich auch dort mit.

Auch hier das gleiche Konzept, es wird in kleinen Gruppen gestartet, Startaufstellung mit Abständen...

Ich lief zu Beginn etwas zu vorsichtig, weil der Marathon noch in den Knochen war, aber die zweite Runde der 10 km liefen gut. Im Vergleich zum 3-Brückenlauf zwei Wochen zuvor nur 15 Sekunden mehr benötigt. Im Zielbereich hatte mich gewundert, dass trotz der Vorschriften im Hygienekonzept die Teilnehmer in Gruppen zusammenstanden. Auch das Gebot keine Nichtläufer, Part-ner und Kinder zur Veranstaltung mitzubringen haben einige vollkommen missachtet welches mir nicht gefallen hat.

Die Regenerationsphase nach den 3 Wettkämpfen habe ich noch etwas verlängert als dann der erneute Shutdown mit Veranstal-tungsverbot feststand.

Zurückblickend bin ich froh die 3 Wettkämpfe gemacht zu haben. Schließlich weiß niemand, wann die nächsten "nicht-virtuellen" Wettkämpfe stattfinden werden. **Martino**



Dieser freundlich lächelnde junge Mann ist Martin, der an der Strecke wohnt, schläft und somit auch gerne läuft.

Das Aggerstadion in Troisdorf steht auch weiterhin nicht zur Verfügung.

Termine WLS Spich siehe VN 31. In unserer Region sind die Silvesterläufe in BN und GM bereits abgesagt.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun