

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 Mobil 0151-42427198  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 23.2.2021

## Vereinsnachrichten 08-21



Mit **Alexander KÖDER** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Wenn einem das Wasser bis zum Hals stehen sollte, wie erst unlängst den Bewohnern der Stadt Köln, dann ist Alex in seinem Element, denn in diesem Arbeitsgebiet ist der Bauingenieur dann zu Hause, wenn er sich nicht in Wahlscheid aufhält oder auf den Lauf-, Schwimm- und Radfahrstrecken unterwegs ist. Als Läufer haben wir ihn schon einige Male, wie z.B. bei den Weihnachtsläufen20 als echten Könnern in Laufschuhen erlebt. Eisernes Training zeichnet ihn aus und klare Ausrichtung auf Ziele, die er sich in diesen Zeiten auch schon mal gerne selber steckt. Der Vater von 3 Kindern hat schon ca. 2 Dutzend Wettkämpfe absolviert wozu auch ein selbstveranstalteter Marathon (3:29 h) und sogar 100 km-Lauf in 2020 gehörten. Der Anfang dieses Ausdauerlebens begann 2012 bei einem Firmenlauf, der mit dem Köln-Marathon 2013 seine Fortsetzung fand.

Der Biggeseer-Marathon war wohl sein schönster Lauf, der Bonn-Triathlon der interessanteste und den Drachenlauf empfiehlt er gerne weiter. Alex ist in der M40 unterwegs, schätzt ein Gläschen Rotwein wie die italienische bzw. vegetarische Küche.

Der Biggeseer-Marathon war wohl sein schönster Lauf, der Bonn-Triathlon der interessanteste und den Drachenlauf empfiehlt er gerne weiter.

Alex ist in der M40 unterwegs, schätzt ein Gläschen Rotwein wie die italienische bzw. vegetarische Küche.

<https://ilseschmitz63.wixsite.com/llgsponsorenlauf>

Im Februar sind im Verein:

Karl-H. Bergmann	24 Jahre
Marianne Hohaus	23 Jahre
Franz Lämmlein	22 Jahre
Norbert Dzialis	17 Jahre
Harry Putz	6 Jahre
Thomas1 Schmitz	6 Jahre
Ilse Schmitz	4 Jahre
Markus Zink	1 Jahr
Jörg Zimmermann	1 Jahr
Gabriele Abdi	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht.  
Schon jetzt Absagen bis in den Juni.

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02. Siggie Klein	81 Jahre
28.02. Katja Ratte	51 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	69 J.
09.03. Harald Müller	54 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

War das ein „Laufspektakel“, was Klaus und Ilse mit Ihren Ideen entfacht haben? Noch nie in der 28-jährigen Geschichte der LLG haben so viele Mitglieder über längeren Zeitraum an einem Strang gezogen.

Es wurde eine Begeisterung entfacht, auch bei denen, die ansonsten deutlich reservierter auf höhere Umfänge reagieren. Es entwickelten sich Laufideen und Gemeinschaften. Es wurde zu Tageszeiten gelaufen, wo man sonst an viele andere Dinge gedacht oder gemacht hat.

100 km und mehr in so kurzer Zeit war für viele undenkbar und es hätte eines Autos oder der Bahn bedurft. Nun überlegt so mancher, das Kfz gegen Laufschuhe zu tauschen☺ Das alles so furchtbar gut und schön ineinanderlief ist ganz besonders Ilse's Initiativen zu danken. Ihre selbst geschaffenen Seiten im Netz über die LLG-HP täglich 40-50 mal aufgerufen, zeigte, oft mehrfach am Tag, den Stand des Geschehens, Zahlen, Statistiken, Fotos, Texte, u.v.m.

Es war eine Top-Orientierung, Ansporn, Motivation und stärkte so manchen in seinem Selbstvertrauen, Dinge zu wagen, die vorher undenkbar waren.

Ilse, Klaus und andere im Hintergrund waren Garanten für ein grandioses Erlebnis für alle, was ich aus den Beiträgen und Schilderungen Einzelner immer wieder entnehmen konnte.

Die Ideenschmiede um Klaus und Ilse hat etwas bewirkt und bleibende, nachhaltige Erinnerungen geschaffen. In den Familien wurde der Tag neu sortiert und mit Schwerpunkt auf Bewegung und Vergnügen ausgerichtet. Karnevalszugersatz für die einen oder angepasste Fastenzeit für die anderen.

Einige aus den Teams herauszufiltern, die Ungewöhnliches vollbracht haben bietet sich nicht an und auf die einzugehen, die sich nicht beteiligten, obwohl sie tagtäglich die Laufschuhe anziehen. Eher zu bedauern, weil sie die Kraft und Stärke dieser Bewegung nicht erlebt und gespürt haben.

9 Tage herrschte ein bisschen Ausnahmezustand, aber wenn man ein Ende vor Augen hat, dann hält man das durch und schafft etwas – für sich und die Sache.

Die Sache war ja, Spendengelder zu erlaufen, die diversen Institutionen oder Einrichtungen zugutekommen sollten.

Besonders hervorzuheben wäre auch, dass diese 9 Tage Frischluftvergnügen von saukalten Tagen zu Beginn und mit sonnigen Tagen gegen Ende geprägt waren. In normalen Zeiten Grund genug zu jammern, dass einem das fast verzugslose Umschalten in den Extremen Schwierigkeiten bereitet hätte. Diese 9 Tage bewiesen so manchem, dass sich Vieles zwischen den Ohren abspielt, von der Gefühlslage oder dem Bauch bestimmt, aber die Beine und benachbarte Bereiche sich darum wenig gekümmert haben.

LLG steht für LanglaufGEMEINSCHAFT. In den Teams war zu spüren, wie sich Gemeinschaft entwickelt und was dazu beiträgt. Ein durchaus schönes Erlebnis, denn in unseren Zeiten ist das ja nicht mehr so verbreitet.

Die Fortbewegungsarten waren vom Erfinder Klaus freigestellt und das war ein genialer Schachzug, um auch die Mitglieder zu motivieren, die es

nicht mehr so mit dem Laufen haben, weil es Hinderungsgründe gibt. Auch die waren so prima integriert, denn in den Angaben war nicht vermerkt, wie die Kilometer zustande gekommen sind. Diese „Anonymität“ war Garant für Mitmachen und die Chance, keine Ausrede gelten zu lassen.

Fast alle Teilnehmer haben Ideen entwickelt und Vorschläge diskutiert, was man im Wiederholungsfalle noch alles und vielleicht sogar optimierter gestalten könnte.

Vielleicht gibt es ja zum Jahresende eine Neuauflage. **uLo**

+++++

**Liebe LLG-Mitglieder,**

nachdem der Spendenlauf so gut angenommen worden ist und einige aus dem Corona-Tief herausgeholt und wieder ans vermehrte Laufen und Wandern gebracht hat, möchte ich nochmal auf den Artikel zu Strava in der VN 03/2021 hinweisen.

Wer weiterhin wissen möchte, welche Vereinsmitglieder, wann, wo und wie lange unterwegs waren, wer was trainiert und mit wem man sich messen möchte oder könnte, im **Club LLG St. Augustin** sind inzwischen 13 Mitglieder der LLG und jede Woche gibt es eine Bestenliste mit Laufkilometer, Bewegungszeit, Höhenmeter.

Wir würden uns freuen, wenn noch mehr zu uns stoßen und so die Kommunikation unter den LLG Mitgliedern auch in kontaktarmutsloser Corona-Zeit aufrechterhalten werden kann. **BiLe**

**Wer etwas will findet Wege. Wer etwas nicht will findet Gründe.**

Was ist schlimmer für Dich, Frost oder Frust?

Man muss nicht unbedingt Biathlet sein um Ziele zu haben!