

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, 05.5.2021

## Vereinsnachrichten 13-21



Mit **Maria REMENYUK** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

BirgitL und die Fitness-Trainerin aus dem CHR kennen sich schon eine geraume Zeit und die W40-erin ließ immer mal wieder durchblicken, dass sie auch am Laufsport Interesse hat.

Den Wunsch nach gemeinsamen Laufen konnte ihr Birgit schnell erfüllen und auf der Stelle war sie in der Lage, 30 min ohne Schnaufen zu laufen. Mittlerweile sind es auch gerne 10 km in gutem Tempo.

Maria wohnt mit Mann und 3 Kindern in Sankt Augustin und ist beruflich eine diplomierte IT-Frau.

Neben Deutsch und Englisch kann sich Maria auch in Russisch und Ukrainisch mitteilen.

Bei 3 Kindern mit Home-Schooling und Home-Office freut sie sich über etwas Zeit zum Lesen und wenn es wieder möglich ist, auch über Reisen in die Welt.

Orientierungshilfe für den Vereinssport in NRW  
auf Grundlage der Coronaschutzverordnung NRW und des Infektionsschutzgesetzes, Stand 03.05.2021

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	25 Jahre
Frank Steinhauer	24 Jahre
Marion Wiemker-Sch.	10 Jahre
Suha von Martial	4 Jahre
Martin Paffrath	7 Jahre
Thomas Wiemker	10 Jahre
Stefan Kaulbach	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:  
Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht.  
Schon jetzt Absagen bis Ende Juni.  
Allerdings zahlreiche virtuelle Angebote. Dennoch – es tut sich was!

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.05.
Hans Eisenhuth
80 Jahre
05.05. Bernd Lichtenberg 51 Jahr
07.05. Olaf Kucher 58 Jahre
10.05. Jörg Zimmermann 55 Jahr

TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.45 Uhr	Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr	variierend

Die Auflistung und Darstellung der Vorgaben bei einer Inzidenz unter 100 habe ich stark verkleinert, da wohl längerfristig dieser Zustand erst zu erreichen ist oder mit einer neuen, angepassten Auflistung an Vorgaben gerechnet werden muss. Vielleicht sogar vom Wegfall, was die sportlichen Aktivitäten

### 7-Tage-Inzidenz unter 100

Erlaubte Zahl der Personen im Breitensport	Erlaubte Größen und erlaubtes Alter von Kindergruppen	Erlaubte Anleitung	Geöffnete Sportanlagen	Erlaubte Sportarten	Erlaubter Leistungssport und Profisport	Erlaubter Schwimmbetrieb
1 Person allein oder 2 Personen oder beliebig viele Personen aus einem Hausstand + max. 1 Person aus einem weiteren Hausstand + beliebig viele Kinder bis 14 Jahre* aus den beiden Hausständen oder 5 Personen aus 2 Hausständen + beliebig viele Kinder bis 14 Jahre* aus den beiden Hausständen Mindestabstand zwischen den Personen/Personen gruppen beträgt 5 Meter	Bis zu 20 Kinder bis zu 14 Jahren* Mehrere Gruppen dürfen sich nicht miteinander vermischen. Der Mindestabstand zwischen zwei Gruppen beträgt 5 Meter	Anleitung im Einzeltraining Anleitung von Kindergruppen mit bis zu 2 Übungsleitern oder sonstigen Betreuern Ein Übungsleiter kann mehrere Personen oder Gruppen nacheinander betreuen	Sportanlagen unter freiem Himmel (außer Freibäder). Das Bewegen von Pferden ist im zwingend erforderlichen Umfang auch in Reithallen zu lässig.	Jeglicher Sport	Wettkampf und Training drinnen und draußen für Bundes- und Landeskader in allen Sportarten an den Bundesstützpunkten und Landesstützpunkten in NRW sowie an verbandszertifizierten Nachwuchsleistungszentren (U19 bis U15) Wettkampf und Training im Profisport drinnen und draußen (Profisport: Die Mehrzahl der teilnehmenden Sportler bestreitet ihren Lebensunterhalt überwiegend durch den Sport). Geeignete Infektionsschutzkonzepte sind vorzulegen	Hallen- und Freibäder: Anfängerschwimm- und Kleinkinderschwimmkurse mit bis zu 5 Kindern Schwimmtraining der DLRG zum Erhalt der Leistungsfähigkeit für die Wasserrettung

Orientierungshilfe für den Vereinssport in NRW  
auf Grundlage der Coronaschutzverordnung NRW und des Infektionsschutzgesetzes, Stand 03.05.2021

### 7-Tage-Inzidenz unter 100

Erlaubte Zahl der Personen im Breitensport	Erlaubte Größen und erlaubtes Alter von Kindergruppen	Erlaubte Anleitung	Geöffnete Sportanlagen	Erlaubte Sportarten	Erlaubter Leistungssport und Profisport	Erlaubter Schwimmbetrieb
1 Person allein oder 2 Personen oder beliebig viele Personen aus einem Hausstand + max. 1 Person aus einem weiteren Hausstand + beliebig viele Kinder bis 14 Jahre* aus den beiden Hausständen oder 5 Personen aus 2 Hausständen + beliebig viele Kinder bis 14 Jahre* aus den beiden Hausständen Mindestabstand zwischen den Personen/Personen gruppen beträgt 5 Meter	Bis zu 20 Kinder bis zu 14 Jahren* Mehrere Gruppen dürfen sich nicht miteinander vermischen. Der Mindestabstand zwischen zwei Gruppen beträgt 5 Meter	Anleitung im Einzeltraining Anleitung von Kindergruppen mit bis zu 2 Übungsleitern oder sonstigen Betreuern Ein Übungsleiter kann mehrere Personen oder Gruppen nacheinander betreuen	Sportanlagen unter freiem Himmel (außer Freibäder). Das Bewegen von Pferden ist im zwingend erforderlichen Umfang auch in Reithallen zu lässig.	Jeglicher Sport	Wettkampf und Training drinnen und draußen für Bundes- und Landeskader in allen Sportarten an den Bundesstützpunkten und Landesstützpunkten in NRW sowie an verbandszertifizierten Nachwuchsleistungszentren (U19 bis U15) Wettkampf und Training im Profisport drinnen und draußen (Profisport: Die Mehrzahl der teilnehmenden Sportler bestreitet ihren Lebensunterhalt überwiegend durch den Sport). Geeignete Infektionsschutzkonzepte sind vorzulegen	Hallen- und Freibäder: Anfängerschwimm- und Kleinkinderschwimmkurse mit bis zu 5 Kindern Schwimmtraining der DLRG zum Erhalt der Leistungsfähigkeit für die Wasserrettung

im Freien in der Bewegung angeht.

Den Botschaften aus Berlin und Düsseldorf folgend, sind Lockerungen mit Maskenpflicht in Aussicht, denn es heißt:

Das Bundeskabinett hat eine Verordnung auf den Weg gebracht, mit der vollständig Geimpfte und Genesene einer Corona-Infektion wichtige Freiheitsrechte zurückbekommen.

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart: Klaus Braun

# ZeroHungerRun – Challenge 2021 vom 5. bis 9. Mai 2021 – Deutschland läuft – für eine Welt ohne Hunger

Die Resonanz des Spendenlaufes der Welthungerhilfe ist deutschlandweit, in den Benelux-Staaten und sogar weltweit enorm. Schon jetzt wurde die finale Teilnehmerzahl von 2020 übertroffen.

„Nach dem großartigen Erfolg im Vorjahr haben wir nicht damit gerechnet, dass wir in diesem Jahr es sogar schaffen können, über 4000 Teilnehmer zu motivieren, für ein Welt ohne Hunger zu laufen“ äußern sich Iris Aulenbach und Irene Sunnus vom ZHR-Orgateam unisono.

**Das Konzept lautet Laufmeter in 30 oder 60 Minuten zu sammeln.**

## #ZeroHungerRun Challenge 2021 5. - 9. Mai



Deutschland sammelt Laufmeter für eine Welt ohne Hunger

Ab kommenden Mittwoch, 5. Mai kann ab 18 Uhr bis Sonntagabend gelaufen werden. Den Startschuss auf Instagram gibt pünktlich und natürlich virtuell.

Von der LLG sind **Martin O e Norbert, Timur und Klaus B** für 30 Minuten am Start.

Dass Laufseniorinnen und -Senioren fit sind, Topzeiten zu laufen, beweisen die Ergebnislisten auf allen Distanzen. Doch die Umrechnung mittels eines AK-Faktors je Jahrgang auf Basis der Weltrekorde für Frauen und Männer bringt eine besondere Spannung ins „Spiel“. Dies hat auch den 5000 m Olympiasieger von 1992 und heutigen 56jährigen Kabarettisten Dieter Baumann zu einem besonderen Duell gegen einen 84jährigen Laufveteran

inspiriert: Die „Age-Graded-Battle“ Dieter vs. Gerd über 30 min.

Wir dürfen gespannt sein .... ! Vorankündigung findet ihr auf seiner Homepage:

<http://www.dieterbaumann.de/charity-challenge-und-laufleistungs-rechner/>

Alle Informationen und die Online-Anmeldung zur #ZHR Challenge 2021:

<http://www.welthungerhilfe.de/zerohungerrun-der-spendenlauf-gegen-hunger>

**In seinem Buch „Sport-Alltag-Kultur“ schreibt der Soziologe und Hochschullehrer auch über die Laufbewegung: „Die Avantgarde einer neuen Breitensportkultur?“**

Das Buch erschien 1990, also im Übergang zu einer neuen, speziell für Deutschland, neuen Zeitrechnung und seither sind mehr als 30 Jahre vergangen, auch wenn die Zeit aus läuferischer Sicht seit nunmehr einem Jahr stillsteht.

These von 1990

*Die Laufbewegung hat in den letzten 10 Jahren bundesweit wie auch international eine enorme Ausbreitung erfahren. Wurden noch vor Jahren schwitzende Dauerläufer in Parks oder auf Straßen als Exoten belächelt, so bevölkern sie inzwischen zu allen möglichen und unmöglichen Tageszeiten öffentliche Erholungsanlagen, Landstraßen und Waldwege. Kein Wochenende vergeht, an dem nicht mehrere Volkslaufveranstaltungen durchgeführt werden. Eine Reihe von Großstädten veranstalten mittlerweile Marathonläufe mit jeweils tausenden von Teilnehmern; zahlreiche kleine Vereine auf dem Lande organisieren erfolgreich Straßenläufe.*

In loser Folge zitiere ich Thesen aus diesem auch heute noch bedeutsamen Beschreibung und stelle die Gegenwart – aus meiner Sicht – gegenüber. Das soll Entwicklungen und Veränderungen aufzeigen, aber auch zum Ausdruck bringen, ob und was sich ggf. verändert hat. Zum evtl. Besseren oder auch dem Gegenteil. Das hängt natürlich vom eig. Alter und Erleben ab und ob man eine zeitgenössische Sicht auf die Dinge hat oder aus einer Zeit kommt, wo es mit dem Laufsport im größeren Rahmen begann und wo man z.B. gelaufen ist, weil man Talent hatte und nicht allein aus freizeitgestalterischen Gründen. Aber welche Position auch immer man vertritt – sie kann nicht sakrosankt sein und bedarf stets der Anpassung.

Nichts davon ist derzeit erkennbar oder geblieben. Was man damals noch in Teilen beklagte, wäre heute sooo wünschenswert, weil man ja stets die Dinge dann erst vermisst, wenn sie nicht mehr da sind. Ja, damals hat man uns Läufer an den Stadtrand oder in Wald und Feld „verbannt“ und wurde eher gemieden als bewundert. Mitleid war es allenthalben, was man allgemein zu spüren bekam. Aber es war der Aufbruch in eine neue Zeit. Nach der großen politischen Bewegung setzte sich diese mit den Füßen fort. Heute organisieren nur noch ganz wenige Vereine; es sind Agenturen, Firmen, die den Markt erobert haben und unter sich aufteilen. Damit stieg neben der Anzahl der TeilnehmerInnen auch die Qualität, was nicht alle wertschätzen. Läufer aus den Anfangsjahren, meistens Puristen, halten sich von den „Events“ fern und suchen gezielt nach dem, was sie wertschätzen.

Haben die LäuferInnen in den 70+80er Jahren nach Wettkämpfen gesucht, weil sie ihre antrainierte Leistungsfähigkeit auf die Strecke bringen wollten, weil sie Spaß am Wettkampf mit- und gegeneinander hatten, weil das Ergebnis bei der Masse im Vordergrund stand, weil man sich gerne in Bestenlisten sah und verglich, so ist seit ca. 20 Jahren eine völlige Trendumkehr zu erkennen.

Unter dem Slogan „Laufen kann jeder“ wurde aus einer talentierten Klasse eine bewegungsbereite Masse, der es oft nicht mehr um die Zeit, also das Ergebnis, geht. Im Vordergrund stehen Spaß und Vergnügen, Ferien (Verreisen) und Laufen, Naturerleben mit und unter Anstrengung, Dabeisein und erzählen können, sich selbst etwas beweisen, Unmögliches möglich machen. Autodidaktisches Herangehen mit zum Teil exzessiven Methoden und dann das vermarkten oder mit karitativen Akzenten zu untermalen. Aber die große Masse hat den passenden Level für sich gefunden und auch wenn es derzeit bedeutet, wieder in die Randbereiche auszuweichen, dann doch, weil man beim Laufen einfach keine Maske tragen möchte oder man nutzt die eigens für die Laufkundschaft vorgehaltenen Nachtstunden bis 24 h, und freut sich über die freien Straßen und Wege, selbst in Großstädten, nach 22 h.

Das ist nur EINE Sicht auf die Dinge und ganz sicher gibt es davon abweichende Ansichten.

Über die würde ich mich freuen und dann auch gerne in den VN veröffentlichen.