



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Augustin

Lohmar, 11.07.2023

Vereinsnachrichten 30-23

3 Seiten

Im Juli sind im Verein:

Thomas Schmitz	19 Jahre
Manfred Licharz	13 Jahre
Christine Staskiewicz	11 Jahre
Simone Jennewein	2 Jahre
Sabine Link	2 Jahre

Für die LLG am Start:

- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche BrandtK
- 24.06. Hennef, Kyrión, Wilms, Montuori, Heidemann, Lennartz, Menzel, Mauruschat
- 02.07. Köln, Oberndörfer, Lennartz BrandtK+Z, Menzel
- 07.07. Steckenborn, Brandt
- 21.07. Bütgenbach, Brandt
- 23.07. Füssen, Lennartz
- 04.08. Nochern, Brandt
- 06.08. Siegburg, Nitsche
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 16.08. Ochtendung, BrandtK
- 19.08. Eicherscheid, BrandtK
- 24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
- 26.08. Niederzier, BrandtK
- 27.08. Köln, Mazsits
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits, Lennartz, BrandtK
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits, Lennartz, Krause, Brandt

Wer feiert seinen Geburtstag?

11.07. Martin Paffrath	54 Jahre
15.07. Tillmann Stock	61 Jahre
27.07. Harry Bergold	76 Jahre
27.07. Klaus Schnitzler	68 Jahre
04.08. Alexander Köder	45 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

22.09. Vettelschoß	(1)
01.10. Köln	(1)
15.10. Essen	(11)
15.10. Refrath	(13)
29.10. Frankfurt	(2)

info@marathon-und-mehr.de

17. Hennefer Europalauf am 18.06. mit guter Beteiligung

LLG mit 6 TeilnehmerInnen auf allen Strecken vertreten.

Noch vor der Siegerehrung im HM war den Fachleuten klar, dass die Siegerzeit im HM der Frauen, nicht zutreffen kann. Aber die Betroffene verlor darüber kein Wort und ließ sich feiern. Erst viel später wurde bekannt, wo die Führende die Laufstrecke verließ und auf einer deutlich leichteren Strecke den Weg zum Ziel suchte und fand.



In der EL ist das zwar korrigiert, aber den tatsächlich Siegenden und AK-Platzierten ist so eine Ehrung/Platzierung durch die Lappen gegangen. Es war heiß in Hennef und auch außerhalb, im Grünen, war es nur unwesentlich weniger heiß und darunter litten dann auch Ergebnisse und Leistung. Deutlich über 1000 Anmeldungen für die 4 Strecken waren ein sehr gutes Ergebnis, denn bei diesen Temperaturen haben oft nur die Lust zu Laufen, die auch bei diesen Bedingungen trainieren, trainiert haben. Zunächst gingen die Halben auf die Strecke, denn dann bestand ausreichend Zeit,



die anderen Programmpunkte anzugehen, bzw. anzulaufen. Die Strecke wartete mit ca. 300 HöM auf und bot landschaftlich reizvolle und bauliche Höhepunkte gespickt mit zahlreichen Tankstellen.

Im Ort, mit Straßenfest-Charakter (s.Foto o.) zeigten sich zunächst die Buggy-LäuferInnen dem staunenden Publikum, denn alleine ist schon anstrengend aber dann noch so eine Art „Einkaufswagen“ vor sich herschieben ist ja wohl die Höhe.

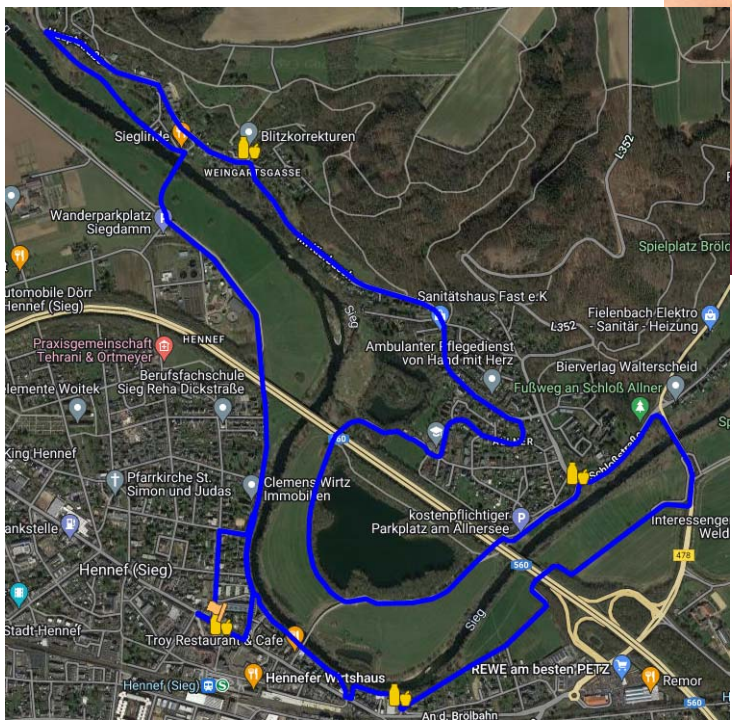
1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Nicht für **DirkM**, der sich die Gelegenheit nicht entgehen ließ, so mit seinem Sohn Wettkampfluft zu schnuppern. Spontan ich beim Europalauf in Hennef gestartet beim Buggy-Lauf, d.h. 3,6k m "Spaßlauf". Konkurrenz war nicht wirklich vertreten, so dass ich einen souveränen Start-Ziel-Sieg zusammen mit meinem Sohnmann Jonas einfahren konnte. Am Ende hatte ich 15:32 min auf der Uhr, was einer Pace von 4:32 min/km entspricht. Damit war ich sehr zufrieden, auch weil ich 10,5 kg Kind plus Wagen vor mir her schieben musste und ich seit einer Magen-Darm-Infektion Sportpause einlegen musste. Heiß war es auch, aber nach noch nicht mal 4km war ich ja schon wieder im Ziel, also gerade mal warmgelaufen. War eine interessante neue Erfahrung als "Elite" vorweg zu laufen mit entsprechenden Kommentaren der Zuschauer an der Strecke und des Moderators im Ziel.

Dann gingen die Walker mit und ohne Stöcke auf die Strecke. 7,2 km ließ sich **BirgitW** nicht entgehen und war schon nach 1 Stunde wieder zurück



Über die 10 km Strecke waren **FrankK und Danica**, beides orts- und streckenkundige Hennefer, auf der Strecke und bildeten wieder eine **Lauf- und LeidensGemeinschaft**. Nicht so Katrin, die ganz weit vorne mitlief und sich über eine super Zeit freuen konnte.

Birgit kam als Letzte der LLG ins Ziel, weil der HM nun mal etwas mehr Zeit kostet und stellte fest, dass es heute wirklich heftig und deftig war.

Laufen auf dem Rücken der Umwelt?

27.06.2023

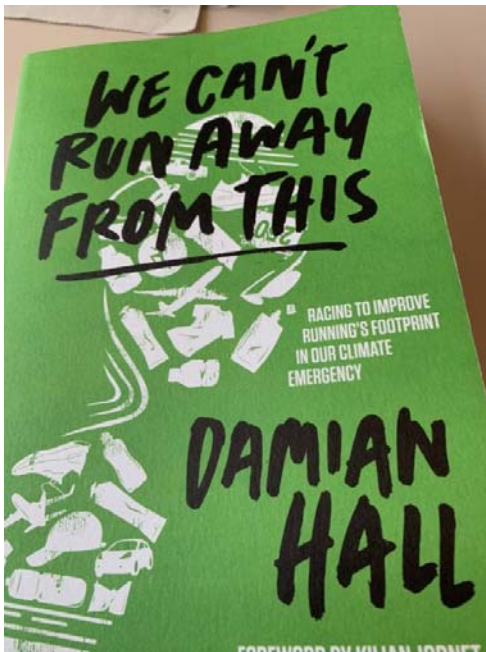
In diesem Umfang sorgen Laufveranstaltungen für Treibhausgasemissionen!

In welchem Umfang sorgen Laufveranstaltungen für Treibhausgasemissionen?

Beitrag von Donnerwetter.de GmbH

Das Buch „We can't run away from this“ des britischen Ultraläufers und Journalisten Damian Hall zeigt, dass gerade die großen Laufveranstaltungen wie der Berlin oder London Marathon hauptsächlich durch die Flugzeuganreise der Teilnehmer hohe Treibhausgasemissionen verursachen – weniger als die eigentliche Veranstaltung selbst.

Zu den beiden beispielhaft genannten Marathonveranstaltungen reisen Jahr für Jahr Sportler aus der ganzen Welt an, entsprechend bewegt sich der Emissionsanteil allein durch das Reisen bei unglaublichen 95 bis 97 Prozent.



Verschiedene Marathonveranstaltungen haben bereits den Versuch einer Kompensation eingeschlagen, etwa der Paris Marathon aber auch der Cape Marathon in Südafrika. Kritisch zu hinterfragen gilt es hier, ob allein durch Aufforstungsprojekte eine Kompensation erreicht werden kann.

Selbst bei lokalen und deutlich kleineren Laufveranstaltungen werden 50 bis 80 Prozent der Emissionen durch die Anreise der Teilnehmer verursacht. Je mehr mit dem Auto angereist werden muss, hier seien vor allem Veranstaltungen in ländlichen und ohne PKW schwer erreichbaren Gebieten genannt, desto schlechter die Bilanz.

Um dem entgegenzutreten, müssen Veranstalter zukünftig für eine emissionsarme und zugleich bequeme Beförderung der Teilnehmer und Besucher zum Austragungsort sorgen – also etwa die Beförderung mit Shuttlebussen möglich machen oder auf eine gute Erreichbarkeit mit dem ÖPNV sicherstellen. Eine andere Möglichkeit, Laufveranstaltungen „grüner“ zu machen ist natürlich die Anreise zu Fuß, per Fahrrad oder als Fahrgemeinschaft.

Eine Idee: Wer in einer Fahrgemeinschaft mit vielen Teilnehmern anreist, könnte als Anreiz vom Veranstalter eine Parkfläche in unmittelbarer Nähe zur Veranstaltung zugewiesen bekommen. Wer nur eine kleine Fahrgemeinschaft

bilden konnte oder gar alleine anreist, muss weiter weg parken und dementsprechend einen weiteren Laufweg in Kauf nehmen..

Mit diesem [CO₂ - Rechner](#) lässt sich ziemlich genau errechnen, wie hoch der CO₂-Ausstoß von PKW im Vergleich zu anderen Verkehrsmittel ist. Berücksichtigt wird von dem Rechner neben der Antriebsart auch das Alter des Fahrzeugs sowie die Anzahl der Insassen.

Ausstoß CO₂ in kg - hier haben wir einige Beispiele (Fahrstrecke 100 km, mittelaltes Fahrzeug) für Sie ausgerechnet.

Die Werte zeigen: **Bereits ab einer Fahrgemeinschaft von drei (Elektroauto) bzw. vier Personen (Benzin) stößt die Anreise mit dem PKW weniger Emissionen aus als die mit dem ÖPNV.**

	1 Person	2 Personen	3 Personen	4 Personen
PKW Benzin mittelalt	20,0	10,0	6,7	5,0
PKW Elektro	13,6	6,8	4,5	3,4
ÖPNV	6,4	6,4	6,4	6,4
Flugzeug	21,1	21,1	21,1	21,1
IC oder ICE	3,6	3,6	3,6	3,6

CO₂-NEUTRALE VERANSTALTUNG

Ganz in unserer Nähe gibt es seit nunmehr 6 Jahren einen Veranstalter/Anbieter, der diese Problematik früh erkannte und entsprechend handelte. Seine Angebote an die Laufkundschaft und die damit verbundenen Möglichkeiten können Denken verändern und Verhalten den neuen Bedingungen anpassen.

Es handelt sich um den Königsforstmarathon, der im kommenden Jahr seine 50. Auflage begehen wird.

Er zeigt auf und bietet Alternativen.

Mit anerkannten Berechnungsmethoden können Einsparungen erkannt werden und deutlich machen, dass CO₂ Einsparen nicht schwer ist und gar nicht weh tut.

uLo

