

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, 07.05.2021

Vereinsnachrichten 14-21



Das ist der beklagenswerte Zustand unserer Infotafel am Rothenbach. Unterbelichtete unserer Zeit haben die Plexiglasscheibe beschmiert. Mein Versuch, die Scheibe zu reinigen schlug fehl. Also steht eine Erneuerung an. Deswegen meine Frage an Euch, wer im Keller oder in der Garage einen Rest stehen hat, der die Mindestmaße von 51 cm hoch x 100 cm breit hat. Käme dann auch gerne zur Abholung vorbei.

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?.

07.05. Maria Remenyuk 44 Jahre
07.05. Olaf Kucher 58 Jahre
10.05. Jörg Zimmermann 55 Jahre

14.05.
Ulrike Steeger
60 Jahre



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

Liebe LLG'ler,

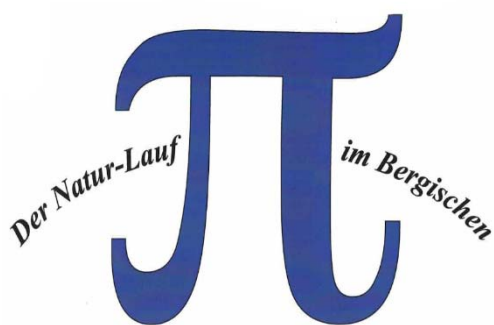
die 2. Maihälfte bietet durch die Feiertage reichlich Zeit zum Laufen. Damit dies nicht immer auf der gleichen Strecke und mit etwas mehr Motivation verbunden ist,



kann man sich virtuell vom **15.-30. Mai** auf der **original Pi-Laufstrecke** in Neunkirchen (www.pilauf.de) und vom **16.-24. Mai** bei der **City Lauf Challenge** Köln gegen Düsseldorf (www.city-challenge.de) beteiligen.

Ich habe mich schon angemeldet und biete auch gemeinsame Treffen für den Pilauf und die City Lauf Challenge in unserem wöchentlichen Programm an.

Bleibt gesund und stärkt weiter Euer Immun- und Lungensystem durch viel Bewegung an der frischen Luft



Anmeldung

Birgit

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun

WANTED

Gesucht wird ein/e Team-Läufer/in

Dein Profil/Anforderungen:

- Du hast am 21./22. August Zeit
- 50 Km in 6 Etappen solltest Du laufen können
- 24 h Durchhaltevermögen haben
- Tag- und Nachtschicht sind für Dich kein Problem
- Du besitzt eine Stirnlampe und Sicherheitsweste
- Du läufst, wenn du dran bist oder sitzt/fährst im Teambus

Es erwarten Dich:

- Ein abenteuerlicher Staffellauf
- Eine erstaunliche Naturvielfalt mit Meerblick
- 4 tolle Team-Partner (m/w)
- 1-2 Übernachtungen (auf eigene Kosten)
- Mitfahrgelegenheit zum Event und zurück möglich

Weitere Infos findet Ihr unter:

<https://www.runragnar.com/de/event-detail/relay/wattenmeer#overview>

Bei Interesse melden bei privat@klaus.braun.com oder Tel. 02242/9144069.

Wer gilt als "genesen oder geimpft"?

Konkret gelten die Erleichterungen für drei Personengruppen: Alle, deren Zweitimpfung mindestens 14 Tage her ist; alle, die eine Covid-Erkrankung überstanden haben und einen höchstens sechs Monate alten Nachweis dafür haben; und schließlich alle Genesenen, deren Nachweis zwar älter ist, die aber bereits mindestens eine Impfdosis bekommen haben.

Als Beleg für eine vollständige Impfung soll ein Nachweis auf Papier oder digital auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch akzeptiert werden. Dass man genesen ist, soll man mit einem positiven PCR-Labortests nachweisen. Die Pflicht zum Tragen einer Maske an bestimmten Orten sowie das Abstandsgebot im öffentlichen Raum sollen allerdings weiter gelten.

Im Hinblick auf zu erwartende „Vereinfachungen“ der gegenwärtigen Realitäten, werden obige Vorgaben gehandelt. Da man entweder geimpft ist, mal erkrankt war oder bisher einfach nur gesund, sollte man informiert sein, was für einen selbst infrage kommt.

In seinem Buch „Sport-Alltag-Kultur“ schreibt der Soziologe und Hochschullehrer Hans-Jürgen Schulke 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. Weiteres Vorwort in der vorherigen VN.

In der Laufbewegung sind in den letzten Jahren eine Reihe neuer Varianten des Dauerlaufens entstanden, die zu einer bemerkenswerten Differenzierung ihrer Formen geführt haben.

Neben Trimm-Trab und Jogging, dem Wald- und Crosslauf, dem Orientierungslauf sowie dem Straßenlauf haben in den letzten Jahren der Marathonlauf und andere Volksläufe, Berglaufen und Ultralangläufe, Stafettenlangläufe und Triathlon einen weitgehend eigenständigen Charakter angenommen. HJSch

Das Lauf-/Wettkampfprogramm hat sich speziell in den letzten 10 Jahren um eine ganz wesentliche Facette erweitert. Es handelt sich um das Laufen im welligen oder bergigen Hügelland bis in den alpinen Raum, was allgemein unter „Trailrunning“ firmiert. Also auf Wegen, die gut ausgebaut zum Wandern einladen oder kaum sichtbar, mit einem Schweregrad belaufen werden und für Viele eine echte Herausforderung darstellen.

Es sind nicht nur Hardcore-LäuferInnen, die fit wie Harry sind und es gerne noch härter hätten. Es sind auch sehr viele LäuferInnen, wie Du und ich, die mal etwas Anderes ausprobieren wollen und sehr oft spontan Gefallen an dieser Spielart des Laufens finden. Auf dem Weg leidet man oft über Gebühr und ist im Ziel oft mausetot, aber schon bald setzen Gefühle ein, die man bisher nicht kannte, von tiefer Zufriedenheit, unbändiger Freude und mächtigem Stolz auf das Erreichte. Die Regeneration geht deutlich schneller und die Freude hält länger an.

Die Zeiten und Kilometerschnitte spielen dabei kaum eine Rolle und der Druck davon/dadurch ist weg oder kommt nicht zur Geltung. So ist es ein Spielfeld für jede Qualität von LäuferInnen, die die Großartigkeit von Landschaft und Natur auf sich wirken lassen und Genüsse entwickeln, die sie bisher nicht kannten.

Ein anderer Aspekt, der aus der sich entwickelten Vielfalt des Laufgeschehens zeigt, ist die Entfernung und Loslösung von der offiziellen Leichtathletik, die in festen starren Formen mit hohem Regelaufwand, auf konkreten Strecken, meist in Stadien unter Kampfrichteraufsicht absolviert werden. Davon haben sich in den letzten 30 Jahren ca. 60 % entfernt oder nie Zugang gefunden, weil diese Form des Laufens keinerlei Entspannungsaspekt oder Abschalten von Stress und Arbeit bedeutet und eher dem Geschehen im Job gleicht. Das brauchen immer weniger und nehmen davon Abstand.

Dieses Loslösen und Entfernen haben die Fachverbände mit der ihr behäbigen Gleichgültigkeit und geschlossenen Augen hingenommen und sich ganz in das Stadionrund zurückgezogen.

Sie haben nicht verstanden, diese Laufkundschaft durch Erweiterung des Programms auf ihre Seite zu bringen, um mit ihnen die Weiterentwicklung zu betreiben. Sie standen und stehen außen vor und sind für die etablierte Leichtathletik verloren.

Überwiegend autodidaktisch unterwegs, fernab von Strukturen und Vereinen, windigen Experten aus Portalen, Netzwerken und Laufzeitschriften aufgesessen sind viele auf Achse und das nicht nur zum Nutzen für sich selbst sondern auch für die Reparaturgesellschaft. *uLo*

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.