## 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 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198 info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 26.10.2021



# Vereinsnachrichten 33-21



#### 35. Refrather Herbstlauf

Eigentlich klagen alle Veranstalter – die überlebt haben - über schwache Teilnehmerzahlen, sahen und sehen keine Möglichkeit einer wirtschaftlichen Durchführung. Natürlich traf das auch diesen Herbstlauf, aber weit weniger dramatisch, so dass es trotz kalter Morgentemperaturen, doch noch recht muckelig im Wald wurde und man auf das Aufgehen der Sonne wartete. Das liegt zum einen an der untadeligen Organisation – mitten im Wald – und einer flachen und schnellen Strecke, wo auch die Zeitenjäger, neben den Naturliebhabern, auf ihre Kosten kommen. Der Streckenverlauf ist klar

Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe 23 Jahre Achim Neitzel 21 Jahre 16 Jahre Thorsten Sohni Mario Müller 10 Jahre Sandra Wingen 3 Jahre Carina Lichtenthäler 1 Jahr

#### Für die **LLG** am Start:

17.10. Refrath, Oberndörfer, Tesch

23.10. Köln, Oberndörfer, Tesch

31.10. Luzern, Tesch

31.10. Thomasberg, Trinks, Ilse

31.10. Des Moines/USA, Oberndörfer

07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink, Kyrion, Mauruschat

07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndörfer Lämmlein

Wendepunkt) mit Ehrgeiz und Schwung zu einem tollen Ergebnis zu gestalten, denn es geht überwiegend abwärts Richtung Ziel und wann man den Zielsprecher hört und das Zielbanner immer näherkommt, dann reißt man sich am Riemen und reißt meist noch etwas raus – zeitentechnisch gesehen.

Bereits Mitte der 60er Jahre waren diese Wege Laufwettkampfwege und zigtausende LäuferInnen haben sich bei diversen Wettbewerben dort gemessen. Ganz groß war die Refrather Winterserie mit 3-4 Läufen auf jeder der angebotenen Strecken.

Martin und Norbert, die sich im Jahr schon mehrfach im Wettkampf begegneten, traten über 10 km an und wieder sollte es eine ganz enge Kiste werden. Beide zeigten sich mit dem Ausgang tief zufrieden. Was dem einen mit weniger Training und dem anderen mit sehr viel Training (wegen baldigem Marathon) ist sehr respektabel.

Norbert sah es so: Von 0 auf 100, das trifft definitiv auf meine Teilnahme an Laufveranstaltungen im Oktober zu. Der Refrather Herbstlauf am 17.10. war mein dritter Wettkampf im Oktober nach Korschenbroich und Bonn.

## Liebe Interessenten und Leser der VN.

In unserer Zeit spielt das Mobile eine ganz entscheidende Rolle, aber es ist nicht immer vollwertiger Ersatz für das Althergebrachte, wie ein PC, Laptop oder Tablet. Denn mir ist aufgefallen, dass nicht alle mit ihrem Mobilteil die VN komplett lesen - können, weil z.B. die Seite 2 sich nicht öffnen lässt.

Damit gehen zum einen Informationen verloren und zum anderen redet man über Sachverhalte, Termine, Ergebnisse und Berichte und sieht nur Erstaunen in den Augen des Zuhörers.

Bitte alle, sofern vorhanden, die stationären bzw. PC-ähnlichen Endgeräte gelegentlich zu nutzen, um informiert zu sein.

OlafK, ein ausgewiesener Fachmann für diese "Problematik" hat dazu einige Informationen geliefert, die es sich lohnt zu lesen. Siehe Seite 2

Davor "lief" seit Jahresanfang nichts. Und 5 Wettkämpfe in einem Monat sind geplant, das gab es in meiner "Läuferkarriere" auch vor Corona noch nie. Ursprünglich war Refrath nur als 5er geplant, aber ich konnte noch problemlos auf die 10km wechseln. Die Notwendigkeit ergab sich, weil der Streckenverlauf in Bonn nicht mehr exakt den Messprotokollen entsprach und daher die Zeit nicht

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

29.10. Daniela Drose 34 Jahre 31.10. Thomas Wiemker 56 Jahre

01.11. Gisela Buslei

61 Jahre

02.11.

**Natalie Mücke** 

30 Jahre



02.11. Stefan Kaulbach 58 Jahre

06.11.

Sven Becker 60 Jahre





#### TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden 18.30 Uhr Rothenbach Dienstag, Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining Donnerstag, 17.00 Uhr Rothenbach 16.00 Uhr variierend Samstag, Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG

1. Vorsitzende : Birgit Lennartz 2. Vorsitzender : Jürgen Steimel Geschäftsführer: Udo Lohrengel Kassierer Wolfgang Menzel Veranstaltungswart: Klaus Braun

für die LLG-Bestenliste gewertet werden konnte.

Würde ich es nochmal schaffen unter 42 Minuten zu laufen? Sicher war ich mir nicht, denn ich hatte unter der Woche mehr km für den Marathon gemacht, als in der Woche vor Bonn. Es ergab sich aber, dass Martin auch gemeldet hatte und meinen Jäger spielte - ja, es war ein richtiger Wettkampf, d.h. alle starteten zusammen. So war ich doppelt motiviert.

Von Anfang an vorne spürte ich ihn auf der ersten etwas langsameren Hälfte immer im Nacken, behielt aber noch Körner für den Rückweg in Reserve. Auf dem Rückweg vom Wendepunkt gab ich dann Vollgas und konnte, wie schon in Bonn, die zweiten 5km schneller laufen und Martin ca. 100m distanzieren. Dabei orientierte ich mich die ganze Zeit nur nach vorne und konnte noch den ein oder anderen Teilnehmer einsammeln. Die Nettozeit war am Ende 2 Sekunden schneller als in Bonn. Ziel erreicht!

Um auch noch eine 5km-Zeit vorweisen zu können, meldete ich mich kurz entschlossen noch für den Herbstlauf in Porz am 23.10. an. Der krönende Abschluss folgt am letzten Oktobersonntag beim Luzern-Marathon. Nach dem Wettkampf gab es Bier, Snacks und Gespräche - wie vor Corona :-)



# Hinweise zum Öffnen der aktuellen VN via Smartphone:

- Web-Browser App starten, z.B. Google Chrome, Edge, Firefox, Samsung Webbrowser, etc.
- Webseite der LLG aufrufen und den Link "Vereinsnachrichten 2021" öffnen
- Auf der Seite "Vereinsnachrichten 2021" auf das Vorschaubild der VN tippen
- Jetzt wird eine Seite mit einer zentrierten Schaltfläche zum Öffnen z.B. der VN202132.pdf angezeigt.
- Durch Tippen auf Öffnen wird die PDF-Datei heruntergeladen und in einer Reader App angezeigt
- Welcher PDF Reader verwendet wird, das hängt vom Web-Browser und natürlich von der installierten App ab
- Auf Android-Geräten empfiehlt sich, die VN mit Google Drive oder Adobe Reader zu öffnen.
- Das Herunterladen der VN kann selbst im LTE Netz manchmal etwas dauern, da VN's mit vielen Fotos meist ca.1,5 2 MB groß sind
- Das Navigieren innerhalb der PDF geht normal mit wischen nach oben/unten

Für den Oktober (3.-31.) wurde in der Bonner Rheinaue eine festinstallierte 5 km lange Laufstrecke inklusive offizieller Zeitmessung aufgebaut.

29 Tage lang, 24 Stunden am Tag könnt Ihr hier an den Start gehen und einen Wettkampf absolvieren.

Wann: Sonntag, 3. bis Sonntag, 31. Oktober

Start und Ziel: Vor dem Post Tower

Strecke: 5 km Rundkurs in der Rheinaue

Disziplinen: 5 km (1 Runde), 10 km (2 Runden), 20 km (4 Runden) und 40 km (8 Runden)

Zeitmessung: Mittels Startnummer



Die einen sammeln Pilze, die anderen Urlaubsziele, aber man kann auch Kilometer sammeln. Und in dieser Disziplin ist Ilse stets sehr weit vorne oder einfach nur spitze.

Für 5 km zieht sich der eine erst gar nicht um, aber der andere versucht auszuloten, was auf dieser "Unterdi stanz" tempomäßig möglich ist.

Unter den vielen 1000 Ergebnissen über die letzten Wochen finde ich Ilse mit

5 km 25:15 Ilse Schmitz W 55

10 km 52:36 Ilse Schmitz W 55

20 km 1:48:50 Ilse Schmitz W 55

40 km 3:04:33 Ilse Schmitz W 55

was summa summarum 75 km ausmacht.

Weiter finde ich:

5 km 27:46 Barbara Kaulbach W 60

5 km 20:50 Dirk Mauruschat M 35

10 km 49:56 Klaus Kaiser M 60

10 km 47;32 Dirk Mauruschat M 35

20 km 1:36:11 Dirk Mauruschat M 35

20 km 2:03:18 Barbara Kaulbach W 60



23. Oktober

Es ist Nachmittag, 16 Uhr und 7 Ausgeschlafene treffen sich am Rothenbach, um eine Runde durchs herbstliche Bunt zu drehen.

Von links schauen Danica, Katrin, Klaus3, Sandra, Harry und Frank dahin, wo ich mit dem Telefon stehe.

Erstmalig war auch der Meindorfer Klaus3 am Rothenbach und zeigte unterwegs Ortskundigkeit, die er alsbald in Fluchtversuchen, unter tätiger Unterstützung von Katrin, unternahm.

Hierbei können die sprechenden Handgelenke helfen oder die Methode 3-4 x nach links führt zum Ausgangspunkt zurück – meistens©