

Langlaufgemein
Geschäftsstelle
Zum Friedensk

Vereinsnummer der LLG

Tel. 02246 - 911 647
Priv 02246 - 915 90 80
info@LLG-St-Augustin.de,
www.marathon-u



LLG
St.

Augustin

Lohmar, 20.12.2021

Vereinsnachrichten 40-21



Einmal war es die Menge Schnee, die an den Vortagen fiel und zum einen den Rettungswageneinsatz stark erschwert hätte und zum anderen waren 60% der Parkplätze zugeschnitten oder zugeschoben und im letzten Jahr waren es die Maßnahmen zur Bekämpfung der Pandemie, die eine Austragung untersagten. Auch in diesem Jahr war es eine enge Sache, denn die Vorgaben der Behörden waren extrem, drastisch und mit keiner mir bekannten Kommune oder Stadt nur annähernd vergleichbar. 2 Jahre Erfahrung mit

Ansteckung und Inzidenz haben dort keinen Niederschlag gefunden.

Aber zumindest konnten sich die Halben im 7Gebirge unter Einhaltung der Vorgaben „vergnügen“.

Eine weitere Vorsichtsmaßnahme, um Vereinzelung zu gewährleisten, waren 10 Startgruppen. Packt man allerdings bau- und zeitgleiche LäuferInnen in einen Startblock, dann stellt man die eigentliche Absicht, nämlich ein sich flottes Auseinanderziehen der Läufergruppe (Vereinzelung) wieder auf den Kopf, denn 10 Läufer, die den Kilometer um die 5:30 min laufen, bleiben ziemlich lange zusammen, bis dann ein Bergauf- oder Bergabstück das Feld neu sortiert.

Der Start am Gangpferdezentrum macht sofort deutlich, dass es eine matschige bis morastige Laufrunde wird und alles der Nachreinigung



bedarf. Schnell wird besonders den MehrfachteilnehmerInnen klar, dass nix mehr so ist, wie es mal war und das liegt nicht nur an der Last der Jahre, sondern vor allem an den Veränderungen, die die Region erfahren hat.

Wo sonst der Blick an Tannen und Fichten abglitt, reicht er jetzt bis zum Horizont, denn große Freiflächen – umgefallen oder gefällt – verändern die Streckenorientierung und wirken sich auf Lust und Laune aus.

Versorgung unterwegs und Streckenmarkierung waren wieder vorbildlich und halfen jedem, das Bürgerhaus in Aegidienberg wieder zu erreichen, denn dort war im Inneren das Ziel, wie seit vielen Jahren. **Dirk, Ilse und Martin** waren unter den 500 Angemeldeten, aber auch unter den ca. 370 ins Ziel Gekommenen. Die große Differenz war wohl dem Wetter geschuldet oder auch den HöM (ca. 430), die nicht jeder auf der Rechnung hatte, wie ich aus Gesprächen mit Aufgegebenen erfuhr.

Im **Dezember** sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	27 Jahre
Dagmar Müller-L.	26 Jahre
Holger Hofmann	23 Jahre
Martin Oberndörfer	18 Jahre
Ingo Retzmann	8 Jahre

Für die **LLG** am Start:

12.12. Bad Honnef, Mauruschat, Ilse Oberndörfer
28.11. Herten, Oberndörfer
31.12. Köln, Neitzela, Oberndörfer
31.12. Gummersbach, Schmitz2
23.01. Hilden, Lämmlein
05.02. Dieringhausen, Köder, Kyriion Mauruschat, Zink
05.02. Perry/USA, Oberndörfer
06.02. Hilden, Lämmlein
20.02. Hilden, Lämmlein
03.04. Bonn, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

18.12. Norbert Tesch	62 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer	49 Jahre
24.12. Christine Staskiewicz	54 J.
29.12. Sabine Link	49 Jahre
30.12. Gabi Abdi	52 Jahre
01.01. Marcus Zink	55 Jahre
03.01. Stephanie Antoniou	52 Jahre
07.01. Birgit Wilms	55 Jahre
10.01. Manfred Licharz	79 Jahre

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	17.00 Uhr Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr variierend

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



Dirk war dabei und schreibt:

Nach längerer Abstinenz (letzte Teilnahme 2016), hatte ich mich dieses Jahr wieder zum Siebengebirgsmarathon angemeldet. 12.12.2021, schönes Datum, das Wetter war weniger schön. Bei 3°C regnete es, mal mehr, mal weniger. Kurz vor dem Start habe ich meine Brille von den Regentropfen befreit, um die folgenden vier Bergab-Kilometer überhaupt sehen zu können. Der Untergrund war entsprechend matschig, im Gegensatz zum Platinman aber alles gut laufbar.

Auch vom Höhenprofil und der Distanz kam mir nach Winterscheid alles sehr einfach vor. Ich hatte mir eine Rennstrategie zurechtgelegt, die ich auch eingehalten habe. Nur kam dabei nicht vor, dass Martin mich schon bei km 12 überholt. Ein läppisches „Ey, alter Mann“ 😊 schien ihn noch weiter anzustacheln, so dass er im Ziel 1'19" Vorsprung hatte. Mit meiner Zeit war ich trotzdem zufrieden. Mehr als eine Minute schneller als 2016 und mit einem guten Gefühl ins Ziel gelaufen.

Den Einlauf im Gebäude mag ich persönlich überhaupt nicht, ebenso wenig wie direkt im Ziel von 3 Personen empfangen zu werden. Der eine fummelt einem den Chip am Schuh ab, der andere übergibt einem die Medaille, der nächste macht Fotos und redet einem gut zu. Und ich wollte nach dem straffen Endspurt doch einfach nur frische Luft schnappen und war panisch auf der Suche nach meiner Maske.

Ansonsten aber eine tolle Veranstaltung, die ich jedem ans Herzen legen möchte, der gegen ein paar Höhenmeter nichts einzuwenden hat, aber nicht gleich 1000 HM bezwingen möchte. Für alle die ebenso Zahlen mögen: Ich bin mit der Startnummer 333 auf Platz 55 gelandet 😊. Zuhause angekommen, habe ich beim Vergleich 2016 – 2021 überrascht festgestellt, dass die Streckenführung fast identisch war, obwohl ich mich an die Strecke so überhaupt nicht erinnern konnte, was daran gelegen haben mag, dass 2016 noch nicht große Teile des Waldes gerodet waren.



Siebengebirgshalbmarathon, mit Ilse:

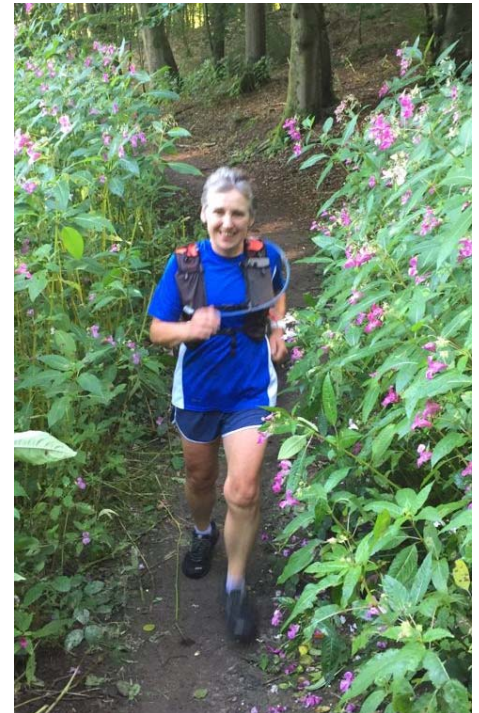
3. Adventssonntag, regnerisches Wetter, was soll man da machen:

Natürlich ins Siebengebirge. Dieses Jahr kein Marathon, aber zumindest der halbe fand in diesem Jahr statt. Leider mir immensen Auflagen: 2G, was in Ordnung ist, aber auch kein Aufenthalt im Bürgerhaus (nur kurz vorher Startunterlagen schnappen und nach dem Lauf: Chip abgeben und Medaille mitnehmen. Keine Dusche, keine Toilette, kein Unterstellen im Regen.)

Also holte ich kurz meine Startunterlagen Ich startete erst in der 7. Gruppe, die Zeit bis zum Start verbrachte ich im Auto, denn der Regen prasselte ganz gut. Einlaufen dann vom Parkplatz bis zum Start. Ich hatte gehofft, dabei wenigstens Dirk und Martin zu sehen, die ja in Gruppe 3 starteten, aber die Strecke wurde

geändert, so dass die Läufer nicht durch den Ort, sondern direkt in den Wald liefen. Schade. Die Stimmung am Start war prima. Der Veranstalter

gab sich erdenklich viel Mühe, sich die Stimmung nicht von den zahlreichen Regeln verderben zu lassen. Um 9.30 dann für mich der Startschuss. Es ging herrlich durch die Matsche, aber das macht mir ja Spaß. Die Startgruppe dividierte sich recht schnell auseinander, so dass ich oft alleine lief, manchmal überholt von schnellen Läufern der hinteren Gruppen, manchmal konnte ich



aber auch vor mir Gestartete einholen. Mir fehlte ein wenig das Wettkampffeeeling, denn ich konnte mich nicht wirklich an eine Gruppe ranhängen. Immerhin schaffte ich wenigstens eine Zeit knapp unter 2 Stunden. Erstaunlicherweise war keine Frau meiner Altersklasse schneller. Im Ziel leider auch kein Schwätzchen mit anderen Teilnehmern, da man sofort das Gebäude verlassen musste.

Schöner Lauf, gut organisiert, sehr motivierte Helfer aber für meine Begriffe total überzogene Corona-Auflagen der Stadt Bad Honnef. Ich hoffe auf das nächste Jahr mit weniger Auflagen oder noch besser: ohne Corona!



Der Meerhardt Extreme Lauf lädt zum nächsten Treffen nach Dieringhausen ein.

Die LLG ist von Beginn an dort mit 5 – 15 LäuferInnen am Start, denn es ist ein schön schwerer Lauf über 5 km oder auch gerne das Doppelte.

AlexK, DirkM, FrankK und MarcusZ haben ich bereits zugesagt und werden von mir gemeldet.

2 preiswerte Startnummern kann ich noch anbieten.



Weihnachtslaufprogramm für Weihnachtsläufer:

23.12. Rothenbachparkplatz 9 Uhr ruhiger DL, 17 Uhr flotter DL

24.12. Freibad Sankt Augustin, 08.24 Uhr, um den Flugplatz Hangelar

25.12. Lohmar, zur alten Fähre, 9 Uhr, ca. 1:30 h

26.12. Sankt Augustin Menden, Melanbogenbrücke, wir laufen Richtung Hennef

28.12. Melanbogenbrücke, 9 Uhr, Siegrunde bei Tageslicht

Ein **Jahreswechselprogramm** folgt. BirgitL