



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

Lohmar 03.09.2025

2 Seiten

Vereinsnachrichten 36-25

DJK 56. Nettetal-Lauf Mittwoch, den 20. August 2025

Im Jahr 2024 eine nette Veranstaltung erlebt rief Birgit dazu auf, um auch weitere Mitglieder für eine Teilnahme zu gewinnen.

Auch speziell, weil sowohl für die 5 km eine Teamwertung (5), als auch für die 10 km (3) ausgeschrieben worden war. Leider fanden beide Wertungen weder statt noch wurden diese in den EL ausgewiesen. Schön war, dass wir tatsächlich 2 Teams auf die Strecke brachten, nicht schön, dass es ohne Ergebnis blieb.

Ilse, Zella, Birgit, Karsten, Achim und Udo waren am Start und waren für die schöne, nicht immer einfache Strecke bereit.

Nach langem Anstieg vom Start öffnete sich eine Hochfläche mit gutem Blick auf den Läuferlindwurm. Ich war mit Zella unterwegs, die ich aber nach 1 km verlor. Dann, nach ca. 2 km kam mir eine Gruppe von Läufern entgegen und ich stutzte vor mich hin, denn der ausgehangene Streckenplan gab das nicht

her, nicht mal mit dem Fahrrad wäre das möglich gewesen. Kurz danach gab es eine Art Weiche, die für den Läuferverkehr mal so oder mal so mittels Absperrband umgelegt hätte werden sollen. Das war aber wohl nicht geschehen und so rannte die Spitze nicht rechts hoch, sondern nach links zurück. Ich war davon nicht betroffen, weil ich im Kopf hatte wo es langging. Andere schon, die etwas Zeit mit Warten, Kucken, Hin- und Herlaufen investierten. Allerdings bleibt die Strecke ein optisches Kleinod und Wind und Wetter machten auch Spaß, diese abzulaufen.

Ilse sah es so:

An einem Mittwoch fand in Ochtendung der Nettetal-Lauf statt, Birgit hatte mich motiviert mitzukommen.

Zunächst starteten wir als LLG-Team (Zella, Carsten, Birgit, Udo und ich) auf der 5-km-Strecke, die eine abwechslungsreiche Runde bot: Zunächst ging es 600m

Im August sind im Verein:

Für die LLG am Start:

- 17.08. Plüderich, Laserrun, Brandt
- 20.08. Ochtendung, NeitzelA, Lennartz, BrandtK+Z, Ilse, Lohrengel
- 23.08. Siegen, Lennartz
- 24.08. Siegburg, Nitsche, Drose, Hartnack
- 24.08. Köln, Menzel
- 29.08. Köln, Lennartz, Menzel
- 30.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 30.08. Bottrop, Carl, Lennartz
- 31.08. Köln, Oberndorferx2, Menzel
- 31.08. Sechtem, Krause
- 05.09. Straberg, Lennartz, Lohrengel
- 06.09. Heiligenhaus, Lennartz
- 07.09. Eckenhagen, Lennartz
- 07.09. Velbert, Lämmlein
- 07.09. Köln, Oberndorfer
- 07.09. Siegburg, Bornemann, Menzell, Nitsche
- 13.09. Wiehl, Lennartz
- 14.09. Köln, Hartzsch, Menzel
- 21.09. Münster. Drose, Hartnack
- 28.09. Erkrath, Lennartz
- 05.10. Köln, Montuori, SohniM+TT Lichtenthäler, Welteroth, Krause, BrandtK, Zöll, Mazsits Lörch, Lennartz, Hartzsch
- 26.10. Remscheid, Lämmlein
- 22.11. Köln, Hartzsch, Lennartz Kaymer

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.09.

**Dieter Schuy
80 Jahre**

- 03.09. Dirk Mauruschat 39 Jahre
- 06.09. Helmut Altenrath 78 Jahre
- 13.09. Marco Welteroth 53 Jahre
- 18.09. Anne Gerlach 75 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 19.-21.09. Linz (2)
 - 21.09. Münster (-)
 - 05.10. Köln (-)
 - 02.11. Refrath (8)
 - 26.10. Frankfurt (2)
 - 15.03. Bensberg (25)
 - 12.04. Bad Dürkheim (4)
- info@marathon-und-mehr.de



steil bergan aus dem Ort hinaus. Über weite Feldwege ging es hinein in schattige Waldabschnitte – eine schöne Mischung aus Natur und Bewegung.



Nach einer kurzen Pause ging es für mich im LLG-Team (Achim, Birgit und ich) weiter auf die **10-km-Strecke**, die eine ähnliche Route nahm, jedoch mit einem höheren Anteil an Waldwegen. Besonders schön war der Abschnitt über das **Traumfädchen**, ein malerischer Wanderweg mit tollen Ausblicken in die Umgebung. Die Strecke war gut zu laufen, mit moderaten Steigungen und immer wieder Schatten durch den dichten Wald – ideal bei den warmen Temperaturen.



Trotz der organisatorischen Panne auf der Kurzstrecke (die ersten LäuferInnen beim 5 km Lauf wurden falsch geleitet) war der Nettetallauf insgesamt eine gelungene Veranstaltung. Die landschaftlich reizvollen Wege und die familiäre Atmosphäre machen ihn zu einem echten Geheimtipp für Laufbegeisterte in der Region.

Birgit schrieb an das OrgTeam:

aufgrund guter Erinnerung an die schöne Strecke und familiäre Veranstaltung, führen wir auch dieses Jahr wieder nach Ochtendung.

Um sowohl über 5 km, als auch auf der 10 km Strecke eine Mannschaft zu stellen, aktivierte ich noch weitere Vereinsmitglieder und ich wollte beide Strecken absolvieren.

Doch leider wurde der erste Lauf durch unerfahrene und überforderte Streckenposten nach 2 Kilometer ein Desaster. Nur durch Hinweis weiterer Läufer, lief ich nach einem kurzem hin und her die richtige Strecke und verlor aber trotzdem gut 1 Minute Zeit und kam kurz nach meinem Vereinskollegen Karsten Brandt in 26:03 min in Ziel.

Entsetzt war ich aber dann, als ich gestern in der Ergebnisliste als letzte mit einer Zeit von 50:29 min und dem falschen Jahrgang (ich bin 1965) auftauchte. Auch das keine Ergebnisse für die Mannschaftswertung zu finden sind – zumindest über 10 km – enttäuschte uns dann doch.

Schade, denn die Strecke ist einfach traumhaft und wir hatten uns – trotz längerer Anreise – sehr auf das Event gefreut. Doch der Frust und das Misstrauen, ob an dem Abend noch eine Siegerehrung stattfinden würde und wann, waren zu groß, so dass wir gegen 20.30 Uhr die Heimreise antraten.

Es tut uns leid und wir sind keine Profis, war der Grundtenor der OrgLtr'in!



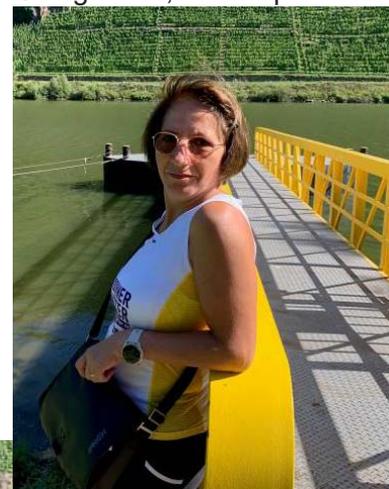
Tempo, Technik, Spaß - Laserrun bietet alles am 17.08. in Pünderich/Mosel

An dieser Stelle möchte ich euch eine neue und vielen noch unbekanntere Sportart vorstellen – den Laserrun! Zusammen mit meiner Frau hatte ich die Gelegenheit, diese spannende Disziplin an der Mosel auszuprobieren.

Der Laserrun lässt sich am besten mit dem Biathlon vergleichen – nur, dass man statt auf Skiern in Sportschuhen unterwegs ist.

Der Ablauf ist einfach: Zunächst läuft man eine festgelegte Distanz, in der Regel Kurzstrecken. Bei unserer Veranstaltung waren es dreimal 600 m. Dadurch ist der Laufpart auch für Anfänger gut machbar.

Im Anschluss geht es direkt zum Schießstand – und hier wird es knifflig! Geschossen wird natürlich nicht mit scharfer Munition, sondern mit einer Laserpistole, die keinen Waffenschein oder Ähnliches erfordert. Zielschießen kann man entweder aus fünf oder zehn



Metern Entfernung.

Ich selbst hatte keinerlei Erfahrung im Schießen – was man auch an meinen Ergebnissen gesehen hat. Trotzdem: **Die Kombination aus Laufen und Schießen macht den Laserrun zu einer echten Herausforderung, die gleichzeitig jede Menge Spaß bereitet.** Die größte Schwierigkeit liegt, wie man es auch vom Biathlon kennt, im schnellen Umschalten zwischen den Disziplinen: Nach dem Lauf mit hohem Puls innerhalb weniger Sekunden eine ruhige Hand zum Zielen zu finden – das ist die wahre Kunst und bedarf hartem Training und einer guten Körperbeherrschung. Probiert es doch mal aus!



