

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



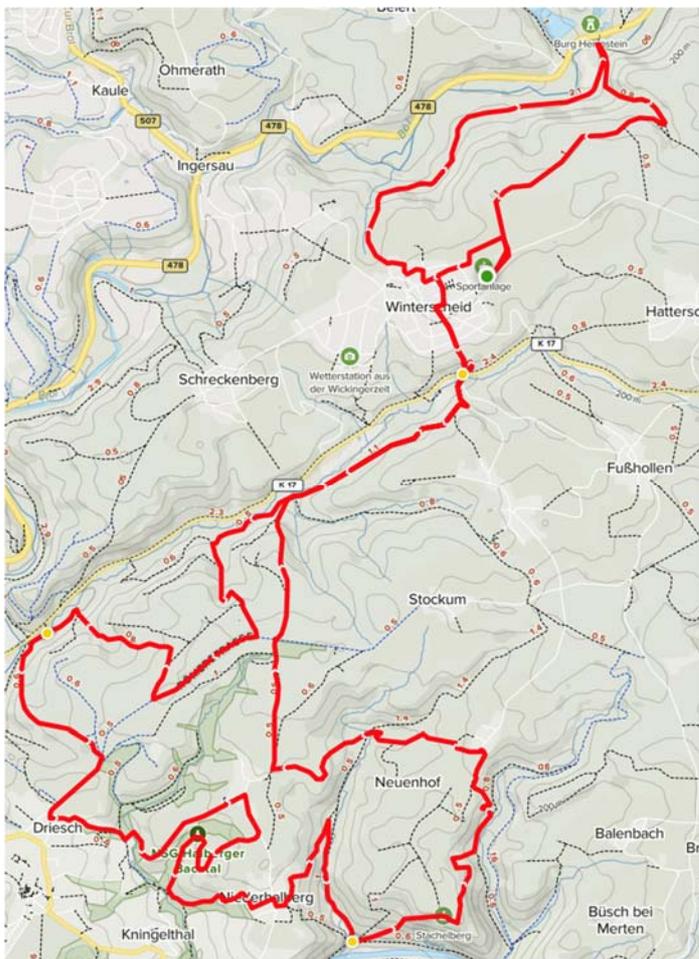
Lohmar, 25.11.2021

## Vereinsnachrichten 36-21



Sonntag, 14. November 2021

schwärmen kann. Unsere Region hat viel Gegend und Wald und es wäre so mancher Lauf machbar, aber unterm Strich gibt es nur 2 längere Prüfungen für die Sorte Läufer, die sich mit der Patina des Erlebten schmücken. Neben diesem noch den Drachenlauf im 7Gebirge, wo so mancher verzweifelte Straßenläufer mit dem Pfad- und Wegenetz hadert.



**Der PlatinWomanMan firmiert als Trailrun und was das bedeutet, ist der Masse erst nach Erreichen des Zieles so richtig geläufig geworden.**

Was den Normalläufer abschreckt, rauf und runter, wechselnder Untergrund, Sand, Wurzeln, Matsch, Wasser, Steine, Holzstücke usw. ist für den Trailer das wahre Läuferglück und wenn es so richtig tough war, dann war es gut, weil man davon noch lange erzählen und

Die Veranstaltung hat überregionale Ausstrahlungskraft und bringt so manchen her, der sonst nie in seinem Leben diesen Landstrich kennen gelernt bzw. belaufen hätte. Das normale Wettkampffieber stellte sich erst nach dem Start ein, denn durch die Vereinzelung musste man erst Mal den Vorauslaufenden einholen oder wurde eingeholt und so kam es erst an den Anstiegen zu den Verbrüderungen und dem Bilden von Lauf- und Leidensgemeinschaften. Welchem Risiko man mit den Einzelstarts aus dem Weg gegangen ist, blieb für Viele im Verborgenen.

**Es berichten DirkM, Ilse und Klaus 2 aus Winterscheid.**

Im November sind im Verein:

Walter Müller	28 Jahre
Harald Müller	28 Jahre
<b>Harry Bergold</b>	<b>25 Jahre</b>
<b>Arnold Pietras</b>	<b>25 Jahre</b>
Jörg Schmidt	24 Jahre
Katja Ratte	22 Jahre
Antje Kucher	18 Jahre
Natalie Mücke	14 Jahre
Jörg Holzschneider	13 Jahre
Ulrike Steeger	9 Jahre
Frank Roland	6 Jahre
Marco Welteroth	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndorfer Lämmlein 2x, Ilse
- 14.11. Winterscheid, Ilse, Tesch, Kyrión, Mauruschatk, Kaiser
- 20.11. Neuss, Wingen
- 28.11. Mondorf, Maatz, KaulbachB, Ilse
- 28.11. NK-Seelscheid, Putz, Tesch
- 12.12. Bad Honnef, Mauruschat, Ilse
- 12.12. Bonn, Kaulbach

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 21.11. Thomas Schmitz 61 Jahre
- 22.11. Birgit Lennartz 56 Jahre
- 23.11. Rüdiger Hötger 64 Jahre
- 27.11. Jörg Holzschneider 59 Jahre

**06.12.  
Barbara  
Kaulbach  
60 Jahre**



- 13.12. Frank Roland 54 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 81 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**

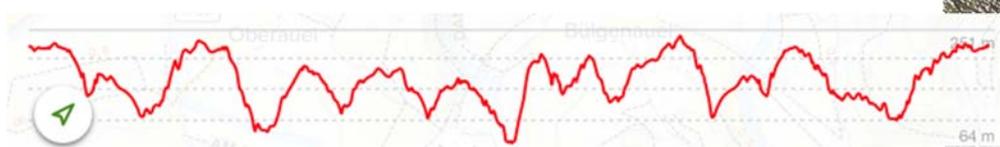
Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Sachbearbeiter : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun

## DirkM war auf der Langstrecke unterwegs und fand es so:

Die Tage vor dem Platinman hatte ich schon richtig Bock mal wieder einen längeren Wettkampf zu laufen. Am Veranstaltungstag hat es dann zur Abwechslung auch mal nicht geregnet und ich bin gut gelaunt zum Start gegangen, was sich aufgrund der Parkplatzsituation in Winterscheid als längerer Spaziergang herausstellte. Unterwegs habe ich dann Ilse getroffen, die ebenfalls gut gelaunt mit mir Richtung Start gegangen ist. Dort angekommen hat sich Klaus2 noch zu uns gesellt. Trotz des Corona bedingten Starts in 10s-Intervallen, kam echte Wettkampfstimmung auf, nicht zuletzt, weil der Lauf gut besucht war. Nachdem man erstmal den Ort hinter sich gelassen hat, merkt man schnell, auf was man sich eingelassen hat.

Ich fand die Strecke technisch anspruchsvoll: viel Matsch, von den Baumfällarbeiten umgepflügte Waldwege, umgestürzte Bäume und Zäune und nicht zu vergessen die vielen Höhenmeter. Für mich gab es hier ein VOR und ein NACH Stachelhardt. Dieser Berg und dann gleich wieder runter und wieder hoch. Danach war ich ziemlich kaputt und musste meine Pace reduzieren. Das ein oder andere Mal wurde ich dann noch von meinen Leidensgenossen dazu verleitet zu gehen, anstatt zu rennen, so dass die 2. Hälfte langsamer war als die erste. Wieder in Winterscheid angekommen konnte ich mich über den folgenden Downhill so überhaupt nicht freuen, weil alle Meter nach unten mühevoll wieder erklommen werden mussten. Tröstend war, dass das Ende immer näher rückte und die Uhr im Ziel weniger als 3h anzeigte. Diese Veranstaltung ist schon sehr speziell und mit den Straßenläufen, an denen ich sonst so teilnehme nicht zu vergleichen. Hat trotzdem Spaß gemacht.



## Ilse, langstreckenaffine Mendenerin, schreibt:

Am Sonntagmorgen noch schnell einen Blick auf die Homepage: Ja, der Platinman findet wohl statt, trotz steigender Inzidenzzahlen. Gestartet wurde einzeln alle 10 Sekunden. So hatte man reichlich Zeit, vor dem Start noch ein paar Worte mit den verschiedenen Läufern zu wechseln. Gemeinsam mit Dirk und Klaus 2 warteten wir auf unseren Start. Dann ging's los. O je, noch keine 200 Meter gelaufen, schon waren meine Schnürsenkel offen. Also anhalten und neu schnüren. Das konnte ja heiter werden. Aber dann lief es recht gut. Froh war ich darüber, meine Trailshuhe gewählt zu haben, denn schon an der ersten Bergabpassage wurde es sehr rutschig. Der Regen am Vortag hatte ganze Arbeit geleistet und für eine gute Platinman-Strecke gesorgt. Schon nach wenigen Kilometern sah ich herrlich aus: Da lohnte sich doch die Dusche.

An der Stachelhardt in diesem Jahr kein Stau auf Grund des gestaffelten Startes. Also auch keine Ausrede, langsam zu machen. Das trieb meinen Puls ganz schön in die Höhe, so reduzierte ich mein Tempo, zumal es auch durch reichlich Gestrüpp und Dornen ging. Außerdem schien jetzt sogar die Sonne und ermöglichte einen herrlichen Blick ins Siegtal. Noch drei Anstiege, dann war die Kirche von Winterscheid vor mir. Aber leider durfte man noch

nicht ins Ziel, sondern noch den Berg hinunter. Das steigerte nicht gerade meine Motivation hinunter zur Burg Herrnstein. Aber nach meinem Abbruch vom letzten Sonntag hatte ich mir vorgenommen: „ich werde fluchen, aber ich werde nicht aufgeben“. Daran hielt ich mich fest und kämpfte mich die letzten 3 km hoch ins Ziel, umgeben von anderen fluchenden und stöhnenden



Immerhin. Der PlatinWoMan hat es in unserer fußballlastigen Sportberichterstattung zwar nicht in die Montagsausgabe der Tageszeitungen geschafft, aber sich doch immerhin vom Freitag auf Mittwoch vorgearbeitet. Sonst ist der Zeitungsleser nur mit der ganz preiswerten Kost der Ergebnisübermittlung mit etwas Kosmetik, wie außerordentlich toll das Ergebnis des Läufers X des ... war „verwöhnt“ worden.

Bis auf bzw. in die Sportseiten hat es diese Veranstaltung leider noch nicht geschafft und muss sich – im RSA – mit der Rubrik „Menschen an Rhein und Sieg“ zufriedengeben, aber immerhin mit einem kompetenten Beschreiber (Peter Lorber) was an diesem 14.11. in Ruppichterth OT Winterscheid gelaufen ist.

Das ist sicher auch den guten Kontakten des Veranstalters geschuldet und wohl kaum der Einsicht, dass es im Regionalteil der Tageszeitungen, was den Sport angeht, eigentlich nur Fußball in epischen Vor- und Nachberichten gibt und was die Leichtathletik angeht, nur ein Verein des gesamten Rhein-Sieg Kreises, mit immerhin 26 LA-Vereinen, aber dafür dauerhaft mit Ergebnissen platziert wird. uLo



Läufers. Als das Ziel in Sichtweite war, kam auch Motivation und Kraft zurück und so erreichte ich nach 3 Stunden 2 Minuten das Ziel, sehr froh dort angekommen zu sein. Ein wunderschöner Lauf, bis auf die letzte Schleife. Lieber wäre ich noch eine weitere Schleife auf Trails, gerne auch bergig und matschig, gelaufen statt der Waldautobahn nach Herrnsstein hinunter.

### Klaus2 hatte enormen Spaß:

Für manche sind Marathon und Ultra-Marathon eine Grenzerfahrung wenn es um Distanz und Ausdauer geht.

Beim Platinman ist es eine Grenzerfahrung der anderen Art. Steilstes Rauf und steilstes Runter. Das ganze vermischt mit viel Sumpf und Matsch. Natürlich gibt es dazu auch schöne Wälder, wenn nicht gerade wegen dem berühmten Käfer abgeholzt wurde. Aber alles der Reihe nach.



Meine Anfahrt war viel zu früh. Ein stilles, beschauliches Winterscheid, niemand unterwegs, und ich fragte mich, ob ich hier richtig bin, bis ich dann am Ende des Dorfes die ersten Ankömmlinge aus dem Raum Altenahr sah. Ausgerechnet einer der härtesten Konkurrenten meiner AK (EuleF). Ich freute mich ihn endlich mal kennenzulernen, nachdem ich seinen Namen oft genug in den AK Ranglisten an obersten Stellen gesehen hatte. Die LLG war gut vertreten mit IlseS, UlrikeS, FrankK und NorbertT. Auch freute ich mich unseren Dr. DirkM mal kennenzulernen.

Die Organisation war gut. Jeder musste sein Zertifikat vorzeigen und Maske tragen. Der Start in 10 Sekunden Abständen und jeweils nur eine Person. Ich hatte mich für's erste Mal für den Platinman light entschieden mit etwa 13,3 km. Der ersten Kilometer gingen immer schön den Berg hinunter zur (ehemaligen) Winterscheider Mühle. Danach dann Übergang zu den schon oben genannten Bedingungen.

Auf dem letzten steilen Anstieg, so 2-3 km vor dem Ziel, hatte ein Fotograf dann reichlich Zeit den Fokus seiner Kamera auf mich einzustellen.

Ich war allein auf weiter Flur und aktivierte meine letzten Kräfte. Er gab mir den freundlichen Hinweis, dass dies der letzte Anstieg auf der Strecke sei (allerdings 2-3 km lang). Er fragte mich, ob bei mir alles in Ordnung sei? Ich bestätigte und fragte ihn ob er denn Bedenken hätte. Er hatte. Das Foto schau ich mir also lieber nicht an.

Im Ziel gab es dann eine wohl gepackte Tüte mit Medaille, Drink, Weckmann und einiges mehr. Erst danach stellte ich fest, dass ich "wie Sau"



aussah. In weiser Voraussicht waren Klamotten zum Wechseln im Auto und die Dusche wartete zu Hause.

Somit bin ich wieder mal eine Erfahrung reicher. Es ist auch alles heile geblieben. Kein Sturz oder Ausrutscher.

Muss ich das das nächstes Jahr wieder machen? Na ja, mal sehen. Hab ja ein Jahr Zeit darüber nachzudenken.

