

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

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, 04.05.2022

Vereinsnachrichten 18-22

2-seitige VN

Der 23. und 24. April war gespickt von vielen Großveranstaltungen.
In Hamburg waren **Carina und Marco** im Marathon auf der Straße und demonstrierten, was mit ihrer akribischen Vorbereitung möglich war.
Klaus3 zog es an die Ostsee und war auf der Insel Darß in Sachen Marathon sehr erfolgreich auf Tour. Ein/sein Bericht ist in Vorbereitung.
Katrin zog es nach Wien und gewann auf der Halben Strecke enorm an Selbstvertrauen.



Um die 6.500 waren nach HH gekommen, um mal wieder Marathonluft zu schnuppern. Die gesamte Berichterstattung widmete sich den Siegern und Siegerzeiten, was dem Wert des „Lauffestes“ keinesfalls gerecht wird. Carina und Marco hatten sicher keinen Wind, aber Sonne und 10° bestellt, und konnten den Lohn für ihre Bemühungen einfahren.

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	26 Jahre
Frank Steinhauer	25 Jahre
Marion Wiemker-Schn.	11 Jahre
Thomas Wiemker	11 Jahre
Martin Paffrath	8 Jahre
Stefan Kaulbach	2 Jahre
Mario Remenyuk	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Wien, Heidemann
- 24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Welteroth
- 08.05. Prag, Heidemann
- 12.06. Leverkusen, NeitzelA
- 25.06. Hennef, Kyrión, Mauruschat Kaiser, Heidemann
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Welteroth, Hartnack, Drose, Kaiser



24. April 2022

Österreichs größtes Sportereignis ist der Wien-Marathon mit seinen weiteren Streckenangeboten.

Unter den ca. 3500 HM LäuferInnen im Ziel war auch Katrin mit guter Leistung.

Studiert man den Streckenplan kann es zumindest für die Augen keine Langeweile geben.

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.05. Carina Lichtenthäler	39 Jahre
04.05. Hans Eisenhuth	81 Jahre
05.05. Bernd Lichtenberg	52 Jahre
07.05. Maria Remenyuk	45 Jahre
07.05. Olaf Kucher	59 Jahre
10.05. Jörg Zimmermann	56 Jahre
14.05. Ulrike Steeger	61 Jahre

DATA SPORT vom 27.04.22

Wer sein großes Saisonziel erfolgreich gestalten will, tut gut daran, im Vorfeld im Rahmen eines Vorbereitungsrennens alles möglichst 1:1 durchzuspielen.

Verbilligte Startkarten für:

- 26.05. Refrath (noch 3)
- 12.06. Leverkusen (5)
- 25.06. Hennef (3)
- 02.10. Köln (22)
- 30.10. Frankfurt (2)

info@marathon-und-mehr.de

Startest du regelmäßig an Rennen, weißt du wohl oder übel, "wie der Hase läuft". Nichts kann dich aus der Ruhe bringen, die Abläufe sind von der Anreise über das Aufwärmen bis hin zur Wettkampfverpflegung automatisiert. Auch betreffend Ausrüstung gibt es bei dir keine Fragezeichen. Ganz anders sieht es bei all jenen aus, die sich für genau ein Rennen im Jahr anmelden. Ganz im Sinne von "Ein Jahr - eine Herausforderung" oder eben "ein Rennen - viele Fragezeichen".

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Damit du Sicherheit gewinnst und mit einem guten Gefühl dein großes Ziel in Angriff nehmen kannst, empfehlen wir dir, im Vorfeld zumindest ein Rennen als Vorbereitungswettkampf zu bestreiten. Idealerweise ist dieses halb bis zwei Drittel so lang und findet vier bis acht Wochen vorher statt, so dass du noch genügend Zeit hast, um dich ausreichend davon zu erholen und allenfalls im Trainingsbereich die eine oder andere Anpassung zu machen.

TESTE BEIM VORBEREITUNGSRENNEN INSBESONDERE FOLGENDE 5 PUNKTE:

1. TAPERING

Vor einem Rennen solltest du das Trainingspensum deutlich reduzieren, damit du am Tag X physisch und mental im Vollbesitz deiner Kräfte bist. Es lohnt sich, das Training auch vor dem Vorbereitungswettkampf herunterzufahren, damit du das spezielle Gefühl, welches sich aus dem Mehr an Erholung und der gesteigerten Nervosität ergibt, schon einmal erlebt hast und dich dadurch nicht unnötig verunsichern lässt.

2. WETTKAMPFVERPFLEGUNG

Je länger dein Rennen, desto bedeutender die Verpflegung. Probiere alles bereits im Training und spätestens im Vorbereitungswettkampf aus, so dass du dann, wenn es wirklich zählt, keine bösen Überraschungen erlebst. Orientiere dich auf der Website des Veranstalters, was an deinem großen Rennen angeboten wird. Teste, ob du diese Produkte verträgst und schaue dann insbesondere, ob du mit den vorgesehenen Verpflegungsposten zu genügend Energie kommst. Falls nicht, führe selber Gels und/oder Riegel mit.

3. MATERIAL

Ein Vorbereitungsrennen eignet sich perfekt, um das Material im Voraus zu testen. Sitzen die Schuhe, passt das neue Shirt? Braucht es allenfalls noch ein neues Kleidungsstück? Was ziehst du an, sollte es besonders nass oder heiss sein? Auch beim Material gilt: Keine Experimente im Wettkampf!

4. RENNEINTEILUNG

Im Rennmodus mit all den Eindrücken und Gefühlen kann es am Anfang des Rennens ganz schön schwierig sein, die richtige Geschwindigkeit zu wählen. Ein zu schneller Start ist darum häufig vorprogrammiert und kann für ein erfolgreiches Gelingen eines "Projekts" von fataler Bedeutung sein. Umso wichtiger ist es, dass man sich im Voraus darüber klar ist, zu was man zu leisten im Stande ist, und dass man sich dann unterwegs daran hält. Die beste Leistung wird stets dann erzielt, wenn das Tempo auf der zweiten Hälfte noch gesteigert werden kann!

5. VERPFLEGUNG IM VORFELD

Dein großes Rennen wird kaum vor deiner Haustüre stattfinden. Das heißt, in Bezug auf die letzten ein bis zwei (oder sogar mehr) Mahlzeiten gilt es gegebenenfalls Kompromisse einzugehen und Lösungen bereit zu haben. Versuche genau dies beim Vorbereitungswettkampf durchzuspielen. Überlege dir, was du zum Beispiel am Abend vor dem Rennen noch isst, sollte die Portion im Restaurant zu klein bemessen sein. Oder mach dir Gedanken, mit was du am Morgen deine Speicher füllst, sollte das Buffet im Hotel dein gewohntes Frühstück nicht im Angebot haben.

Valentin Belz