



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, 07.11.2022

Vereinsnachrichten 41-22

2-seitige VN

20. RÖNTGENLAUF REMSCHIED

30. OKTOBER 2022

Im **November** sind im Verein:

Walter Müller	29 Jahre
Harry Bergold	26 Jahre
Arnold Pietras	26 Jahre
Jörg Schmidt	25 Jahre
Katja Ratte	23 Jahre
Antje Kucher	19 Jahre
Natalie Mücke	15 Jahre
Jörg Holzschneider	14 Jahre
Ulrike Steeger	10 Jahre
Frank Roland	7 Jahre
Marco Welteroth	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks
LennartzBi
- 30.10. **Remscheid, Lämmlein**
Kyrion
- 06.11. Einruhr, Starck, LennartzBi
Ilse
- 06.11. Bottrop, Tesch
- 11.11. Köln, Lennartz
- 12.11. Seelscheid, Tesch
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 13.11. Winterscheid, Kyrion, Stee-
ger
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler
Welteroth, LennartzBi
- 27.11. Mondorf, Lennartz
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Erpel, Lennartz
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz
- 11.12. Bad Honnef, Lennartz
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz
- 19.03. Bensberg, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

01.11. Gisela Buslei	62 Jahre
02.11. Natalie Mücke	31 Jahre
02.11. Stefan Kaulbach	59 J.
06.11. Sven Becker	61 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	58 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	71 Jahre
13.11. Karsten Dzialas	50 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

19.03. Königsforst	(2)
23.04. Bonn	(68)
info@marathon-und-mehr.de	

20. Austragung oder Remscheid verkehrt!

Nun war ich in den 21 Jahren seit 2001 sechzehn Mal vor Ort und die Wetterlagen waren ganz überwiegend so, wie es am westlichen Rand des Sauerlands in dieser Jahreszeit nun mal ist. Nass oder feucht, keine Sonne dafür Nebel, 3-8°.



Große Verwirrung beim Stammpublikum von ca. 2500 LäuferInnen, aber mit „Freude“ akzeptiert. 17-21° über den Tag.

Neben dem umfangreichen Sortiment an Streckenlängen gab es eine Zugabe zum Jubiläum, von der sich aber die ganz überwiegende Masse fernhielt, wohl aber respektvoll diesen Heroen der Ultra-Marathonstrecke den Respekt zollte. 100 km, mit Start kurz nach Mitternacht, lautete die Ergänzung des Streckenangebots.



Das wollen und können viele nicht mit dem Rad, geschweige laufend und wird nicht als „normal“ empfunden.

Das Ding, nur, weil man sie nicht verstehen kann, als nicht normal empfunden werden, ist eine/keine brauchbare Erkenntnis und rechtfertigt bzw. unterstreicht die eigene Fehleinschätzung von Normal.



Normal.

Die LLG war mit 4 Halben gemeldet, aber nur 50% trat an. **Franz und Frank**, mit der Strecke seit vielen Jahren vertraut und verlobt, zeigten ihr Können und haderten nicht mit Alterungsprozessen.

Das Sportzentrum Hackenberg bietet alles, was für die Durchführung wirklich wichtig ist und ein Rahmenprogramm, auf das sich Frank schon Tage vorher freut und in Hennef

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

V
K

die Nahrungsaufnahme verweigert, damit er vor Ort das Angebot in Anspruch nehmen kann.

Sonntagmorgen um 0830 h macht sich alles, was Laufen kann, auf die Socken und zunächst geht es über Straßen nach Lennep, vorbei am Röntgen-Museum über die Altstadttrunde und endlich, nach knapp 4 km, geht es auf den Röntgenweg bis zum Clemenshammer, um von dort mit dem Bus zum Startort zu fahren.

Dieses Jahr mit fast sauberen Schuhen, weißen Beinen, aber mit ca. 400 HöM in den Knochen und einer großen Anzahl toller Ausblicke und Weitsichten entlang der Strecke.

Auffallend war für mich, dass alles vorgeführt wurde, was man so anziehen oder auch weglassen kann, auch wenn der Wetterbericht schon 5 Tage zuvor genau eben jene Temperaturen angekündigt hatte.

Franz war wieder am Start und schreibt:

20igster Röntgenlauf, meine 18te Teilnahme; liegt ja vor der Haustüre...

War 4 Wochen erkältet, nicht viel Umfang. Daher HM statt Marathon, mit dem Ziel, die 2-Stunden-Marke locker zu knacken.

Super Laufwetter, für die Ultras bestimmt ein Hitzelauf...hatte ich mich ja gut entschieden. Trotz leichter Zerrung links in den Rippen lief ich - wie immer - mein Tempo. So kam ich in 1:52:58 (2. M 70 von 8 TN) unter den ersten 30 % von fast 500 TN zufrieden ins Ziel. Wie stets eine tolle Veranstaltung, kann ich nur empfehlen ...



Jetzt geht es nach Athen, wo ich mit meinem Freund Georg (beide dieses Jahr 70 geworden) den Ur-Marathon laufe. Entweder alleine in etwa 4 h oder mit Georg zusammen in etwa 5h, ich wanke noch...



WUSSTEST DU, DAS...?

Trainingsumstellung ab 30. Oktober

Ende Oktober ist es vorbei mit der Sommerzeit und wir stellen die Uhren um eine Stunde zurück. Dies hat zur Folge, dass es am Abend merklich früher dunkel sein wird. Frühaufsteher erfreuen sich dafür einige Tage am "zurückgewonnenen" morgendlichen Tageslicht, ehe auch das weniger wird, je mehr es Richtung Dezember geht.

In deinem Trainingsalltag solltest du auf diesen Wechsel auf die im Prinzip "normale" Zeit Rücksicht nehmen:

- Deine Lauf- oder Radrunde nach Feierabend findet wohl oder übel im Dunkeln statt. Rüste dich mit gutem Licht und reflektorischen Kleidern aus, oder absolviere dein Training stattdessen über Mittag. Gerade im Herbst ist es ein Genuss mit den bunten Blättern und den wunderbaren Lichtverhältnissen.
- "Gehe mit dem Wetter". In den Herbst- und Wintermonaten ist das Tageslicht nur die eine

Herausforderung. Kälte, Nässe, Glätte und Schnee können hinzukommen. Passe dein Training stets an und sei lieber etwas defensiver, so dass du gesund durch diese Zeit kommst.

- Sei offen für Trainingsalternativen. Sei es das Laufband, die Rolle fürs Rad oder das Hallenbad fürs Schwimmen. Oder natürlich - sobald es die Bedingungen erlauben - für Langlauf, die Ganzkörpersportart schlechthin, welche dich in deiner Hauptsportart auf ein höheres Level bringt.
- Gönn dir im Herbst oder Anfang Winter nach der langen Saison mit gutem Gewissen eine Sportpause von 3-4 Wochen. Lade deine Batterien, bring deinen Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht und lass deine passiven Strukturen erholen, ehe du neue Ziele ins Visier nimmst. Wenn du nicht auf Sport verzichten kannst, brauchst du dein Trainingspensum nicht auf null zu schrauben. Vermeide aber auszehrende und hochintensive Trainingseinheiten, wähle neue Bewegungsformen und führe diese vor allem nach Lust und Laune durch. **DATA Sport**

WF
WORKOUT FACTORY

Ein Workout nur für Läufer!

GRATIS PROBE-EVENT!!

Samstag, 19.11.2022
12 Uhr

Funktionelles Krafttraining
Lauftechnik
Verletzungsprävention
Alternative bei schlechtem Wetter

Siegtamm 32
53721 Siegburg www.WORKOUTFACTORY.de 0151-7006 6005