



Lohmar, 09.11.2023

Vereinsnachrichten 49-23

3 Seiten



Mit **Anna Bornemann** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin. Schon in Jugendjahren ist Anna über ihren Vater mit dem Laufsport konfrontiert worden, aber dem Rennradsport, bis hoch zur Bundesliga, gehörte ihre sportliche Zeit.

Laufen und dennoch Radfahren (Straße und MTB) gehört weiterhin zu ihren sportlichen Leidenschaften.

Ca. 10 Laufwettkämpfe hat sie bereits absolviert, u.a. auch den Harzgebirgslauf für die gebürtige Dessauerin.

Um nicht ständig alleine laufen zu müssen, hat sich die „Siegburgerin“ der LLG angeschlossen und ihre Visitenkarte dienstags am Rothenbach mit den flotten Jungs schon abgegeben.

Im November sind im Verein:

Walter Müller	30 Jahre
Arnold Pietras	27 Jahre
Harry Bergold	27 Jahre
Jörg Schmidt	26 Jahre
Katja Ratte	24 Jahre
Antje Kucher	20 Jahre
Natalie Mücke	16 Jahre
Jörg Holzschneider	15 Jahre
Ulrike Steeger	11 Jahre
Frank Roland	8 Jahre
Marco Welteroth	3 Jahre
Ralf Gerkum	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 29.10. Remscheid, Montuori
- 29.10. Frankfurt, Tesch, Lennartz
- 29.10. Königswinter, Hartnack, Drose, Mauruschat, Longerich
- 05.11. Waldniel, Lennartz, BrandtK+Z
- 05.11. Einruhr, Hartzsch, Starck, GerkumR, Krause, Ilse
- 12.11. Steinfurt, Lennartz
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz, Montuori
- 25.11. Bensberg, Montuori
- 02.12. Seelscheid, Lennartz, Schmitz2
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz, Lichtenthäler, Welteroth
- 09.12. Bensberg, Montuori
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.11. Sven Becker	52 Jahre
11.11. Sigurt Zacher	59 Jahre
12.11. Udo Lohrengel	72 Jahre
13.11. Karsten Dzialis	51 Jahre
16.11. Antje Kucher	59 Jahre
21.11. Thomas Schmitz	63 Jahre
22.11. Birgit Lennartz	58 Jahre
23.11. Rüdiger Hötger	63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

17.03. Bensberg	(8)
14.04. Bonn	(90)
11.05. Luxembourg	(15)

info@marathon-und-mehr.de



Cirka 1.600 erwachsene Finisher auf vielen versch. Strecken von 5 - 63 km waren ein gutes Ergebnis, denn am 29.10. war das Angebot sehr groß.

Für die LLG war Danica im HM auf der Strecke und ist in Teilen durch ihre Kindheit gelaufen, denn die hat sie genau dort verlebt. Wer Wald liebt ist hier richtig und ebenso, wer es gerne matschig, crossig und rauf und runter schätzt.

Viel kann das Auge unterwegs schauen, wenn man ihm die Gelegenheit gibt und sich vom Boden löst. Viiiel Herbstwald,

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Talsperren, enge Täler und wer's verdient hat auch Sonnenstrahlen, von außen und von innen. Die Gegend ist ziemlich regensicher und den gab es auch als Erfrischung – zeitweise. Wer es versteht, sich der Strecke, Länge und Temperatur, also Wetter richtig anzuziehen kommt auch gut durch, sonst eben weniger gut;-)

Danica schreibt:

Der Lauf war schön 😊

Hab viele bekannte Gesichter gefunden und bin mit meiner alten Mannschaft losgelaufen ...ein wenig Nostalgie...bin sogar namentlich angefeuert worden von alten Laufkollegen am Rande, die nicht

mitgelaufen sind 😊 Es war sehr matschig, rutschig und echt anstrengend steil. Selbst bergab musste man zum Teil gehen, um nicht zu fallen. Der Eselsberg hat mir den Rest gegeben...15% Steigung, die nicht enden wollten. Danach konnte ich echt kein Speed mehr geben. Bin schließlich mit 2:22 (auf meiner Uhr allerdings 2:21) durchs Ziel.



Schaut bitte mal auf die LLG-Seite

www.info@llg-st-augustin.de/Mitglieder und da findet Ihr alle Neumitglieder der letzten 5 Jahre verzeichnet. Alle sind mit ihrer jeweiligen Vorstellung in den Vereinsnachrichten verlinkt.

Sucht man also nach dem läuferischen Hintergrund von KerstinH oder JochenZ, dann ist das in Sekundenschnelle zu schaffen.

Für diese Arbeit sei Antje und Olaf herzlich gedankt.



40 Jahre Marathon in Frankfurt

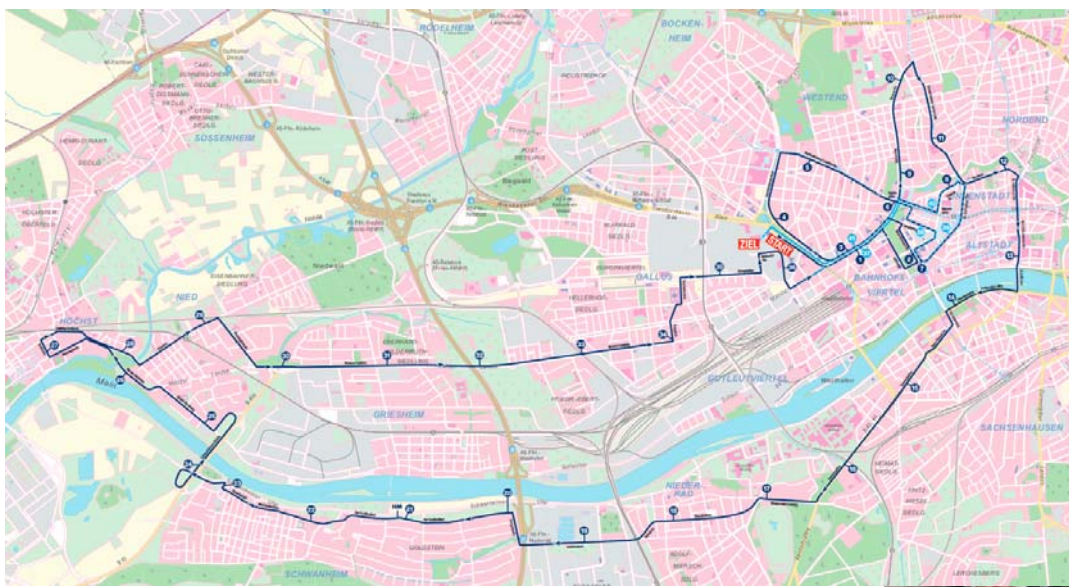
Am 17. Mai 1981 fiel der Startschuss für den ersten Marathon in Frankfurt - damals allerdings noch unter dem Namen Hoechst-Marathon. Und auch der Startpunkt lag am Hoechst Werksgelände im Westen der Stadt. Von dort aus führte die Strecke einmal quer durch Frankfurt. Der Hoechst-Marathon war einer der ersten deutschen Stadtmarathons.

In Erinnerung bleibt mir, dass der Frankfurt Mara-

thon eine Traditionsveranstaltung mit internationaler Strahlkraft ist - auch wenn die Sonne am Renntag mal nicht scheint. Auf dem Rad habe ich die 3. und 4. Rennstunde mit feuchter Begeisterung ertragen. In der letzten Rennstunde zerfloss für viele die Hoffnung auf eine bessere Zeit, denn zusätzlich lag die laaange Mainzer Landstraße im Gegenwind und kostete Energie und Zeit.

Ein Wermutstropfen ist, dass die Zahl der Finisher beim Marathon (13.258 Anmeldungen) unter die 10.000er Marke rutschte. Dies dürfte bei insgesamt 24.293 angemeldeten Teilnehmenden dennoch zu verschmerzen sein. Der Frankfurt Marathon ist nach Corona wieder im Aufwind und die 40. Auflage war der Auftakt auf dem sicher erfolgreichen Weg zur 50. Jubiläumsaustragung. Jo Schindler, VeranstaltungsChef sagte: *Bin echt betrübt, da bin ich ganz ehrlich. Es haben sich sehr viele kurz vor dem Start wegen Corona- und Erkältungsinfektionen abgemeldet – wir sind ja der einzige große deutsche Marathon, der gegen Attest einen Freistart im kommenden Jahr ermöglicht. So hatten wir in diesem Jahr eine Finisherquote von 73 Prozent.*





Timur war ebenfalls davon betroffen, aber **Norbert und Birgit** konnten antreten und durchliefen den Stadtkurs mit gutem Ende in der Festhalle.



Diesen Burschen kennt eigentlich jeder, der sich schon mal an die Marathondistanz herangewagt hat, denn er kommt vorbei. Mal früher, mal später und nur selten gar nicht.

Man kennt ihn als Mann mit dem Hammer, der symbolisch für die Umstellung von Kohlenhydrat-Verbrennung auf Fette steht.

Der Hammering Man von Jonathan Borofsky gilt seit seiner Aufstellung 1991 als ein Wahrzeichen Frankfurts. Es handelt sich um eine menschliche Figur, die unablässig, mittels eines Motors, einen Hammer gegen ein Werkstück schlägt. Der Künstler bezeichnet die Skulptur als ein "symbol for the worker in all of us".

Der Mann mit dem Hammer – Hammermann: Viele Läuferinnen und Läufer sind der Meinung, dass bei km 35 der Körper auf einen Schlag von der Kohlenhydrat-Verbrennung auf Fette umstellt. Das stimmt nicht: Ein gut vorbereiteter Marathonläufer, welcher vernünftig "langsam" beginnt, verbrennt bereits bei den ersten Kilometern eine gewisse Menge an Fett. Der Anteil der Fettverbrennung beläuft sich in der Anfangsphase bei etwa 25 %. Der Rest, und damit der grösste Anteil, wird über die Kohlenhydrat-Verstoffwechslung freigegeben. Dieser Anteil nimmt während des

Marathonlaufes ab, aber auch am Ende des Laufes wird noch ein Teil Kohlenhydrate verstoffwechselt. Die Fettverbrennung funktioniert nur auf dem "Feuer" der Kohlenhydrat-Verbrennung. Gehen diese Vorräte im letzten Viertel zu Ende, musst du das Tempo deutlich reduzieren. Der Mann mit dem Hammer klopft an.

Als Ursache gilt, dass die Muskeln dem Blut die benötigte Energie als Glucose entziehen. Damit der Blutzuckerspiegel nicht abfällt, wird Glykogen aus Muskeln und Leber zu Glucose abgebaut. Ohne Nahrungsmittelzufuhr kann die

Leber den Blutzuckerspiegel nur eine bestimmte Zeit konstant halten und es kommt zum Hungerast. Danach kann der Ausdauersportler die erforderliche Energie nur durch Verbrennung des in Fettzellen gespeicherten Fettes gewinnen, was für den Organismus eine deutlich erhöhte Belastung und unter anderem einen erheblich gesteigerten Sauerstoffbedarf zur Folge hat.