



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, 27.11.2023

## Vereinsnachrichten 52-23

3 Seiten



Am 12.11. fand der 12. Steinhart500 in Steinfurt mit Start und Ziel vor dem dortigen Schloss statt. Der 14 Km lange Rundkurs durch das Bagno und am Rande des Buchenbergs bietet die Möglichkeit, 14 km, 28 km, 42 km oder sogar 56 km zu laufen. Zudem wurde in diesem Jahr um

### Im Dezember sind im Verein:

Eugen Kuntzmann	29 Jahre
Dagmar Müller-L.	28 Jahre
<b>Holger Hofmann</b>	<b>25 Jahre</b>
<b>Martin Oberndörfer</b>	<b>20 Jahre</b>
Christof Hess	18 Jahre
Norbert Tesch	16 Jahre
<b>Ingo Retzmann</b>	<b>10 Jahre</b>
Tim Krause	1 Jahr
Zella Brandt	1 Jahr

14.30 Uhr noch ein 7 km-Lauf angeboten. Der Name 500 basiert auf den fast 500 HöM welche beim Marathon zu überwinden sind. Aber richtig spürbar sind diese nicht, denn der Kurs fühlt sich eher wellig an, mit drei spürbaren Anstiegen, denen aber sofort erholsame bergab Passagen folgen.

Von 1984 bis 2010 gab es den Steinfurter Marathonlauf, wo damals erst- und einmalig in Deutschland die Brems- und Zugläufer viele Teilnehmer taktgenau zu ihren gewünschten Zielzeiten führten. Auch Udo und ich waren dort mehrmals am Start und gewannen 1992 die Paarwertung. Viele nutzen den Lauf als Vorbereitung für ihren Frühjahrsmarathon. Auch hier waren es 3 Runden, allerdings flach und überwiegend Asphalt.



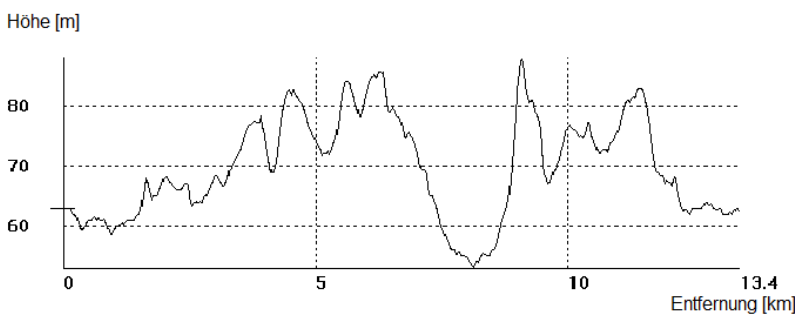
### Für die LLG am Start:

- 12.11. Steinfurt, Lennartz
- 12.11. Düsseldorf, Lämmlein
- 18.11. Essen, Lennartz
- 19.11. Heiderscheid, Drose, Hartnack
- 02.12. Seelscheid, Lennartz, Schmitz2
- 03.12. Mondorf, Nitsche, Maatz Lichtenthäler, Weltheroth Menzel, Albert, Gerkum, Hartzsch, Starck
- 03.12. Erpel, Lennartz
- 09.12. Bensberg, Montuori
- 10.12. Bad Honnef, Ilse, Oberndörfer, Krause, Lennartz
- 17.03. Bensberg, Lämmlein, Oberndörfer, Ilse, Hartzsch
- 07.04. Bad Dürkheim, Hartzsch, Ilse Lennartz
- 14.04. Bonn, Montuori, BrandtK, Krause

Alle Tickets sind Flex-Tickets, so dass ihr während des Laufens entscheiden könnt, ob ihr früher ins Ziel einlauft und trotzdem gewertet werdet. Wenn's mal nicht so gut läuft wie erwartet, bekommt ihr also trotzdem Stein und Urkunde! 42km-Ticket: 3-Runden-Ticket aber Wertung auch nach 1 oder 2 Runden. Angemeldet ca. 1130 aber nur 850 im Ziel.

Die jetzige Strecke ist wellig und der Untergrund ist ein gut zu laufender fester Waldboden. Den Nachfolger Steinhart500 kannte ich noch nicht und da Udo am 12.11. Geburtstag hatte, reiste ich am 11.11. mit Wohnmobil an und überraschte ihn am Sonntagmorgen mit meiner Anwesenheit.

Bei Sonne und knapp 10 Grad starteten um 9.30 Uhr die mehrfachen Rundenläufer. Die 14 km folgten um 10 Uhr. Die Strecke ist einfach wunderschön und gut zu laufen. Bis km 4 VP 2 (Verpflegungspunkt) geht es durch das Naturschutzgebiet Bagno. Dann am Ortsteil Borghorst vorbei zum VP3 bei km



### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 27.11. Jörg Holzschneider 61 J.
- 06.12. Barbara Kaulbach 62 Jahre
- 13.12. Frank Roland 56 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 83 Jahre
- 16.12. Frank Karge 56 Jahre
- 18.12. Norbert Tesch 64 Jahre

**19.12.**  
**Thomas Carl**  
**50 Jahre**

### Verbilligte Startkarten für:

- 17.03. Bensberg (5)
- 14.04. Bonn (56)
- 11.05. Luxembourg (6)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

6, danach sind 30 HöM zu überwinden, doch nach einem längeren bergab Stück ist schon



wieder VP4, der VP 2 entspricht, erreicht. Jetzt sind es noch 6 km bis zum Rundenende, die mit einem Wendepunktstück (dritter Anstieg) und dem Durchlaufen einen Skulpturenparks Abwechslung bringen.

Die 1. Runde schaffte ich in 1:20 h, wären also genau 4 Stunden geworden, doch nach 1:23 h für die 2. Runde war der Traum aus, doch ich konnte das Tempo halten und erreichte nach 1:23 h für die 3. Runde zumindest mit 4:06:45 h eine Zeit unter 6er-Schnitt.

Organisatorisch ist alles nah beieinander.

So sehr ich mich über 9 Anmeldungen für den Mondorfer Weihnachtslauf freue muss ich dennoch darauf hinweisen, dass es nur 5 geschafft haben, den Vereinsnamen richtig zu schreiben. Die Kurzform lautet **LLG St. Augustin**

Anmeldung, Kaffee, Kuchen etc. direkt hinterm Ziel, bis zu den Duschen und Parkplätzen keine 300 m und so konnte ich um 15 Uhr schon wieder die Rückfahrt antreten und war mit den entsprechenden Staus um Köln herum um 18 Uhr zuhause.

### EINFACH SCHNELLER WERDEN VON ROMAN KOCH

**Joggen mit möglichst kurzen und dynamischen Bodenberührungspunkten ist wie Fliegen, und es gilt: Je kürzer der Bodenkontakt, desto schneller das Tempo. Was in der Theorie so simpel tönt, ist alles andere als einfach. Mit den folgenden drei Übungen verkürzt du deine Bodenkontaktzeit und erhöhst du das Lauftempo. Ein Training pro Woche bringt bereits viel!**

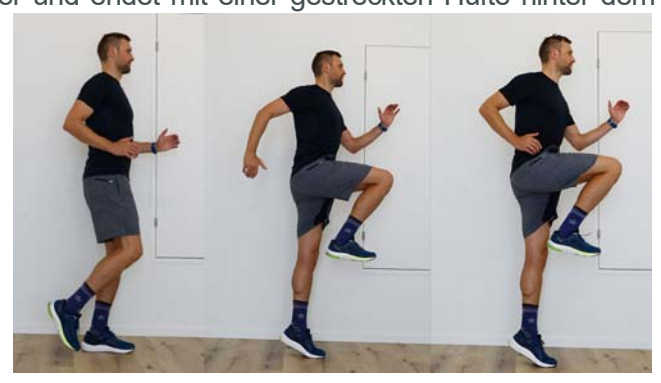
Die Bodenkontaktzeit ist für das schnelle Laufen ein entscheidender Wert. Je kürzer der Fuß am Boden verweilt, desto schneller kann man theoretisch rennen. Für eine lange Verweildauer am Boden gibt es zahlreiche Ursachen: Kaum schnellkräftige Muskeln, instabile Gelenke, zu kurze Muskeln und Sehnen sowie zu wenig Beweglichkeit in den Gelenken. Für die schnellkräftigen Muskelfasern (Typ 2) braucht es im Krafttraining entweder hohe Widerstände

oder ein hohes Tempo. Wir konzentrieren uns an dieser Stelle auf die Ausführung mit schnellen Wiederholungen. Für mehr Stabilität in den Gelenken sind koordinative Übungen und Balanceübungen wie beispielsweise der Einbeinstand auf einer wackeligen Unterlage als Startübung geeignet. Und für eingeschränkte Muskeln, Sehnen und Gelenke braucht es vor allem mehr Beweglichkeit. Eine gute Kombination erreicht man mit folgenden funktionellen Übungen.

### KNIEHUB AUS SCHRITTSTELLUNG

Schnelles Joggen beginnt mit dem Fußaufsatz direkt unter dem Körper und endet mit einer gestreckten Hüfte hinter dem Körper. Mit einem explosiven Kniehub baut man die nötige Länge und Ausrichtung der Beinachsen ein und kann die Abstoßphase «im Trockenrennen» üben. Das dynamische Abstoßen aus einer Schrittposition heraus verbessert die Elastizität der Strukturen im Bein.

**So geht's:** Schrittlänge vor dem Spiegel so wählen, dass beide Füße gerade nach vorne zeigen und das Becken aufgerichtet ist. Das hintere Bein ist gestreckt mit der Ferse am Boden, die Muskulatur im hinteren Bein kommt auf Spannung. Der Oberkörper hält aufrecht dagegen und ist tendenziell eher leicht im Hohlkreuz. Die Arme sind etwa im rechten Winkel in Laufposition angewinkelt.



In dieser Position kurz die (Vor-)Spannung aktiv im Körper spüren und sich auf den schnellen Wechsel bereitmachen. Jetzt mit hohem Tempo das hintere Bein abdrücken und nach vorne oben in eine angehobene Knieposition ziehen. Während der Bewegung den Fuß des Standbeines auf den Fußballen (Vorfuß) anheben. Kurz einen Moment in dieser Position verharren, danach das Bein wieder nach hinten in die Ausgangsposition führen und die Ferse des Spielbeines erneut in den Boden drücken, bis wieder Spannung ins Bein kommt.

**Aufgepasst:** Während der Bewegung darf die spielbeinseitige Hüfte nicht absinken. Der Oberkörper bleibt aufrecht und dreht entgegengesetzt mit, der Kopf ist aufrecht mit Blick nach vorne.

**Dosierung:** Pro Seite 3 Serien à 10 Wiederholungen.



### FERSENHEBEN AUF STUFE

Eine gute koordinative Fußarbeit und Balanceübungen auf unterschiedlichen Unterlagen sowie eine gute Fußverschraubung sind im Laufsport Gold wert. Je mehr die Wade in die Länge kommt, desto weniger Kraft ist normalerweise vorhanden. Die Kräftigung in einer verlängerten Position des Muskels ist daher wertvoll. Die Achillessehne profitiert davon zusätzlich, denn ein verbessertes Längen-Kraft Verhältnis in der Wadenmuskulatur unterstützt die Achillessehne in ihrer Stärke.

**So geht's:** Einbeinig mit dem Versfuß auf eine Treppenstufe stehen. Das Standbeinknie ist gestreckt, das Spielbein nach vorne oben in die Luft gehoben. Der Oberkörper ist aufrecht

und der Blick gerade nach vorne, allenfalls für eine gute Balance seitlich mit der Hand an einer Wand leicht abstützen. Nun die Ferse hinten langsam und kontrolliert so weit wie möglich absenken. Dann kräftig wieder auf den Vorfußballen hochdrücken. Mit der Bewegung des Fußes wird der ganze Körper hoch und runter bewegt. Das Kniegelenk bleibt dabei gerade.

**Aufgepasst:** Das Fußgelenk muss während der Bewegung stabil bleiben. Der Fuß darf weder nach innen noch nach außen fallen. Zu Beginn ist dies der entscheidende Punkt. Auch die Kraft für Wadenmuskel und Achillessehne muss zuerst auftrainiert werden. Der Muskel wird aber zunehmend stärker, und das bedeutet auch, dass die Sehne zugfester wird.

**Variante:** Jetzt kommt Tempo dazu! Wer bereits ein gutes Kraftlevel hat, kann nun das Tempo dazu nehmen und das Hochdrücken maximal schnell ausführen. Die Abwärtsbewegung hingegen bleibt langsam und kontrolliert.

**Dosierung:** Pro Seite 3 Serien à 10-15 Wiederholungen.

## «SPRUNG-UHR» EINBEINIG

Die natürlichste Form für schnelle Beinmuskeln sind Sprünge. Einbeinige Sprünge benötigen nicht nur eine große Menge an Kraft, sondern auch eine schnelle Ansteuerung. Eine gute Koordination ist dafür Voraussetzung.

**So geht's:** Markiere mit Klebestreifen eine analoge Uhr auf den Boden mit einem Durchmesser von rund 40 cm (vier Kleber für die Stunden 3, 6, 9 und 12 und die Mitte reichen). Das ist deine Sprungvorlage. Die Aufgabe lautet nun, jede Stunde einzelne abzuspringen, bis man 12 Stunden geschafft hat. Körper und Fuß bleiben immer nach vorne in Richtung 12 Uhr ausgerichtet. Jeder Sprung startet und endet in der Mitte der Uhr. Also Start in Mitte und einbeiniger Sprung auf 12 Uhr, zurück zur Mitte und auf 1 Uhr, dann Mitte

2 Uhr, Mitte 3 Uhr usw., bis man rundherum und wieder auf 12 Uhr ist. Jede ganze Stunde wird angesprungen und ausbalanciert. Wichtig dabei sind eine stabile Landung und eine gute Koordination.

**Aufgepasst:** Die Sprunggenaugigkeit lässt am Anfang oft zu wünschen übrig, ist aber von großer Bedeutung. Die Fuß- und Beinachse muss gerade bleiben. Es sollte weder ein Einknicken im Fußgelenk, noch im Knie oder in der Hüfte geben. Der Oberkörper bleibt stabil, aufrecht und ruhig. Wer früh ermüdet, kann in der Hälfte der Umrundung eine Pause einlegen.

**Variante:** Jetzt kommt das Tempo dazu! Hast du ein sauberes Sprunglevel erreicht und die Uhr-Umrundung koordinativ im Griff, kannst du die Schnelligkeit dazu nehmen. Jeder Sprung wird nun explosiv ausgeführt und es gibt keine Pause mehr zum Ausbalancieren. Die Bodenkontaktzeit wird so kurz wie möglich gehalten. Und wer es noch schwieriger will, kann den Durchmesser der Uhr erhöhen. Je weiter die Sprünge, desto schwieriger eine saubere Ausführung.

**Dosierung:** Pro Seite 5-7 Durchgänge (1-12 Uhr) im Wechsel.



## 45. Martinslauf am 12.11. in Düsseldorf mit Franz als Sieger in der M70

Keiner auf dem Pferd, alle zu Fuß und dazwischen einige, die vom Vortag (11.11.) übriggeblieben waren und die Kleinen, die den Umzug mit St. Martin entgegen fieberten. Die Laufkundschaft nutzte daher weniger die Stadt für ihren Umzug und war am Unterbacher See anzutreffen.

5, 10 und HM können gelaufen werden und die Natur ist der natürliche Begleiter. Das große Rennen ist es sicher nicht, denn der Tag ist dazu nicht angetan und so ist die gute Laune ein weiterer Begleiter.



Klar über 2000 TeilnehmerInnen ist sicher viel, aber im Einzugsbereich mehrerer Großstädte völlig normal und die 10 km war, wie immer, die stärkste Disziplin mit über 700 ZE.

Das Wetter half kräftig mit und gab alles.

### Franz schreibt:

Im Vorfeld hatten wir ja über eine 48er Zeit spekuliert und letztendlich mit einer hohen 47 auch als Punktlandung getroffen.

Es fiel mir leicht genug, so dass ich, trotz reduziertem Lauftraining total zufrieden nach Hause gefahren bin.

Hattest mich ja auf 48 min taxiert und wieder einmal Deine Fachkenntnisse formuliert.

