



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, 16.05.2022

Vereinsnachrichten 20-22

2-seitige VN

Staffel- bzw. Teamläufe

In jedem Jahr seit der LLG-Gründung haben wir an Team- bzw. Staffelläufen teilgenommen, weil uns allen schnell klar war, dass das ein Mittel ist, um mit „Individualisten“ etwas gemeinsam zu gestalten und zu erleben. Das ist uns auch jetzt bald über 30 Jahre gelungen und der Verein unterstützt diese Aktivitäten, in dem er das Startgeld für die Teilnahmen übernimmt.

In Kürze geht es auch wieder in der Rheinaue mit dem 9. Beueler Teamlauf am 09.06. zur Sache. Obiges Foto ist aus 2018, als wir mit 2 Teams am Start waren und ne Menge Spaß mit nach Hause genommen werden konnte. Alles nachzulesen im Archiv (VN's 2018) auf der LLG-HP. Klaus und Birgit werden noch separat aufrufen.



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:

- 22.05. Gelsenkirchen, LennartzBi
- 26.05. Refrath, Oberndörfer
- 26.05. Sinzig, Tesch
- 28.05. Umhausen/AUT, Ilse
- 12.06. Leverkusen, NeitzelA
- 12.06. Neunkirchen-S. Mauruschat
- 25.06. Hennef, Kyriion, Mauruschat
Kaiser, Heidemann
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat,
Ilse+2, Lichtenthäler, Welte-
roth, Hartnack, Drose, Kaiser
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser
Trinks



Weitere Termine übers Jahr, wo wir gerne mit einem oder mehreren Teams am Start sein wollen ist der

- Staffelmarchon in Waldbreitbach im Okt.
- Essen-Marathon um den Baldeneysee im Okt.
- Röntgenlauf in Remscheid Ende Okt.
- Staffelmarchon in Pulheim im Jan.
- weitere Vorschläge

Wer feiert seinen Geburtstag?

07.05. Maria Remenyuk	45 Jahre
07.05. Olaf Kucher	59 Jahre
10.05. Jörg Zimmermann	56 Jahre
14.05. Ulrike Steeger	61 Jahre

21.05.
Danica
Montuori
50 Jahre



25.05. Karsten Brandt	49 Jahre
-----------------------	----------

Verbilligte Startkarten für:

26.05. Refrath	(noch 1)
12.06. Leverkusen	(5)
12.06. Windeck	(3)
25.06. Hennef	(3)
02.10. Köln	(22)
30.10. Frankfurt	(-)

Info@marathon-und-mehr.de

In der nächsten VN bzw. Bericht wird diese Brücke im Hunsrück eine Rolle spielen.

„Doch, die Strecke führte über diesen schmale, schwankende Hängeseilbrücke!“

Leitungsführer: Udo Lohrengel
Mitglieder: Wolfgang Menzel

Verantwortlich: Klaus Braun



FASZINATION TRAILRUNNING - DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

Trailrunning ist in aller Munde. Gabriel Lombriser, Nationalcoach Trailrunning (SUI), klärt auf und gibt wichtige Tipps.

Was macht die Faszination «Trailrunning» aus?

Die Einfachheit der Sportart, ist das, was sie so attraktiv macht. Ich brauche - zumindest für kürzere Trainings oder Ausflüge - nur ein paar Laufschuhe, und schon bin ich weg in der Natur. Und diese bietet mir reichlich Abwechslung in der Topografie, dem Untergrund und dem Wetter, was dazu führt, dass kein Schritt gleich ist wie der andere. Dies hat den positiven Nebeneffekt, dass ich sehr gut und schnell abschalten kann und doch bei mir sein muss, denn die Konzentration muss stets groß sein. Weiter habe ich anders als im Vergleich zum «normalen» Laufen in der Regel ein Ziel mit einem Höhepunkt und Gipfelerlebnis. Entsprechend hoch ist der Abenteuerfaktor, komme ich doch nicht selten an Orte, wo ich wandernd oder mit dem Mountainbike nie hinkommen würde.

Wann ist ein Trail ein Trail?

Die Frage kommt immer wieder auf. Für mich ist ein Trail ein Trail, wenn es kein befestigter Weg ist. Ein Kiesweg ist somit für mich noch kein Trail. Jedoch gehören solche Wege natürlich immer auch in ein Training oder zu einem Lauftag dazu. Eine Lauftour mit 100% Singletrail gibt es kaum.

Was macht das Laufen auf Trails so besonders in Bezug auf die Belastung des Bewegungsapparats?

Durch die Abwechslung des Trails ist die Belastung auf die Muskulatur weitaus geringer als bei einem Straßenlauf. Natürlich kann ich auch beim Laufen im Gelände einen gehörigen Muskelkater einfangen, speziell bei langen Downhillpassagen, auf welche der Körper noch nicht vorbereitet ist. Jedoch ist gerade auch nach längeren Wettkämpfen die Muskulatur schneller erholt, als bei einem langen Straßenlauf wie einem Marathon. Während man sich nach einem Marathon wirklich mehrere Wochen gut erholen sollte, um die ganzen Strukturen wieder aufzubauen, ist die Erholungsphase nach einem Trailrunning-Wettkampf über die gleiche Wettkampfdauer weitaus kürzer. Es gibt jedoch keine Faustregel dafür, und es hängt immer vom Lauflevel, der Erfahrung, dem Alter und der Belastungsverträglichkeit ab.

Wie bereitet man sich am besten auf einen Trail-Wettkampf vor?

Es muss nicht gleich schon von Anfang an ein Wettkampf sein. Wer neu mit Trailrunning anfangen möchte, sollte sich langsam an die Herausforderungen herantasten und die Trainingsstrecken langsam erschweren:

- Technische Schwierigkeiten (Belaufbarkeit, Untergrund, Ausgesetztheit)
- Topographie: Steilheit hoch und runter
- Distanz: Länge des ganzen Trainings und auch die Länge der einzelnen Uphill- oder Downhillpassagen

Zudem lohnt es sich immer, sich mit erfahrenen LäuferInnen auszutauschen und mit ihnen auf die Trails zu gehen. Auch ein Trailrunning-Kurs kann sich für EinsteigerInnen und auch für fortgeschrittene LäuferInnen sehr lohnen.

Was braucht es für eine spezielle Ausrüstung?

Die Ausrüstung sollte immer der Umgebung angepasst sein. Für ein kurzes Training von zu Hause aus brauche ich in der Regel nicht mehr als meine Trailrunning-Schuhe. Sobald ich in alpinem Gelände unterwegs bin, brauche ich unbedingt einen Trailrunning-Rucksack, respektive eine Laufweste für:

- Getränke: In den Bergen fließt meist wunderbares Gletscher- oder Bergwasser. Oft gibt es auch Alpen und Bauernhöfe, wo Wasser vom Brunnen getrunken, resp. aufgetankt werden kann. Je nach Geschmack kann auch isotonisches Pulver mitgetragen werden. Als Faustregel sind 0.5l Flüssigkeit pro Stunde eine gute Trinkmenge. Bei heißen Temperaturen entsprechend mehr.
- Regen- oder Windjacke: Bei stabilen Verhältnissen reicht eine leichte Jacke, welche vor Wind schützt. Bei möglichem Niederschlag gehört eine regendichte Jacke unbedingt ins Gepäck.
- Ernährung: Genügend leichtverdauliche Riegel, Dörrfrüchte und ähnliches. Ein wenig Salz im Falle von Krämpfen.
- Handy: Das Handy ist in jedem Fall Pflicht. So können (hoffentlich mit Empfang) auch Familienmitglieder über eine spätere Heimkehr informiert oder im Notfall auch die Luftrettung alarmiert werden. Wichtig: Notfall-Nummern speichern und möglicherweise auch eine Rettungsapp (z.B. für die Schweiz Rega-App) installieren. Auch eine Wetter App und sowieso die für öffentliche Transportmittel.
- Kleine Apotheke mit wichtigem Inhalt: Wunddesinfektionsmittel, Pflaster, Rettungsdecke, Physiotape
- Kleingeld/Kreditkarten für Kaffeestops, Abkürzung mit Bahn oder ähnliches
- Sonnenschutz: In den Bergen ist die Sonne sehr stark, und man ist oft sehr exponiert. Eine Laufmütze ist also von Vorteil, Sonnenmilch Pflicht!
- Stöcke: Für längere Touren lohnt es sich, faltbare Stöcke mitzunehmen. Diese können in steilen Uphill-Passagen die Oberschenkel entlasten. Die Oberkörpermuskulatur kann so auch mittrainiert werden. Bei steilen Downhill-Passagen können die Stöcke auch helfen, die Belastung auf die Bremsmuskulatur zu verringern.

Noch ein Wort zu den Schuhen: Ein guter Trailrunningsschuh hat ein gutes Profil: Je nach Untergrund und Schwierigkeit der belauften Trails kann das Profil unterschiedlich hoch sein. In der Regel sollte ein Trailrunningsschuh relativ direkt sein, so dass man auch den Untergrund gut wahrnimmt. Dicke Sohlen, respektive festgedämpfte Schuhe sind in der Regel nicht so passend. Ich möchte ja ein Laufgefühl wie eine Gämse und nicht wie ein Traktor. **DATA-Sport**