



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, 24.06.2022

Vereinsnachrichten 25-22

3-seitige VN



Im Juni sind im Verein:

Klaus Braun	15 Jahre
Kerstin Kuhnke	10 Jahre
Klaus Kaiser	3 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 12.06. Neunkirchen-S. Mauruschat
Oberndorfer, Zink, Trinks,
Kaiser
- 25.06. Hennef, Kyron, Mauruschat
Kaiser, Heidemann, Lennartz
Bi, Montuori
- 25.06. Düsseldorf, Lämmlein
- 02.07. Rheinbach, LennartzBi, Kay-
mer, Köder
- 03.07. Köln-Porz, Oberndorfer,
Tesch
- 03.07. Pitztal, Schnitzler
- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat,
Ilse+2, Lichtenthäler, Welte-
roth, Hartnack, Drose, Kaiser
Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser
Trinks

Wer feiert seinen Geburtstag?

25.06. Suha von Martial	62 Jahre
26.06. Harry Putz	63 Jahre
28.06. Marion Sohni	52 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	56 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	56 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	54 Jahre
06.07. Helmut Maatz	75 Jahre
11.07. Martin Paffrath	53 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

02.10. Köln	(14)
09.10. Essen	(3/2/1)
30.10. Frankfurt	(-)

info@marathon-und-mehr.de

Am 16.06., Fronleichnam, traf Mann und Frau sich in Kreuznaaf, um den Vormittag gemeinsam zu verbringen. Birgit plante 24 hügelige Kilometer, die größtenteils auf dem Kräuterweg verliefen. Kleinere Verlauf- und Umkehreinlagen ließen keine Langeweile aufkommen und am Ende waren es dennoch genau 24 km mit denen man gestärkt den Rest des Tages angehen konnte, denn von Laufen hatte man ja wohl genug.

V.I. StefanV., KlausK., MartinO., BirgitL. und Nalana.

Erst am Nachmittag, nach intensiven Recherchen, ist mir zu Ohren gekommen, dass es einen nicht unerheblich langen Chill-Stopp gegeben hat und man die Garmin in dieser Zeit einem freundlichen Hofhund um den Hals gelegt hat und ihn immer wieder einen Stock hat apportieren lassen. Ob Klaus oder Martin die Idee hatten konnte ich nicht herausbekommen.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Vorsitz: Klaus Braun

Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

Termine: jeweils **donnerstags**
18.08.2022, 25.08.2022 und 1.09.2022

Austragungsort: Am Veranstaltungstag ist die jeweils gültige Corona-Schutzverordnung für Nordrhein-Westfalen maßgebend. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind unbedingt einzuhalten.

Startgeld:

Schüler/Schülerinnen	5,00 Euro
männliche/weibliche Jugend	6,00 Euro
Männer/Frauen	8,00 Euro
Zuschlag für Anmeldung per Mail	2,00 Euro

Meldungen: bis jeweils **freitags 22:00 Uhr** vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin über lanet3.de oder per Mail an: bahnlaufserie_at_tvherkenrath09.de

Bei allen Läufen außerhalb der Schülerinnen und Schüler ist die Angabe von Bestzeiten erforderlich

Zeitplan:

erster Tag (18.August)		zweiter Tag (25.August)		dritter Tag (1.September)	
17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17:30	800 m Schülerinnen U12 + U10
17.45	800 m Schüler U12 + U10	17.40	800 m Schüler U12 + U10	17:40	800 m Schüler U12 + U10
18.00	800 m Schülerinnen U16 + U14	17.50	2.000 m Schüler / Schülerinnen U16 + U14	17:50	800 m Schülerinnen U16 + U14
18.10	800 m Schüler U16 + U14	18.15	5.000 m 19:00 - 21:00 min	18.00	800 m Schüler U16 + U14
18.30	3.000 m langsamer 11:00 min	18.40	5.000 m 18:00 - 19:00 min	18.20	10.000 m langsamer 36:00 min
18.50	3.000 m 10:15 - 11:00 min	19.10	5.000 m 17:00 - 18:00 min	19.30	1500 m Zeitläufe Männer
19.10	3.000 m 9:45 - 10:15 min	19.50	1000 m Zeitläufe Männer	20:10	1500 m Zeitläufe Frauen
19.30	800 m Zeitläufe Männer	20.30	1000 m Zeitläufe Frauen		
20:00	800 m Zeitläufe Frauen	20:50	5.000 m 16:15 - 17:00 min		
20.00	3.000 m 9:15 - 9:45 min	21.15	5.000 m schneller 16:15 min		
20.40	3.000 m schneller 9:15 min	21.40	5.000 m langsamer 21:00 min		
21.00	3.000 m Frauen				

!! Zeitplanänderungen vorbehalten !!

Trainings- und Wettkampftipps für heiße Tage

Das Wetter wird immer extremer. Hier wichtige Hinweise für Training und Wettkampf

TRAINING

- **Wähle den idealen Zeitpunkt**

Sei flexibel und brich mit Gewohnheiten. Lauf zum Beispiel am frühen Morgen, wenn der Tag erwacht und die Sonne noch nicht hochsteht. Oder aber starte deine Trainingseinheit so spät wie möglich. Dann, wenn es schon wieder langsam kühler wird. Vermeide aber möglichst die Exposition an der prallen Sonne.

- **Suche den Schatten**

Hast du keine Möglichkeit, auf den Morgen oder den Abend auszuweichen, führe dein Training möglichst im Schatten aus. Gut geeignet sind Wälder. Nicht nur, weil sie Schatten spenden, sondern auch, weil die Bäume Feuchtigkeit absondern. Das angenehme Klima wirkt motivierend und der Tapetenwechsel tut richtig gut. Übrigens: Wer keinen Wald in der Nähe hat, der kann den Weg dorthin mit dem Fahrrad bewältigen. Womit wir bereits beim nächsten Tipp sind:

- **Weiche auf alternative Trainingsformen aus**

Glücklich ist, wer sein Training mit alternativen Sportarten ausführen kann. Beim Radfahren kühlt der Fahrtwind und beim Schwimmen das kühle Nass. Hierbei wird deutlich, dass es viel Sinn macht, nicht nur eine Sportart auszuüben, sondern in mehreren Sportarten heimisch zu sein. So kann im Fall der Fälle bequem ausgewichen werden.

- **Reduziere die Trainingsintensität**

Die Intensität sollte immer den Bedingungen angepasst werden. Da bei heißen Temperaturen der Körper stärker gekühlt werden muss, kann nicht mit der gleichen Intensität belastet werden. Dies muss beim Anschlagen der Lauf- oder Fahrgeschwindigkeit unbedingt berücksichtigt werden.

- **Halte den Flüssigkeitshaushalt in Ordnung**

Die höheren Temperaturen führen ganz allgemein dazu, dass wir stärker schwitzen und damit Flüssigkeit verlieren. Treiben wir zusätzlich noch Sport, wird der Verlust erst richtig groß. Umso wichtiger ist, dass wir über den Tag verteilt regelmäßig trinken.

Beim Sporttreiben lohnt es sich, ein Elektrolytgetränk mitzuführen. So kann gewährleistet werden, dass am Abend der Flüssigkeitshaushalt einigermaßen in Ordnung ist.

- **Schütze deine Haut und deine Augen**

Wer seine Haut exponiert, sollte diese unbedingt mit einem Sonnenschutzmittel einreiben. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Produkten, die fürs Sporttreiben konzipiert wurden und guten Schutz bieten. Schützen sollte man zudem auch die Augen, um einer Makula-Degeneration (AMD) vorzubeugen.

- **Kühle deinen Körper**

Bei Hitze steigt die Körperkerntemperatur kontinuierlich. Wer vor dem Laufen kühlende Maßnahmen ergreift, kann den Anstieg herauszögern. Weiter hilft es, wenn man das Shirt und die Haare vor dem Loslaufen und unterwegs nass macht.

WETTKAMPF

- **Gewöhne deinen Körper an die Hitze**

Wer im Sommer an einem Wettkampf startet, der sollte die eine oder andere Trainingseinheit zur selben Uhrzeit wie der Startschuss erfolgen wird, absolvieren. Nur so kann sich der Körper an die Extrembedingung gewöhnen.

- **Schütze deinen Körper auch während deinem Rennen**

An einem Wettkampf geht der Sonnenschutz gerne vergessen. Das Resultat ist ein prächtiger Sonnenbrand hinterher und eine Leistungseinbuße während des Wettkampfs, weil dem Körper zusätzlich Wasser entzogen wird.

- **Halte den Flüssigkeitshaushalt im Auge**

In einem Wettkampf verlieren wir bedingt durch die höhere Intensität enorm viel Flüssigkeit. Es ist praktisch kaum möglich, diesen Verlust zu decken. Es sollte aber versucht werden, das Defizit in einem «gesunden» Maß zu halten, so dass keine Leistungseinbuße resultiert. Das bedeutet konkret, dass bereits vor dem Wettkampf regelmäßig getrunken werden sollte und während dem Rennen von der ersten Verpflegungsstation an. Beachte: Es kann nicht mehr als 0,25 Liter pro Viertelstunde aufgenommen werden.

- **Passe die Intensität an**

Es gibt einen idealen Temperaturbereich, bei dem unser Körper weder kühlen noch wärmen muss. Weicht die Temperatur davon ab, brauchen wir Energie, die uns fehlt, wenn wir schneller laufen, schwimmen oder fahren wollen. Das heißt, dass wir unsere Intensität immer den äußeren Bedingungen anpassen müssen. Zudem sollten wir auch:

- **Wähle die Kleidung der Temperatur entsprechend aus**

Bei extremen Temperaturen sollten wir unsere Kleidung entsprechend wählen. Zu warme Klamotten führen zusätzlich zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur, was sehr negative Folgen haben kann. Hier findest du Tipps für die richtige Bekleidung in Abhängigkeit der Temperatur und Sportart: **Bekleidungstipps**

- **Halte dich vor dem Start im Schatten auf**

Wer ein Hitzerennen vor sich hat, sollte vor dem Startschuss möglichst alles dafür tun, um der Hitze auszuweichen. Halte dich im Schatten oder an einem besonders kühlen Ort auf!

- **Kühle deinen Körper vor dem Rennen**

Wer es schafft, die Körperkerntemperatur möglichst tief zu halten, kann länger mit einer höheren Intensität leisten. Es hilft, wenn man sich bei allen Gelegenheiten Wasser über den Kopf schüttet oder das Rennen «gekühlt» in Angriff nimmt.

- **Aus DATA Sportnews vom 22.06.2022**

Ab dem 24.06. bin ich bis 02.07. auf Tour und kann keine VN basteln.

Udo