



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, 17.08.2022

Vereinsnachrichten 30-22

3-seitige VN

Im August sind im Verein:
entfällt



Mit **PetraMARSCHNER** begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG St. Augustin.

Eine Zufallsbegegnung beim Laufen im Pleistal brachte uns zusammen.

Petra wohnt in Sankt Augustin und wird schon am 11.09. in Bonn den HM für die LLG in der W45 laufen.

Für die **LLG** am Start:

- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer Zink
- 19.08. Köln, Starck
- 25.08. GL, Zink, Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Droese, Hartnack, Ilse, LennartzBi
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 01.09. GL Zink, Oberndorfer
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi
- 11.09. Velbert, Lämmlein
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi
- 25.09. Bonn, Tesch
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Droese, Kaiser Oberndorfer
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser Trinks, LennartzBi
- 30.11. ...



41. Nippeser Stundenlauf in Köln am 06.08.2022

Doch, es war wirklich gut geheizt, an diesem Abend auf der Bezirkssportanlage an der Merheimer Straße.

Die Vernunft lief bei den meisten mit, was insbesondere durch angepasstes Tempo zum Ausdruck kam.

MartinO und WolfgangM, schon erfahrene Stundenläufer, waren wieder am Start in einem langsameren und einem flotteren Durchgang.

Das Laufen über eine Stunde, wo auch immer, ist eine sehr soziale Form



Wer feiert seinen Geburtstag?

- 23.08. Günter Stolzenberg 81 J.
- 31.08. Henning Ruhser 78 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 72 Jahre
- 01.09. Dieter Schuy 77 Jahre

02.09.

Stefan Grund

60 Jahre



Verbilligte Startkarten für:

- 11.09. Bonn (5)
- 23.-25.09. Rheinhöhenlauf (3)
- 02.10. Köln (14)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (12)
- 30.10. Frankfurt (9)
- 30.10. Remscheid (5)

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftl.
Kassiere

Um 17 h lief zunächst Wolfgang in sehr gleichmäßigem Tempo und war am Ende sehr froh über sein verbessertes Ergebnis gegenüber 2020. Das traf auch für Martin zu, der von 12.894 m in 2020 auf 13.337 m aufstockte. Kurz vor dem Rennen fabulierte er von 5 min/km-Tempo, weil derzeit nicht mehr ginge, also lief. Aber schon nach der ersten Runde machte er seinen Plan zunichte und auch die nachfolgenden 15 Runden waren alle deutlich unter der „gewünschten“ Rundenzeit! Irren kann auch menschlich sein...

Das Schweizer Magazin für Aktivsport

FITfor**LIFE**

Wiegetritt als Trainingsform?

Der Wiegetritt beim Radfahren entlastet die Muskulatur. Doch bringt es auch trainings-mässig etwas, wenn man im Velotraining ab und zu gezielt eine Zeit lang stehend fährt?

Bei dieser Fragestellung stellt sich als erstes die Zusatzfrage: Was ist denn die Zielsetzung?

Generell fitter zu werden und möglichst viele Muskelgruppen zu beanspruchen? Das Alpenbrevet zu absolvieren oder einen Triathlon möglichst schnell zu bestreiten? Oder bei langen Ausfahrten verspannte Muskelgruppen entlasten und lockern zu können?

Für einen Triathleten macht das Wiegetrittfahren wenig Sinn, da er so die aerodynamisch günstige Position verlassen würde und der Energieverbrauch ansteigt. Selbst am Berg, wo die Aerodynamik keine große Rolle spielt, bedeutet das Aufstehen aus dem Sattel und Wiegetrittfahren mehr erforderliche Leistung. Das kann man einfach mit einem Selbsttest auf der Pulsuhr beobachten. Die Herzfrequenz steigt nach dem Aufstehen sofort um einige Schläge pro Minute, weil das gesamte System mehr belastet wird und mehr Muskulatur in die Fortbewegung involviert wird.

Wann Wiegetritt?

Im Rennradsport wird Wiegetrittfahren bzw. das kurzfristige Aufstehen vor allem in Situationen eingesetzt, bei denen kurzfristig das Tempo erhöht werden muss (Attacken am Berg, Beschleunigung aus der Kurve, Sprint). Deshalb kann man im Winter spezifische Formen (Antritte, schnelle Intervalle) durchaus ins Trainingsprogramm integrieren.

Im Hobbysport wird der Wiegetritt vorwiegend dazu benutzt, am Berg eine kurzfristige Entlastung zu erreichen sowohl muskulär wie auch bezüglich Sitzkomfort. Auch da ist der Wiegetritt aber eher als Überbrückung gedacht und nicht als eigenständige Fahrtechnik bzw.

Trainingsform. Anders sieht es in Spinning- oder Indoor-Cycling-Kursen aus, da wird sehr häufig stehend gefahren – und dies auch intensiv. Da geht es aber nicht um eine Trainingsform spezifisch für Radfahrer, sondern um ein ganzheitliches Fitnessprogramm und um die Involvierung möglichst vieler

Muskelgruppen.
Fazit: Den Wiegetritt technisch zu beherrschen macht sicher Sinn und kann getrost

regelmässig praktiziert werden, aus trainingsmethodischer Sicht stellt er allerdings kein zwingender Leistungsfaktor dar.

Momentaufnahmen vom gemeinsamen Sonntagmorgenlauf am 7. August.

Mit Carina, Martin, Stefan, Klaus, Marco und Birgit, die o.r.

auf der Aggerbrücke in Troisdorf und u.I. im kühlen Wald des Siegburger Brückbergs unterwegs sind.

18 km wurden es, aber für Klaus und Stefan reichte das nicht und es wurde noch eine Forsthausrunde (2,25km) angehangen.



Liebe LäuferInnen,

unser Vereinsmitglied Dani kommt aus Berlin und nimmt schon seit Jahren am dortigen Mauerweglauf teil.

Es gibt wohl kaum einen anderen Ultra-Marathon mit so engem Bezug zur jüngeren deutschen Geschichte, denn gelaufen wird entlang der früheren Grenze, 100 Meilen rund um das westliche Berlin. Wo früher eine Mauer stand, sind jetzt Hunderte Läuferinnen und Läufer aus aller Welt unterwegs. Ein sportliches Zeichen der Erinnerung an die Teilung Berlins und ihre Opfer zwischen 1961 und 1989. Auch trägt die Finisher-Medaille in jedem Jahr das Konterfei eines Menschen, der bei dem Versuch, Stacheldraht und Beton zu überwinden, ums Leben kam. Die Strecke ist überwiegend flach, größtenteils asphaltiert und verläuft teilweise durch städtisches Gebiet, aber auch durch Wälder oder entlang von Wiesen und Feldern – eine abwechslungsreiche Strecke. Während der Veranstaltung ist die Strecke nicht abgesperrt.

Gelaufen werden kann als Einzelläufer, 2er, 4er oder 10er Staffel. Das Zeitlimit sind 27 Stunden, unterwegs gibt es 26 Verpflegungspunkte.

Nun kamen Dani und mir die Idee, im kommenden Jahr eine 4er-Frauenstaffel zu melden. Anmeldung ist immer am 9. November, dem Tag des Mauerfalls. Man muss schnell sein, denn es gibt ein Teilnehmerlimit: 555 Einzelläufer*innen, 190 Staffeln (60 x 2er, 75 x 4er, 55 x 10er).

Die Etappenlängen bei der 4er Staffel sind 36 km – 37 km – 32 km – 56 km.

Wer hat Interesse? Austragungstermin ist immer der 14. August, der Tag des Mauerbaus.

Dani kümmert sich um die Anmeldung, Birgit ist dafür verantwortlich, 4 LäuferInnen zu finden, wobei Dani und Birgit schon zugesagt haben.

Wenn die Staffel steht müsste dann noch Fahrt und Unterkunft arrangiert werden.

Mir ist natürlich klar, dass man jetzt nicht schon für ein Jahr im Voraus fest Zusagen kann, darum ist jetzt noch alles unverbindlich.

Ist Detail und konkret wird es dann erst im Juni/Juli 2023.

Doch wir möchten wissen, ob Interesse bei Euch besteht.

Weitere Infos findet Ihr unter www.100meilen.de

Viele Grüße

Birgit und Dani

