



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, 07.09.2022

Vereinsnachrichten 33-22

2-seitige VN

Im **September** sind im Verein:

Birgit Lennartz + noch 12	
Gründungsmitglieder	29 Jahre
Rüdiger Hötger	22 Jahre
Olaf Kucher	20 Jahre
Anne Gerlach	19 Jahre
Waldemar Böttcher	11 Jahre
Peter Scholl	4 Jahre
Katrin Heidemann	1 Jahr
Danica Montuori	1 Jahr
Klaus Schnitzler	1 Jahr

Am 21.08.2022 hat der TV Witzhelden den 47. Sengbachlauf durchgeführt.

Knapp 500 TeilnehmerInnen sind ein gutes Ergebnis in diesen Zeiten. Es wurden 3 Distanzen und ein Familienlauf angeboten. Halt 1, 2 oder 3 Runden ums Gewässer.

Um 8:30 startete der 30,9 km Lauf, da diese Talsperrenumrinder deutlich länger unterwegs sind.

Etwas später, um 9 Uhr, startete das Hauptfeld der Teilnehmer mit dem Halbmarathon. Hier zeigte sich nach einer längeren Abstinenz StefanK, der 85% der Mitläufer hinter sich ließ und in der M55 vorne dabei war.

Auf der Kurzstrecke von 11,3 km sah man dann KarstenB, der diese kurzweiligen Ausritte ins Grün zur Entspannung nutzt, denn seine



Für die **LLG** am Start:

- 21.08. Witzhelden, Brandt, Kaulbach
- 27.08. Altenahr, Droese, Hartnack, Ilse, LennartzBi, Kaulbach
- 27.08. Köln, Menzel
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi, Marschner, Menzel
- 11.09. Velbert, Lämmlein
- 11.09. Köln, Mazsits
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi
- 25.09. Bonn, Tesch, Kaiser
- 25.09. Berlin, Ilse
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Droese, Kaiser, Oberndorfer, LennartzBi
- 09.10. Essen, Kaiser
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks, LennartzBi
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.09. Helmut Altenrath 75 Jahre

13.09.

Marco

Welteroth

50 Jahre

18.09. Anne Gerlach 72 Jahre

25.09. Jürgen Steimel 67 Jahre

25.09. Dagmar Klandt 58 Jahre



Wetterexpertisen sind gefragt denn je.



1. V. Lohrengel
2. V. Lohrengel

WUSSTEST DU, DASS....

von Valentin Belz

...sich ein schneller Start nur bis zu Distanzen von 5 Kilometern lohnt?

Wenn wir die Zwischenzeiten bei unseren Events studieren, fällt uns immer wieder auf, wie viele Läuferinnen und Läufer nach einem schnellen Start auf der zweiten Streckenhälfte einbrechen und schlussendlich viel Zeit verlieren. Eigentlich schade, denn mit der richtigen Taktik wären ein viel besseres Resultat und mehr Glücksgefühle möglich!

Verbilligte Startkarten für:	
23.-25.09. Rheinhöhenlauf	(1)
02.10. Köln	(12)
09.10. Essen	(3/2/1)
16.10. Refrath	(8)
30.10. Frankfurt	(7)
30.10. Remscheid	(2)
info@marathon-und-mehr.de	

Zugegeben, es ist eine große Herausforderung, mit der ganzen Nervosität und all den anderen Teilnehmenden, die auf den ersten Metern wie die Feuerwehr loslegen, die Pferde im Zaum zu halten. Vielleicht hilft es aber, wenn man sich folgende Facts aus der Forschung vor Augen führt:

- Beim Marathon führt eine um 10% schnellere Pace auf den ersten 5 Kilometern im Schnitt zu einer um 37 Minuten langsameren Endzeit.
- Die besten Zeiten im Marathon werden erzielt, wenn die ersten 5 Kilometer im Zieltempo gelaufen werden.

Einzig bei Rennen, die maximal 5 Kilometer lang sind, werden die besten Resultate erzielt, wenn das erste Drittel 3 bis 6 Prozent schneller absolviert wird als das Durchschnittstempo über die Gesamtdistanz.

WAS LERNEN WIR DARAUS?

- Ein zu schneller Start führt immer zu einer langsameren Endzeit. Es sei denn, die Renndistanz beträgt maximal 5 Kilometer.
- Es ist wichtig, die eigenen Möglichkeiten zu kennen, damit die richtige Pace gewählt werden kann. Eine große Hilfe hierfür ist ein Wettkampfzeit-Rechner zur Bestimmung der Zielzeit und eine GPS-Uhr am Renntag.
- Die Erfolgsaussichten erhöht, wer im Training das Gefühl für die Wettkampfgeschwindigkeit übt und Einheiten mit einer schnelleren zweiten Hälfte durchführt.
- Es lohnt sich, im Hinblick auf das große Saisonziel an Vorbereitungsrennen teilzunehmen, um alle Abläufe durchzuspielen. So eben auch die richtige Renneinteilung.
- Ein Formtest zwei bis drei Wochen vor dem Hauptwettkampf ist empfehlenswert, um das realistische Wettkampftempo zu bestimmen.



Ein Foto von der „Einweihung“ des neuen Ortes/Termins an der Burg Niederpleis in Sankt Augustin, OT Niederpleis. V.I. Petra, Birgit und Klaus1

Donnerstag,	18.00 Uhr	Burg Niederpleis	flach oder bergig im Pleistal, Dambroicher und Birlinghovener Wald	LLG-Donnerstag Burg NPL
-------------	-----------	------------------	--	-------------------------