



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, 15.02.2023

2 Seiten

Vereinsnachrichten 09-23

11. HILDENER WINTER LAUF SERIE



2. Tag der 3-teiligen WLS am 12.02.23

Von der LLG ist FranzL am Start und führt souverän bei den Jungs über 70 Lenze. Auch hier 14 Tage-Rhythmus, um sich ausreichend erholt und motiviert wieder mit der Strecke zu messen, die einer Fieberkurve gleicht.

Er schreibt:

*Der 10 km-Lauf stand an.
Da keine Konkurrenz in der M 70 besteht (nur 3 Tn), habe ich mir ein neues Ziel gesetzt.*

Nach 24:00 über 5 km nun noch 2 x 48 min über 10 km und ich bliebe

*unter 2 h
gesamt....
Bei gutem
Laufwetter
habe ich dann
zwei gleiche
Runden
hingelegt und
in 47:20 min
gute Voraus-
setzungen
geschaffen....
Platz 1 M70
und Platz 42
gesamt.*



Im Februar sind im Verein:

Hans Eisenhuth	28 Jahre
Marianne Hohaus	25 Jahre
Norbert Dzialas	19 Jahre
Thomas2 Schmitz	8 Jahre
Harry Putz	8 Jahre
Ilse Schmitz	6 Jahre
Marcus Zink	3 Jahre
Alexander Köder	2 Jahre
Marion Kramer	1 Jahr

Für die LLG am Start:

- 12.02. Hilden, Lämmlein
- 12.02. Monschau, Starck
- 26.02. Hilden, Lämmlein
- 26.02. Gerolstein, BrandtZ + K
- 26.02. Köln, Starck, Mazsits
- 04.03. Duisburg, Mazsits
- 05.03. Leverkusen, Tesch, NeitzelA
- 08.03. Köln, Tesch
- 12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause
- 18.03. Birgel, Starck
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndorfer, Kaiser, Ilse, Mazsits
- 25.03. Duisburg, Mazsits
- 26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck, Hartnack, Drose
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse, Tesch
- 30.04. Dresden, Schnitzler
- 07.05. Kreuztal, Trinks
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt



19. Monschauer Treppenlauf

Sonntag, 12.02.2023 | 9 h
Lauf mit Aussicht und massig Treppen. 1000 Höhenmetern rund um die Altstadt Start war um 9 Uhr am Sportplatz an der Flora. Während des gut dreistündigen Laufes werden alle Steigungen in Angriff genommen und die Altstadt wird aus vielen auch weniger bekannten Perspektiven zu sehen sein. Im Idealfall stehen nach dem Lauf etwa 17 km mit 1000 Höhenmetern auf der Uhr. Während des Events können jederzeit auch kürzere



Wer feiert seinen Geburtstag?

14.02. Timur Trinks	45 Jahre
23.02. Siggie Klein	83 Jahre
24.02. Daniela Starck	47 Jahre
28.02. Katja Ratte	53 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	71 Jahre
06.03. Marion Kramer	64 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	83 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	57 Jahre

Varianten gewählt werden. Der Spaß am Laufen in geselliger Runde steht im Vordergrund.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



Ilse, Dani und Ralf und die 1000 Stufen! **Dani** schreibt: Zum Glück kam die e-mail des Veranstalters mit der Einladung zum 19. Monschauer Treppenlauf des TV Konzen Running Team noch rechtzeitig, da ich mit dem Gedächtnis so meine Probleme habe und gerne Dinge vergesse.... Und so hieß es Sonntag früh um 6 aus dem Bett, um dann pünktlich 09:00 Uhr am Start in Monschau zu sein. Im Vergleich zu letztem Jahr war es zum Glück wärmer und trocken – und so ging es nach dem obligatorischen „wirhabenallerrichtigbockzulaufen“-Foto gemeinsam ab auf die 18 km Treppenpiste. Ich hatte schon fast vergessen wie viel Spaß das macht... Treppen hoch, Treppen runter und gefühlt immer die selben☺ Wie die Lemminge immer hinterher... Nächstes Mal nehme ich ne Kreide mit und mache Striche um die Passagen zu zählen. Nach gut der Hälfte der Strecke und Höhenmeter



kehrten wir dieses Mal in ein kleines Ausflugslokal ein, wo es lecker Läufertee und Riegel zur Stärkung gab. Und da wir alle dann doch schnell auskühlten, wollten wir dringend schnell oder langsam weiterlaufen. Vorher alle gemeinsam und jetzt trennten wir uns in 3 Gruppen: die hochambitionierten Treppenrammler, die Hinterherhechler und die cleveren „Achistdaslebenschön“-Genießer.

Nach knapp 18 km und auf der Uhr mit 1.007 Höhenmetern belohnt (letztes Jahr waren es nur 999 m), fiel ich in die absolut verdiente Vereins-Ziel-Hütte, wo schon mit unheimlich viel Liebe gaaaanz viel Kuchen und lecker Kaffee auf die Läufer wartete. Wie gewohnt kamen mir schon geduschte Teilnehmer gut riechend entgegen, aber das tat meinem wohlverdienten Lauf-Feierabend keinen Abbruch und so ließen wir gemeinsam den wirklich tollen Sonntag ausklingen.

WER RICHTIG ERHOLT GEWINNT VON VALENTIN BELZ

Die adäquate Erholung nach einem Trainingsreiz ist der Schlüssel zum Erfolg.

Wir Hobbysportler machen uns immer Gedanken darüber, wie wir unser Training optimieren könnten, damit wir (noch) schneller werden. Wir sind bereit, zusätzliche Trainingskilometer abzuspulen oder mehr Intensität ins Training zu packen. Vergessen geht dabei häufig, dass Training und Erholung zusammengehören und ein nächster Reiz im Prinzip erst erfolgen sollte, wenn man sich vom vorangehenden erholt hat. Denn nur so nutzt man den Effekt der Superkompensation und wird leistungsfähiger. Wer mit dem nächsten Training startet, bevor er erholt ist, riskiert, dass er stagniert oder im schlechtesten Fall sogar trotz gutem Willen weniger leistungsfähig wird.

DIE REGENERATIONSZEIT IST INDIVIDUELL

Die Dauer der Regeneration und wann somit der ideale Zeitpunkt für den nächsten Trainingsreiz gegeben ist, ist von vielen Faktoren abhängig. Primär aber vom individuellen Leistungsniveau sowie von der Reizstärke, welche sich durch die Dauer und die Intensität ergibt. Ein Profi verfügt über eine viel bessere Regenerationsfähigkeit und kann, bzw. muss deshalb beispielsweise nach einem extensiven Dauerlauf bereits nach einem halben Tag eine zweite Einheit absolvieren, wenn er maximal von der Superkompensation profitieren will. Ein Einsteiger hingegen braucht mindestens einen ganzen Tag Zeit bis zur vollständigen Erholung.

Während der Regeneration laufen im Körper verschiedene Prozesse ab:

- Innerhalb Sekunden bis Minuten werden das ATP und die Kreatinphosphatspeicher aufgefüllt
- Innerhalb von 6 Stunden werden Herzfrequenz, Blutdruck, Atemfrequenz und Laktat auf Ruhewerte gesenkt und der Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt normalisiert sich
- Zwischen 6 und 36 Stunden dauert es, bis die Glykogen- und Lipidspeicher aufgefüllt sind
- Tage bis Monate dauert es, bis das Binde- und Stützgewebe regeneriert und aufgebaut ist sowie neue

WENIGER IST MEHR

Die Versuchung ist groß, blind einem Plan zu folgen. Zielführend ist dies aber nicht in jedem Fall, denn die Gefahr besteht durchaus, dass die Zeit zwischen zwei Einheiten zu wenig lang ist. Geschieht dies ab und zu, mag es kein Problem sein. Ist es aber die Regel, wird die Leistung über kurz oder lang stagnieren und sich der Körper irgendwann mit sanften Zeichen bemerkbar machen. Werden diese missachtet, fallen diese Zeichen stärker aus, bis man irgendwann gezwungen ist, dem Körper die Ruhe zu geben, die er ganz einfach braucht, um sich zu erholen.

WAS LERNEN WIR DARAUS?

- Es braucht eine ausreichend lange Erholung vor der nächsten Trainingseinheit
- Je besser jemand trainiert ist, desto schneller ist man erholt und damit bereit für den nächsten Trainingsreiz
- Die Basis für eine schnelle Erholung bildet das Grundlagentraining
- Die Erholung erfolgt auf verschiedenen Ebenen und kann durch spezielle Maßnahmen unterstützt werden (u.a. Ernährung, Schlaf, erholungsfördernde Maßnahmen)
- Zeichen des Körpers sind ernst zu nehmen

Verbilligte Startkarten für:

23.04. Bonn	(4)
01.05. Mendig	(7)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(13)

info@marathon-und-mehr.de