



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

Augustin

Lohmar, 19.08.2023

## Vereinsnachrichten 36-23

3 Seiten

Im August sind im Verein:  
Petra Marschner 1 Jahr

54. Austragungen  
macht deutlich, dass  
dort Tradition zu  
Hause ist und man  
sich auf das Ausrichten eines Laufwettbewerbes – aus Läufersicht – versteht.

**DJK** 54. Nettetal-Lauf  
Mittwoch, den 16. August 2023  
— Ochtendung 1910 e.V. —

Für die LLG am Start:

- 12.08. Berlin, 2 Vierer-Teams,  
1x Frauen, 1x gemischt
- 13.08. Köln, Menzel
- 13.08. Bonn, BrandtK
- 16.08. Ochtendung, BrandtK,  
Neitzel
- 18.08. Köln, Lennartz, Mazsits,  
Obermdörfer33
- 19.08. Eicherscheid, BrandtK
- 20.08. Leichlingen, Lennartz
- 20.08. Tönisheide, Lämmlein
- 24.08. Bergisch Gladbach, Tesch
- 26.08. Altenahr, Lennartz, Drose,  
Hartnack, Mauruschat, Ilse
- 26.08. Niederzier, BrandtK
- 27.08. Köln, Mazsits, Lennartz, Starck
- 31.08. GL, Tesch
- 02.09. Bleialf, BrandtK
- 07.09. GL, Tesch
- 17.09. Köln, Montuori, Mazsits,  
Lennartz, BrandtK, Paffrath
- 22.09. Vettelschoss, Tesch
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,  
Lennartz, Krause, Brandt,  
Paffrath, Link, Schnitzler,  
GerkumR, Mauruschat

Die LLG war mit **AchimN und KarstenB** vertreten und schildern ihre Eindrücke.

Der Nettetal-Lauf des DJK Ochtendung ist eine Laufveranstaltung mit einer langen Geschichte - laut Veranstalter ist sie eine der, möglicherweise sogar die älteste in Deutschland. Der Nettetal-Lauf ist auch für mich schon seit ein paar Jahren Tradition: Da der Lauf unter der Woche stattfindet, verbinde ich die Veranstaltung in der Regel mit einem kleinen Abstecher nach Neuwied. In diesem Jahr wurden die 5 km bei schwülwarmem Wetter absolviert, bei 27 bis 28 Grad, eine Stunde nach Laufende zogen schwere Gewitter über die Region.

richtig Spaß – über Feldwege geht es rund um Ochtendung, die Höhenlagen rauf und wieder runter in Richtung Fußballstadion. Ich hoffe, dass dieser Traditionslauf noch viele Jahre weiter existieren wird – für mich jedes Jahr ein Muss im Lauf-



### Wer feiert seinen Geburtstag?

- 18.08. Johannes Kayme 61 Jahre
- 19.08. Stefan Mazsits 58 Jahre
- 23.08. Günter Stolzenberg 82 J.
- 23.08. Ralf Gerkum 54 Jahre
- 31.08. Henning Ruhser 79 Jahre

### Verbilligte Startkarten für:

- 22.09. Vettelschoß (1)
- 01.10. Köln (--)
- 15.10. Essen (9)
- 15.10. Refrath (11)
- 29.10. Frankfurt (1)
- 17.03. Bensberg (23)

info@marathon-und-mehr.de

Entsprechend schwierig war der Lauf – ich kann mich nicht erinnern, das letzte Mal so geschwitzt zu haben wie am letzten Mittwoch! Neben dem dampfigen Wetter waren hierfür auch die Höhenmeter verantwortlich, die es auf der Strecke zu bewältigen galt. So absolvierte ich die 5 km am Ende als 14. mit 26 Min, der Schnellste lief irgendwo zwischen 18 und 19 Min ins Ziel. Die bekannte Strecke machte auch dieses Jahr wieder

kalender! Im Vergleich zu vielen ähnlich großen Veranstaltungen kann sich Ochtendung jedenfalls nicht über mangelndes Interesse beklagen – über 200 Walker und Läufer gingen bei den 5 und 10 km in diesem Jahr insgesamt an den Start. **Karsten**

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

Geschäftsführer: Udo Lohregel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

**Achims** Sicht auf die Dinge:

*Hatte mich kurzfristig dazu entschlossen am Nettetal-Lauf in Ochtendung teilzunehmen.*

*Da mitten in der Woche, waren die 10 km mit Start 19 Uhr gerade richtig. Zuhause bei strömendem Regen abgefahren, kam ich in Ochtendung bei Sonnenschein an.  
Sollte jedoch nicht lange halten.*

*Nach dem Startschuss ging es über Feldwege erst mal gefühlte 5 km bergauf (Mendig lässt grüßen). Danach über Feldwege dann den Berg wieder runter. Ab km 6 dann erhöhten alle Läufer das Tempo, da es vom Himmel zu schütten begann.*

*Im Ziel war dann Land unter. Trotzdem oder gerade deshalb waren der Lohn im Ziel dann zwei Curry Würste und ein Radler.  
Schön war´s.*

*Bei dem Profil war ich mit 58:44 sehr zufrieden.*



Am 13.08. fand in Bonn der 14. Friesathlon statt.

KarstenB nahm den Dreikampf an und fuhr 11 km mit dem Rad, schwamm 500 m und lief am Ende 8 km.

**35 Karsten                      Senior-M                      01.32.04                      30.04    14.39    47.21**



Am gleichen Tag gab es in Köln den 34. Friedenslauf, aus organisatorischen Gründen als 5 km-Lauf im Gelände um das Stadion An der Merheimer Straße in Nippes mit Wolfgang M am Start.



## **SO BLEIBST DU VERLETZUNGSFREI** von Valentin Belz

**30 - 50 % der aktiven LäuferInnen werden mindestens einmal im Jahr von einer Verletzung heimgesucht. Hier sind die 10 wichtigsten Tipps, um Verletzungen zu vermeiden.**

### **1. Regelmäßig trainieren**

Zu lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten verhindern, dass sich der Körper an die Belastung anpassen und diese besser tolerieren kann. Zwei Lafeinheiten pro Woche sollten daher das Minimum sein.

### **2. Sanft steigern**

Durch die exzentrische Belastung beim Laufen besteht ein erhebliches Verletzungsrisiko. Dieses kann reduziert werden, indem das wöchentliche Trainingspensum nie um mehr als 10% gesteigert wird und Distanz und Tempo nicht gleichzeitig erhöht werden.

### **3. Regelmäßig Ruhetage einbauen**

Von Ruhetagen profitierst du in zweierlei Hinsicht: Einerseits entwickelst du deine Leistungsfähigkeit, indem du deinem Körper Zeit für wichtige Anpassungen gibst, andererseits können Mikroverletzungen besser ausheilen.

### **4. Grundlagen schaffen**

Laufen ist eine komplexe Sportart, bei der alle konditionellen Faktoren eine Rolle spielen. Um verletzungsfrei zu bleiben, müssen vor allem die Faktoren Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert werden.

### **5. Vielseitig trainieren**

Wer tagsüber im Büro sitzt und zwei- bis viermal pro Woche die Laufschuhe schnürt, wird früher oder später feststellen, dass sich durch die einseitige Belastung Probleme am Bewegungsapparat bemerkbar machen. Wer es hingegen schafft, seine Muskulatur durch andere Bewegungsformen vielseitiger zu fordern, ist klar im Vorteil.

### **6. Signale des Körpers ernst nehmen**

Unser Körper gibt uns in der Regel durch subtile Signale deutlich zu verstehen, wenn es zu viel wird. Die Kunst besteht darin, diese Signale ernst zu nehmen und richtig zu interpretieren, damit der Körper nicht immer stärkere Signale senden muss, bis wir nicht mehr anders können, als ihnen zu folgen.

7. **Zu viele lange Einheiten vermeiden**

Bei jeder Belastung verursachen wir im Körper einen «Schaden», der in der Erholungsphase «repariert» wird und normalerweise zu einer Überanpassung führt. Wenn wir jedoch zu viele lange Einheiten absolvieren, ist der Schaden einfach zu groß, um ihn in angemessener Zeit zu reparieren.

8. **Abrupte Änderungen vermeiden**

Ungewohnte Belastungen können unseren Körper überfordern. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn man nach langer Zeit wieder eine Sportsportart ausübt. Die Muskulatur ist dann tagelang damit beschäftigt, die Schäden zu reparieren. Ähnlich verhält es sich, wenn du zum Beispiel im Urlaub plötzlich viel auf schmalen Pfaden steil bergauf und bergab läufst oder ganz andere Schuhe trägst.

9. **Schrittlänge verkürzen**

Eine Verkürzung der Schrittlänge um 10% führt zu einem weicheren Auftritt und damit zu einer geringeren Belastung des Bewegungsapparates. Außerdem wird Energie gespart, was sich vor allem bei längeren Wettkämpfen in besseren Zeiten niederschlägt.

10. **Auf ausgewogene Ernährung achten**

Was du isst, kann das Verletzungsrisiko beeinflussen. Achte deshalb darauf, dass du genügend Proteine, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine zu dir nimmst.



Bericht Mauerweglauf

2023

in Bearbeitung mit

Einzel-Berichten von

Ilse,

Ralf,

Dani

und

Birgit