



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, 15.12.2024

2 Seiten

## Vereinsnachrichten 50-24



### 01.12. 1. Lauf der WLS in Ochtendung

Im Dezember sind im Verein:

<b>Eugen Kuntzmann</b>	<b>30 Jahre</b>
<b>Alois Weyer</b>	<b>30 Jahre</b>
Dagmar Müller-L.	29 Jahre
Holger Hofmann	26 Jahre
Martin Oberndörfer	21 Jahre
Christof Hess	19 Jahre
Norbert Tesch	17 Jahre
Ingo Retzmann	11 Jahre
Tim Krause	2 Jahre
Zella Brandt	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 01.12. Ochtendung, NeitzelA
- 07.12. Bensberg, Lennartz
- 08.12. Aegidienberg, Lennartz, Ilse Labonde, Drose, Hartnack, Krause, GerkumR, BrandtK,
- 31.12. Bonn, Kyrion, Wilms, Menzel Hartzsch
- 01.01. Zürich, Lennartz
- 05.01. Wesel, Lennartz
- 05.01. Ratingen, Lämmlein
- 26.01. Pulheim, 2 Staffeln, Lennartz
- 16.03. Bensberg, Oberndörfer, Tesch, Lennartz, Lämmlein, Albert, Hartzsch
- 06.04. Bonn, Welteroth, Böttcher, Lennartz, BrandtK
- 05.05. Mainz, TeschN

Wer feiert seinen Geburtstag?

15.12. Heiner Lindner	84 Jahre
18.12. Norbert Tesch	65 Jahre
19.12. Thomas Carl	51 Jahre
21.12. Martin Oberndörfer	52 J.
24.12. Christine Staskiewicz	57J
25.12. André Labonde	38 Jahre
29.12. Sabine Link	52 Jahre
01.01. Marcus Zink	58 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

16.03. Bensberg	(4)
06.04. Bonn	(11)
05.05. Mainz	(8)
15.06. Leverkusen	(14)
18.05. Duisburg	(8)
26.10. Frankfurt	(78)
info@marathon-und-mehr.de	

Veranstaltungswart:  
Ralf Gerkum

Es ist die 36. Auflage „Rund um den Haugnisberg“ und **AchimN** ist wieder über die 8 km dabei. Um in der Serie gewertet zu werden muss an 3 Läufen teilgenommen worden sein. Diese finden dann am 1. Sonntag im Jan, Feb und Mär. Wieder waren es 200 TeilnehmerInnen die das beste Winterwetter nutzten

### 55. Winterlaufserie 2024-2025 der SG Bockenberg 1965 e.V.

Bergisch Gladbach-Bensberg

Termin	Kurze Strecke Start 14.00 Uhr	Lange Strecke Start 14.30 Uhr
1. Lauf 23.11.2024	5,8 Km	7,8 Km
2. Lauf 07.12.2024	6,3 Km	10,1 Km
3. Lauf 11.01.2025	7,1 Km	11,7 Km

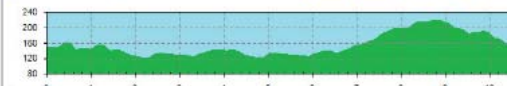
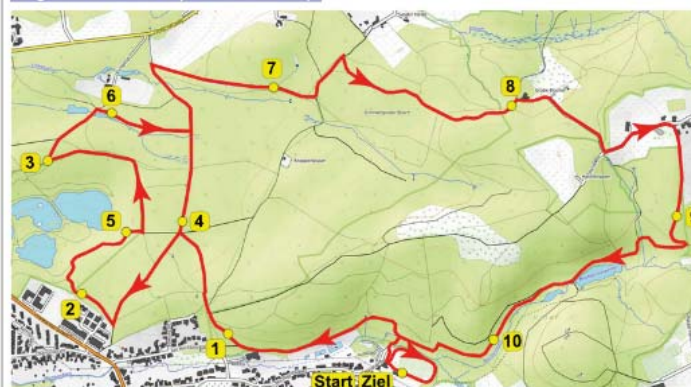


### 2. Lauf der WLS in Bensberg am 07.12. 10,1 km auf ähnlichem Terrain wie auf dem tags darauf beim 7GebMar in Bad Honnef.

Birgit allein am Start mit 115 Mä und Fr auf der Langstrecke. Der 3. Lauf ist am 11.01.25 auf 11,7 km langer Strecke.



Lange Strecke: 10,1 km (~100 Höhenmeter)



2. Vorsitzender: Jürgen Ste...

# DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DAS GRUNDLAGENTRAINING

VALENTIN BELZ 8. DEZEMBER 2024

**Die Wintermonate eignen sich perfekt, um das Fundament aufzubauen. Hier findest du die fünf wichtigsten Tipps für dein Training, um deine Leistungsfähigkeit und Ausdauer zu verbessern.**

Eine gute Grundlagenausdauer ist die Basis für sportliche Höchstleistungen. Oft wird dies vergessen und stattdessen immer mit etwas zu hoher Intensität trainiert. Gerade im Winter, wenn die Bedingungen eigentlich dazu einladen würden, einen Gang zurückzuschalten, ist es wichtig, alles etwas entspannter anzugehen. Wir haben die fünf wichtigsten Tipps für die nächsten 2-3 Monate zusammengestellt, damit dein Herz-Kreislauf-System gestärkt, der Fettstoffwechsel gefördert, die Erholungsfähigkeit verbessert und der aktive Bewegungsapparat gestärkt wird.

## 1. LIEBER LÄNGER ALS SCHNELLER

Das ist ja das Schöne am Ausdauertraining: Es muss nicht immer intensiv und schmerzhaft sein, sondern beim Grundlagentraining geht es vielmehr darum, möglichst lange mit niedriger Intensität (ca. 60–75 % der maximalen Herzfrequenz) zu belasten.

Das klingt zwar einfach, braucht aber manchmal etwas Übung. Denn zu gerne läuft oder fährt man in seinem gewohnten Trott, der meist weder richtig schnell noch langsam genug ist. Die Belastung ist dann zwar höher, aber die Wirkung auf die entscheidenden und erwünschten Mechanismen im Grundlagenbereich eher geringer.

## 2. DAS HERZ HAT KEINE AUGEN

Für das Grundlagentraining kann man durchaus auf alternative Sportarten ausweichen, was den positiven Nebeneffekt hat, dass Abwechslung in den Trainingsalltag kommt. Es muss also nicht immer ein Lauftraining sein, sondern kann auch eine Langlaufeinheit eine Gravelfahrt oder Schneeschuhwanderung sein. Wichtig ist nur, dass du es schaffst, dich lange im niedrigen Intensitätsbereich zu bewegen.

Gerade im Winter, wenn der nächste Wettkampf noch in weiter Ferne liegt, machen alternative Sportarten Sinn. Zudem verbessern sie die allgemeine Fitness, indem sie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination auf vielfältige Weise ansprechen.

## 3. TRAINIERE REGELMÄSSIG UND KONSISTENT

Um Fortschritte im Bereich der Grundlagenausdauer zu erzielen, sind drei bis fünf Trainingseinheiten pro Woche über einen längeren Zeitraum erforderlich. Die Intensität ist dabei zweitrangig. Wichtiger sind Regelmäßigkeit und Dauer. Achte beim Lauftraining darauf, dass die Einheiten so lang wie möglich sind, aber steigere deine Wochenkilometer nie um mehr als 10%. Im Langlauf, auf dem Velo oder beim Schneeschuhlaufen kannst du so lange unterwegs sein, wie du magst, denn da wird der Bewegungsapparat deutlich weniger belastet als beim Laufen. Gönn deinem Körper zwischendurch einen Ruhetag und genügend Regeneration.

## 4. ERGÄNZE MIT KRAFT- UND MOBILITÄTSTRAINING

Um verletzungsfrei zu bleiben und die gesteigerte Leistungsfähigkeit im nächsten Frühjahr unter Beweis stellen zu können, empfiehlt es sich, neben dem Ausdauertraining zweimal pro Woche ein 20- bis 30-minütiges Kraft- und Beweglichkeitstraining einzubauen. Dazu braucht es nicht unbedingt ein Fitnessstudio. Das eigene Körpergewicht reicht in der Regel völlig aus, und Übungen dazu gibt es in Hülle und Fülle.

Wer Schwierigkeiten hat, sich dazu zu motivieren, ist gut beraten, beispielsweise einen Pilates-Kurs oder ein anderes kraftorientiertes Angebot zu besuchen. Denn die Frage sollte nicht sein, ob ich Kraft und Beweglichkeit trainiere, sondern nur wann. Und die Erfahrung zeigt: Fixe Termine sind verbindlicher.

## 5. ISS GESUND UND TRINKE GENUG

Um sich nach den Einheiten gut zu erholen, sollte man auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten, Eiweiß und gesunden Fetten achten. Außerdem lohnt es sich, den Flüssigkeitshaushalt im Auge zu behalten. Vor allem, wenn längere Einheiten auf dem Programm stehen.

Vergiss nie, dass Training zwar wichtig, du aber schlussendlich erst durch genügend Erholung besser wirst. Und die kannst du mit einer optimalen Ernährung und Flüssigkeitszufuhr direkt nach dem Training enorm unterstützen.

## FAZIT

Grundlagentraining ist essenziell, um die Leistungsfähigkeit systematisch aufzubauen, Verletzungen vorzubeugen und nachhaltig Fortschritte zu erzielen. Jetzt im Winter ist der ideale Moment, um vielseitig und konsequent daran zu arbeiten. Das Grundlagentraining sollte deshalb in den folgenden Wochen ein zentraler Bestandteil des Trainingsplans sein.