



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, 29.11.2022

Vereinsnachrichten 45-22

2-seitige VN



Mit RalfGERKUM begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Auch wenn Ralf von der anderen Rheinseite kommt, so war doch schon einige Male mit der LLG bei fußläufigen Ausflügen dabei und konnte da schon läuferische Akzente setzen. Auf Zahlen versteht sich der selbständige IT-Consultant und die sind bei seinen Laufergebnissen meist sehr weit vorne angesiedelt und gute Zeiten unter 1:40 h im HM gehen dem M50er noch gut von der Hand. BZ 1:29 h in BN 2015 Mit Rudern hat er sich früher sportlich betätigt und dann später einen Ausgleich zum Alltag gesucht, der ihn zum Laufsport brachte.

Seinen 1. Wettkampf lief er Silvester in BN2011 und 1. Marathon 2015 auf Malta. Besondere Läufe waren der Mauerweglauf in Berlin und ein Staffellauf in der Lüneburger Heide. Ralf läuft gerne in der Gruppe, weil ihn das von allem befreit oder ablenkt.

Im **Dezember** sind im Verein:

Alois Weyer	28 Jahre
Eugen Kuntzmann	28 Jahre
Holger Hofmann	24 Jahre
Martin Oberndörfer	19 Jahre
Dagmar Müller-L.	17 Jahre
Christof Hess	17 Jahre
Norbert Tesch	15 Jahre
Ingo Retzmann	9 Jahre

Für die LLG am Start:

- 13.11. Athen, Lämmlein
- 26.11. Bensberg, Lichtenthäler
Welteroth, LennartzBi,
Thomas2
- 27.11. Mondorf, Lichtenthäler, Men-
zel, Welteroth
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Erpel, Lennartz, Brandt,
Starck
- 04.12. Köln, Menzel
- 04.12. Aachen, Drose, Hartnack
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann
- 10.12. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz
- 11.12. Bad Honnef, Lennartz, Starck
Ilse, Brandt, Norbert
- 31.12. Köln, Neitzela
- 14.01. Bensberg, Lichtenthäler,
Welteroth, Lennartz
- 22.01. Köln, Mzsits
- 19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämm-
lein
- 26.03. Venlo, Ilse
- 23.04. Bonn, Mauruschat, Roland

ATHENS MARATHON. THE AUTHENTIC | 12-13 NOVEMBER 2022



13.11.2022 Marathon von MARATHON nach ATHEN

Unterhalb der Streckenkarte ist das Profil der Strecke zu sehen und es sieht einfach aus! Bis km 4 geht es bergab auf der Marathon Avenue.

Dann drehen die LäuferInnen eine Runde um das Kriegerdenkmal und dann geht es bis Nea Makri (km 10) flach weiter. Aber dann ist damit Schluss. Von nahe Null müM geht im weiteren Verlauf bis auf 250 müM bei km 30. An die Orte Rafina, Pirkermi, Pallini, Geraskas und Stavros wird sich jeder durch steiles Auf und Ab

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 06.12. Barbara Kaulbach 61 J.
- 13.12. Frank Roland 55 Jahre
- 15.12. Heiner Lindner 82 Jahre
- 16.12. Frank Karge 55 Jahre
- 18.12. Norbert Tesch 63 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 08.01. Ratingen (4)
- 29.01. Pulheim (2)
- 19.03. Königsforst (2)
- 23.04. Bonn (38)
- 18.06. Leverkusen (9)

info@marathon-und-mehr.de



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel



noch lange erinnern, bis die totale Ablenkung durch das immer enger werdende Stadtgebiet auf abfallender Strecke nach Athen Zielgefühle aufkommen lässt.

Marathonsspezialist FranzL hatte gute Gründe, am Ursprungsort mal nach dem rechten zu schauen.

Bin wieder zurück. Die Reise von Global Running war super organisiert. Die Laufveranstaltung als solche... habe ja schon viele erlebt, aber Athen war ohne Fehl und Tadel. Note 1 mit Sternchen!

Sollte ja mein letzter Marathon sein...aber die anderen Läufer meinten einstimmig: mit dieser Leistungsfähigkeit könnte ich unmöglich aufhören... Mein Freund Georg und ich wurden dieses Jahr 70 und haben uns als Belohnung zum Athen Marathon angemeldet.

Für ihn war es nach 8 Jahren wieder mal die lange Strecke, ich wollte meinen letzten unter die Füße nehmen.

Am Freitag, den 13.11. ging es über Düsseldorf und München nach Athen. Am Samstag dann ein kleiner Frühstückslauf (mehr Gehen als Laufen) zur Akropolis. Am Abend dann Infoveranstaltung und Nudelparty. Leider alles mit Käse und so blieb für mich nur eine Banane und ein Stück Kuchen...keine Kohlenhydrate und ein leerer Magen.

Sonntag früh um 4.30 Uhr aufstehen, kleines Frühstück und dann mit Bussen zum Örtchen Marathon.

Es war recht kühl, noch 2,5 Stunden bis zu Start. Bei Sirtaki-Klängen wurde die Zeit überbrückt, Kleiderbeutel abgegeben und rein in den Startblock 6, leider ziemlich weit hinten.

Hatte überlegt, gemeinsam mit Georg zu laufen, aber mich dann doch für einen Einzelllauf entschieden (P.S.: war gut so, denn mein Freund brauche 1:46 h länger,,,) Mein Ziel waren 4:14 h, also einen Schnitt von 6min/km, auch weil ich im Oktober 4

Wochen lang erkältet war und wenig Umfang hatte. Um 9 h war Start, wir durften 20 min später los. Es war schon warm, es sollte noch locker über 20 Grad ohne Wind werden.

Die Straße raus aus Marathon war breit, aber viel Platz um mein Tempo zu laufen, war nicht. Ich lief daher fast nur über den holprigen Bürgersteig und brauchte 10 km bis ich meinen Rhythmus laufen konnte. Ich habe Tausende überholt, was auch irgendwie Spaß machte. Bei km 10 begann dann die Bergaufstrecke (knapp 300 Höhenmeter) bis zum Scheitelpunkt bei km 31. Quasi ein HM-Berglauf innerhalb eines Marathons.

Unterwegs war viel Stimmung, Zuschauer trieben an, Sirtaki-Tänzer waren zu bewundern. Habe viele Kinderhände abgeklatscht, was bei den Eltern ein Bravo hervorrief.

Es lief gut, ich komme Steigungen ja gut hoch, meine Zielzeit schien kein Problem zu sein.

Bei km 31 dann etwas talwärts Richtung Athen. Ab km 35 wurden die Beine schwer, was mir aber vorab schon klar war.

Bin dann auf mein Franz-System umgestiegen: 1 min schnell Gehen, 5 min Laufen. So hielt ich aber den Schnitt bei 6 min/km.

Der Einlauf dann ins alte Olympia-Stadion war Gänsehaut pur, habe ich selten erlebt. Ich konnte noch gehen, hatte dann aber etwas später Wadenkrämpfe und musste mich hinlegen. Der Kreislauf spielte verrückt. War aber bald wieder normal, auch hatte ich dann keine Schwierigkeiten mehr. Habe das Spektakel sehr gut überstanden. Die Veranstaltung als solche kann ich nur empfehlen. Alles perfekt organisiert, einfach super.

Der Blick in die Ergebnisliste: Endzeit 4:01 glatt, Gesamtplatz 2908 bei den Männern, also gut im ersten Viertel.

In der der M 70 kam ich unter 86 TN auf Rang 3. Hat mich gefreut... Nun habe ich aber ein Problem: die anderen Läufer sagten mir alle, dass ich mit einer solchen Leistungsfähigkeit unmöglich aufhören könne. Udo hat natürlich in die gleiche Kerbe gehauen... Ja, Athen war supertoll, ich kam fast problemlos durch, der Körper macht noch mit, also Grübeln ist angesagt!!

IMMER RICHTIG ANGEZOGEN 11. NOVEMBER 2022

Mit der für jede Witterung passenden Bekleidung macht das Trainieren doppelt Spaß und bleibst du gesund.

Wenige Wochen ist es her, da sind wir noch in Shirts und Shorts durch die Gegend gelaufen und gefahren. Die angenehmen Temperaturen und die kaum vorhandenen Regentage machten es uns einfach. Nun hat sich die Situation geändert. Wer am Morgen oder am Abend trainiert, wird nicht nur von der Dunkelheit, sondern zunehmend auch von den kalten Temperaturen eingeholt. Und auch wer es sich tagsüber einrichten kann, muss sich bedeutend mehr Gedanken darüber machen, was er anziehen soll. Doch was braucht es bei welcher Temperatur? Was bei zusätzlichem Regen? Hier findest du bewährte Bekleidungstipps für jedes Wetter:

RUNNING

	HOSE	UNTERHEMD	SHIRT	JACKE	KOPF	HÄNDE
8-12°C trocken	dünn, lang	kurzärmelig	langärmelig, dünn	-	-	-
8-12°C nass	dünn, lang	kurzärmelig	langärmelig, dünn	Weste mit Innenfutter	-	-
3-8°C trocken	dünn, lang	langärmelig	langärmeliger Running-Sweater	-	Stirnband	dünne Laufhandschuhe
3-8°C nass	Wintertight	langärmelig	kurzärmeliges Shirt	wasserabweisende Weste	Kappe	Laufhandschuhe
Minus 3-3°C trocken	Wintertight	langärmelig	langärmeliges Shirt	Laufjacke	Kappe	Laufhandschuhe
Minus 3-3°C nass	Wintertight	langärmelig	langärmeliges Shirt	Laufjacke	Kappe	Laufhandschuhe
Minus 15-3°C trocken	Kurze Tight + Wintertight	langärmelig	langärmeliger Running-Sweater	Laufjacke	Stirnband + Kappe	dünne Laufhandschuhe + Laufhandschuhe

RENNRAD UND BIKE

	HOSE	UNTERHEMD	SHIRT	JACKE	KOPF	HÄNDE
8-12 Grad	Kurze Radhose (+ Beinlinge)	kurzes Unterhemd	Langes Trikot	Gilet	Stirnband	Velohandschuhe
8-12 Grad nass	Kurze Radhose + Beinlinge	kurzes Unterhemd	Langes Trikot	Regenjacke	Stirnband	Lange Handschuhe
3-8 Grad	Thermohose + Überschule	Thermounterhemd	Langes Trikot	Gilet	Mütze	Warme Handschuhe
3-8 Grad nass	Thermohose + Überschule	langes Unterhemd	Langes Trikot	Regenjacke	Mütze	Warme Handschuhe
Minus 3-3 Grad	Thermohose + Überschule	Thermounterhemd	Thermojacke	Gilet	Mütze	Warme Handschuhe
Minus 3-3 Grad nass	Thermohose + Überschule	Thermounterhemd	Thermojacke	Regenjacke	Mütze	Warme Handschuhe

Nun bist du im Bilde, wann du was anziehen sollst. Mit den folgenden Tipps möchten wir dich zusätzlich für den bevorstehenden Winter vorbereiten:

Vor dem Training:

- Gehe mit dem Wetter. Sei bereit, dein Training von heute auf Morgen zu schieben oder anstelle einer intensiven Einheit etwas Extensives zu machen, wenn die Straßen schnee- oder eisbedeckt sind.
- Bereite bei eisigen Temperaturen deine Muskeln und Gelenke in der warmen Stube oder trockenen Garderobe auf das bevorstehende Training vor.

Während dem Training:

- Trage abschließlich Schichten aus Funktionsfasern, damit der Feuchtigkeitstransport nach außen gewährleistet ist.
- Setze in der Dunkelheit leuchtende Hilfsmittel ein, damit du gesehen wirst.

Nach dem Training:

- Achte darauf, dass du nie frierst. Entledige dich möglichst rasch verschwitzter Kleider und ziehe etwas Trockenes an.
- Bei kälteren Temperaturen magst du zwar weniger stark schwitzen. Unterschätze aber keinesfalls den Feuchtigkeitsverlust und fülle deine Flüssigkeitsspeicher nach dem Training.

DATA Sport.com