



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, 22.03.2023

Vereinsnachrichten 14-23

3 Seiten



Im März sind im Verein:

Helmut Altenrath	19 Jahre
Birgit Neitzel	18 Jahre
Achim Teusch	17 Jahre
Karsten Dzialis	17 Jahre
Frank Kyrion	16 Jahre
Bernhard Lichtenberg	11 Jahre
Hans-Jörg Kuck	6 Jahre
Manuela Becker	5 Jahre
Marco Peppel	4 Jahre

Crosslaufserie Vulkaneifel

Auch in diesem Jahr veranstaltete der VfL Jünkerath den Lauf 4 der Sparkassen Crosslaufserie Vulkaneifel 2022/23 und Karsten war wieder auf beiden Strecken am Start. Die Strecke besteht aus befestigten und unbefestigten Waldwegen. Start/Ziel ist der Sportplatz in Birgel.

Karstens Bericht:

Der letzte Lauf der Eifel Crosslauf Serie war eine durchweg gelungene Veranstaltung. Und auch das Wetter, beim Laufen gefühlt sommerlich, war am Wochenende auf der Seite der Läufer. Vier Kilometer Crosslauf, pro Runde etwa 20 Höhenmeter – also vielleicht 40 bis 45 Höhenmeter, die es zu bewältigen galt, plus fast schon Straßen- / Landschaftslaufbedingungen, erinnerten zwar nur wenig an einen Crosslauf; auch weil es quasi keinerlei Feuchtigkeit mehr im Boden gab und man mit normalem Schuhwerk über die Runden kam. Ich selber habe beide Strecken, die Mittel- und die Langdistanz über 4 bzw. 8 km, absolviert. Bei der kürzeren Strecke bin ich dieses Mal komplett in die Vollen gegangen – auch um zu sehen, wie viel Energie man hat. Am Ende reichte es für einen elften Platz in der Gesamtwertung und einem Platz 2 in meiner AK (17:54 Minuten). Auf der Langstrecke rächte sich das vorherige Auspowern dann aber doch wieder ein wenig. Wenn man beide Strecken läuft, was ich



trainingstechnisch machen wollte, ist es doch schwer eine Balance zu finden. Entweder man läuft beide Distanzen auf „halbem Schub“ oder man pickt sich eine raus, wo man stark laufen will. Möglicherweise wird es die Eifelcross Serie im kommenden Jahr in dieser Form nicht mehr geben – auch hier zeigt sich die Tendenz wie bei ganz vielen anderen Laufveranstaltungen: Die Teilnehmerzahlen sind rückläufig. Und das, obwohl man hier für gerade einmal 6,00 Euro ein tolles Lauferlebnis in herrlicher Natur geboten bekommt. Auch meine Erfahrung zeigt: Die Lust auf solche Veranstaltungen schwindet.

Verbilligte Startkarten für:

08.04. Köln	(4)
23.04. Bonn	(3)
01.05. Mendig	(3)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
03.09. Münster	(3)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(11)

info@marathon-und-mehr.de

Für die LLG am Start:

- 18.03. Birgel, BrandtK
19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndorfer, Kaiser, Ilse, Trinks
25.03. Duisburg, Mazsits
26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck, Hartnack, Drose
26.03. Meckenheim, Lennartz
31.03. Bonn, BrandtK
08.04. Eupen, BrandtK
13.04. Beuel, BrandtK, Tesch
16.04. Wetzlar, Lennartz
23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse, Tesch, Gerkum, Lennartz
29.04. Bütgenbach, BrandtK
30.04. Dresden, Schnitzler
30.04. Osnabrück, BrandtK
30.04. Bielefeld, Lennartz
07.05. Kreuztal, Trinks
13.05. Schönberg, BrandtK
14.05. Berlin, Lennartz
21.05. Basel, BrandtK
29.05. Ormont, BrandtK
18.06. Leverkusen, Mazsits
24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
01.10. Köln, Ilse x3, Mazsits
29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03. Arnold Pietras	72 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	82 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	66 Jahre
08.04. Alexander Reglin	47 Jahre
16.04. Peter Scholl	48 Jahre
26.04. Ernst Gust	82 Jahre

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

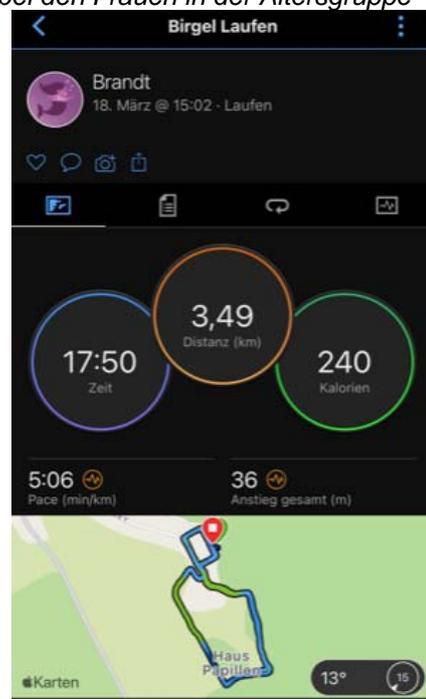
Sparkassen Crosslaufserie Vulkaneifel 2022/2023

Langstrecke

Name	Vorname	Verein	Klasse	Gesamtwertung					
				Eltscheid	Mehren	Gerolstein	Birgel	Punkte	Platzierung
Warken	Ingo	TuS 05 Daun	M40	4	1	5		10	1
Nolles	Alwin	LG Meulenkamp Föhren	M60	6	3	6		15	2
Willems	Günter	SV Neunkirchen-Steinborn	M55	7	9	7		23	3
Klaus	Peter	LG Meulenkamp Föhren	M55	9	12	10		31	4
Schmickler	André	Master of Disaster	M50	13	18	12		43	5
Nolles	Thomas	LG Meulenkamp Föhren	M60	15	20	17		52	6
Krämer	Dietmar	HSC Gamlen	M40	17	24	19		60	7
Stolz	Klaus	SV Udlar	M50	19	25	22		66	8
Margraff	Manfred	LG Pronsfeld-Lünebach	M55	20	28	26		74	9
Brandt	Karsten	Donnerwetter.de	M50	26	31	28		85	10
Pelzer	Marco	LT Mertesdorf 2001 e.V.	M55	25	33	29		87	11
Lorse	Josef		M60	24	38	32		94	12
Engels	Uwe	Laufschule Gesundlauf Vulkaneifel	M65	29	36	30		95	13
Freyruth	Jürgen	LG Vulkaneifel	M70	30	39	33		102	14
Schneiders	Arnd	Gesundlauf Vulkaneifel	M55	33	37	36		106	15
Robiller	Dirk	Laufschule Gesundlauf Vulkaneifel	M40	34	40	35		109	16
Ringel	Michael	LG Laacher See	M45	38	41	38		117	17
Zenzen	Mirco	LG Vulkaneifel	M30	1		2		3	
Nyhuis	Elmar	OSC Damme	M50	2		4		6	
Willars	Finn	Tri-Team SV Gerolstein	M	3		3		6	
Högner	Oliver	SV Neunkirchen-Steinborn	M50	8		9		17	
Schiltz	Gilbert	LG Meulenkamp Föhren	M65	11	15			26	
Kiehl	Daniel	Tri-Team SV Gerolstein	M35	18	21			39	
Munkler	Karl-Heinz	SV Gerolstein	M60	22		25		48	

Das zeigte sich vor allem bei den ersten beiden Läufen der Serie, die letzten beiden waren zumindest mäßig besucht. Ich jedenfalls hoffe auf eine Fortsetzung der Veranstaltung im nächsten Jahr, es wäre eine große Lücke für den Laufsport in der Region. Doch wenn die Nachfrage in erster Linie über die Fußballer, die zwangsweise bei den Crossläufen dabei sein müssen, bedient wird, ist es verständlich, dass eine Veranstaltung wie diese nur noch schwer am Leben gehalten werden kann.

Was auch beim Birgel Cross wieder auffiel: Sowohl in der jugendlichen Altersgruppe als auch in der Altersgruppe 60+ ließen sich die Läufer an einer Hand abzählen. Komplett katastrophal sieht es auch bei den Frauen in der Altersgruppe um die 50 aus – selbst über die kürzeren Distanzen. Die Tendenz, wenn überhaupt (teure) Spitzenveranstaltungen in den großen Städten zu besuchen, spiegelt sich hier sicherlich ein wenig wieder. Die kleineren aber qualitativ oftmals hochwertigeren Veranstaltungen auf den Dörfern haben dagegen Probleme. Ein wenig ist diese Entwicklung mit



den großen Wanderveranstaltungen vergleichbar, wie es sie in den 1970er-Jahren gab. Heute nehmen wir sie mit einem sehr dünnen und überalterten Teilnehmerfeld, ich mit meinen 50 gehöre zum „jungen Gemüse“, allenfalls noch als Randnotiz wahr. Relativ sicher kann man sagen: Dem Laufen fehlt der jugendliche Nachwuchs und droht in den nächsten Jahren, ähnlich wie die Wanderveranstaltungen, zu überaltern. Vielleicht hat die Pandemie auch ihren Teil dazu beigetragen – die Prioritäten sind andere, man ist bequemer geworden und auch mental und gesundheitlich hat der ein oder andere mit sich zu kämpfen.

WANN BRAUCHT ES EIN CARBOLOADING?

JOËLLE FLÜCK 14. MÄRZ 2023 IN DATA SPORT

Das Carbo-loading bezweckt die Maximierung der Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur für längere Belastungen. Durch eine erhöhte Zufuhr an Kohlenhydraten vor der Belastung steht während dem Wettkampfeinsatz mehr Energie in Form von Kohlenhydraten zur Verfügung. Aber bei welcher Wettkampfdistanz braucht es dies eigentlich? Oder ist das generell notwendig?

Generell kann zwischen zwei Arten von Kohlenhydratspeicherfüllung unterschieden werden. Bei der einen Methode, dem generellen Auffüllen der Kohlenhydratspeicher vor einem Wettkampf, ist das Ziel, die Speicher möglichst gut zu füllen. Die Wettkampfdauer liegt jedoch in einem Bereich, wo auch bei nicht ganz optimal gefüllten Speichern keine Leistungseinbuße zu erwarten ist. Dies ist beispielsweise bei einem 5 km oder bei einem 10 km Lauf der Fall. Das sogenannte Carbo-loading hingegen hat das Ziel, die Kohlenhydratspeicher nicht nur einfach aufzufüllen, sondern zu maximieren. Es wird vor allem bei den Wettkämpfen angewandt, wo eine (fast komplette) Kohlenhydratspeicherentleerung in der Muskulatur zu erwarten ist. Diese ist dann auch direkt mit der Leistungsfähigkeit verknüpft. Als Beispiel könnte man hier den Marathon-Lauf oder einen Ultra-Trail nennen.

CARBOLOADING FÜR LANGE WETTKÄMPFE (BSP. MARATHON, ULTRA-TRAIL)

Carbo-loading beinhaltet Anpassungen beim Training und in der Ernährung, um vor (Ausdauer)Wettkämpfen eine maximale Speicherung von Kohlenhydraten in der Muskulatur zu erreichen (Muskelglykogenspeicher). So wird während 48 bis zu 72 Stunden bei gleichzeitiger Reduktion des Trainingsumfanges die Kohlenhydratzufuhr maximiert. Das heißt, dass während jeweils 24 Stunden insgesamt 10 bis 12 g Kohlenhydrate pro kg Körpermasse eingenommen werden. Bei einem 70 kg schweren Athleten sind dies ca. 700 bis 740 g Kohlenhydrate pro Tag. Anders ausgedrückt: 1 kg ungekochte Pasta verteilt über einen ganzen Tag! Schnell wird klar, das ist eine extreme Menge und erfordert einiges an Planung. Um keine Verdauungsbeschwerden auszulösen, wird dabei auf eher ballaststoffarme Kost gesetzt. Des Weiteren lohnt es sich, die Mengen auf unterschiedliche Mahlzeiten und Snacks zu verteilen.

MÖGLICHER TAGESABLAUF FÜR EINEN 70 KG SCHWEREN ATHLETEN (10 BIS 12 G CHO/KG/TAG) FÜR DIE LETZTEN 2 TAGE VOR DEM RENNEN

- Frühstück: 1 Glas Wasser, 2.5 dl O-Saft, 2 Stück Brot, Honig, 60 g Haferflocken, 1 Frucht, 1 Naturjoghurt
- Snacks: 1 Energieriegel, 1 Portion Carboloader oder Sportgetränk (ca. 70 g Kohlenhydrate)
- Mittagessen: 1.5 Teller Pasta mit Tomatensauce, etwas Reibkäse, 1 kleine Portion Gemüsesuppe, 1 kleines Stück Brot, 1 Glas Wasser
- Snack: 1 Portion Carboloader oder Sportgetränk, 1 Banane oder 1 Stück Weißbrot mit etwas Honig
- Abendessen: 1 große Portion Reis, gedünstete Karotten, 120 g Pouletbrust oder Tofu, 1 kleine Portion Gemüsesuppe + 1 kl. Stück Brot, 1 Glas Wasser
- Spätsnack: 1 Portion Carboloader oder 6-8 dl Sportgetränk

VORWETTKAMPFERNÄHRUNG FÜR EIN 5 KM ODER 10 KM-RENNEN

Bei Ausdauerwettkämpfen mit einer Wettkampfdauer von unter 90 min Belastungsdauer ist ein Carboloadung weder notwendig noch zielführend. Die Wettkampfdauer ist zu kurz, so dass die Kohlenhydratspeicherentleerung kein leistungslimitierender Faktor ist. Bei dieser Form der Ernährung wird vorwiegend in den letzten 24 h vor dem Rennen eine kohlenhydratreiche Ernährung praktiziert. Diese liegt dann im Bereich von 7 bis 12 g Kohlenhydrate pro kg Körpermasse über diesen Zeitraum basierend auf den individuellen Bedürfnissen. Für ein 5 km-Rennen bedeutet dies, dass man sich eher am unteren Bereich der Empfehlung orientiert.

Das heißt, im Gegensatz zum Carboloadung kommt man bei der Vorbereitung auf einen 5 km- oder 10 km-Lauf sehr gut

mit 3 kohlenhydratreichen Hauptmahlzeiten sowie kohlenhydratreichen Zwischenmahlzeiten aus (Bsp. 1 Frucht, 1 Energieriegel, 1 Honigbrot, 1 Pack Getreidecracker oder 500 ml Sportgetränk). Man sollte trotzdem auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr achten. Auch hier gilt:

- Vermeide fettreiche Speisen und übermäßige Proteinportionen.
- Reduziere die Zufuhr von Ballaststoffen, um Magen-Darm-Probleme vorzubeugen.
- Trinke genügend Flüssigkeit.

SPEZIALFALL HALBMARATHON

Ein Halbmarathon befindet sich, je nach Leistungsniveau, zwischen diesen beiden Empfehlungen. Generell braucht es für einen Halbmarathon kein richtiges Carboloadung, jedoch eine erhöhte Kohlenhydratzufuhr in den letzten 24 h vor dem Rennen. Im Gegensatz zu einem 5 km Rennen lohnt es sich dabei, etwas grössere Hauptmahlzeiten als im Alltag einzuplanen sowie kohlenhydratreiche Zwischensnacks und allenfalls 1-2 Portionen kohlenhydratangereicherte Getränke, um zu gewährleisten, dass die Kohlenhydratspeicher genügend gut gefüllt sind am Start.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER, DIE IN DER PRAXIS GEMACHT WERDEN?

Entweder wird das Carboloadung nicht richtig durchgeführt (Bsp. zu geringe Gesamtzufuhr) oder es werden zu große Mahlzeiten auf einmal eingenommen, was Schwierigkeiten mit der Verdauung bewirkt. Übermäßige Fett- oder Proteinquellen oder große Mengen an Ballaststoffen belasten den Magen-Darm-Trakt zusätzlich. Deshalb gilt es, ein Carboloadung im Vorfeld des Zielwettkampfes auszutesten und nebst festen Lebensmitteln auch kohlenhydratreiche Flüssigkeiten einzusetzen!

23. APRIL in Bonn

Gerkum, Ralf	M50 LLG St. Augustin Marathon
Kaiser, Klaus	M65 LLG St. Augustin Marathon
Krause, Tim	M40 LLG St. Augustin Marathon
Trinks, Timur	M45 LLG St. Augustin Marathon

Deutsche Post Marathon Bonn

Böttcher, Waldemar	M45 LLG St. Augustin Halbmarathon
Brandl-Meyer, Claudia	W55 LLG St. Augustin Halbmarathon
Hartnack, Jörg	M45 LLG St. Augustin Halbmarathon
Mauruschat, Dirk	M35 LLG St. Augustin Halbmarathon
Roland, Frank	M55 LLG St. Augustin Halbmarathon
Schmitz, Ilse	W60 LLG St. Augustin Halbmarathon
Tesch, Norbert	M60 LLG St. Augustin Halbmarathon
Lennartz, Birgit	W55 LLG St. Augustin Halbmarathon
Brandt, Karsten	M50 LLG St. Augustin Halbmarathon



Deutsche Post 