



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, 21.05.2023

Vereinsnachrichten 22-23

Seiten



Am 14.05.2023 fand die 17. Auflage des Windhagen-Marathons statt. Im Rahmen des jährlich unter dem Motto „Keep on Running, Running for Children“ stattfindenden Events gingen rund 470 Teilnehmende an den Start, darunter für die LLG **Dirk** über 10 km.

Die vielseitige Veranstaltung bietet neben den Langstrecken Wettbewerben



Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	27 Jahre
Frank Steinhauer	26 Jahre
Marion Wiemker-Schn.	12 Jahre
Thomas Wiemker	12 Jahre
Martin Paffrath	9 Jahre
Suha von Martial	6 Jahre
Stefan Kaulbach	3 Jahre
Maria Remenyuk	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 14.05. Windhagen, Mauruschat
- 20.05. Luxembourg, Lennartz, Schnitzler
- 21.05. Basel, BrandtK
- 29.05. Ormont, BrandtK
- 29.05. Köln, Lennartz, Oberndörfer
- 07.06. Bonn, BrandtK
- 15.06. Beuel, 3 Teams
- 17.06. Ahrweiler, BrandtK, Krause
- 18.06. Leverkusen, Mazsits, Nitsche
- 24.06. Hennef, Kyriion, Wilms, Montuori
- 12.08. Berlin, 2 Teams
- 24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
- 01.10. Köln, Ilse x3, Mazsits
- 29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt, Tesch

Wer feiert seinen Geburtstag?

21.05. Danica Montuori 51 Jahre

25.05.

Karsten Brandt
50 Jahre

07.06. Wolfgang Menzel 68 Jahre

09.06. Bernd Nitsche 65 Jahre

10.06. Wolfram Hohaus 86 Jahre

11.06. Rainer Kuck 59 Jahre

11.06. Uwe Niederprüm 56 Jahre

12.06. Mario Müller 47 Jahre



An einem Sonntag im Mai trafen sich nicht nur zwei. 4 Lädies und 3 Begleiter zogen über gesättigte Pfade und hinterließen Spuren im Matsch bei sonnigen Bedingungen.
V.I. Ilse, Ralf, Klaus3, Klaus2, Marc, Birgit, Katrin und Nalan.

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

Geschäftsführer: Udo Lohregel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Wer im Wettkampf seine bestmögliche Leistung abrufen will, muss am «Biss» arbeiten und sich eine gewisse Tempohärte angewöhnen.

Intensive Trainings am Limit sind nicht nur physisch, sondern auch «psychisch» anstrengend, weil sie eine gewisse Überwindung erfordern und den «inneren Schweinehund» herausfordern. Wir haben hier ein paar Beispiele herausgesucht, die dich fordern, aber auch fördern.

SCHNELLER DAUERLAUF

Mindestens ein, maximal zwei Mal pro Monat kannst du einen schnellen Dauerlauf ausführen. Zwei mögliche Formen:

- 20 bis 30 Minuten in einem Tempo, das 5-10 Sekunden/Kilometer über deinem 30-Minuten-Renntempo liegt
- 2 x 15 Minuten in einem Tempo, das deinem 30-Minuten-Renntempo entspricht mit Trabpausen von 3–5 Minuten

FAHRTSPIEL

Unter einem Fahrtspiel versteht man das unterschiedlich schnelle Laufen während eines Trainings, sinnvollerweise dem Gelände angepasst während rund 40-50 Minuten. Also zum Beispiel schnell die Steigung hoch, dann wieder ruhig die nächste lange Gerade, wieder schnell bis zum Baum am Ende der Straße usw. Die Distanzen der einzelnen Abschnitte wählt man individuell, wobei Topografie oder markante Punkte im Gelände als Anhaltspunkte dienen. Durch die wechselnde Geschwindigkeit ist der Puls bei einem Fahrtspiel ebenfalls nicht konstant, sondern wechselt häufig.

INTERVALLE

Beim Intervalltraining werden die einzelnen Belastungsphasen und die dazwischenliegenden Pausen klar definiert. Die Unterscheidung zum Fahrtspiel ist fließend. Beim extensiven Intervalltraining wird die Intensität gerade so hoch gewählt (Stufen 3 und 4), dass die schnellen Abschnitte häufig wiederholt werden können und nur durch kurze Pausen unterbrochen werden müssen. Beim intensiven Intervalltraining ist das Lauftempo höher (Stufen 4 bis sogar 5) als beim extensiven Intervalltraining und dementsprechend werden die Pausen länger gewählt.

- 6–8 x 1 km im 30-Minuten-Renntempo mit je 3 Minuten Trabpause (intensiv)
- 5 x 1 km knapp unter dem 30-Minuten-Renntempo mit 4 Minuten Trabpause (intensiv)
- 10–12 x 400 m etwas schneller als im 30-Minuten-Renntempo mit je 60–90 Sekunden Trabpause (extensiv)
- 8–10 x 300 m deutlich schneller als im 30-Minuten-Renntempo mit je 2 Minuten Trabpause (extensiv)

Nachzulesen in **FIT_{for}LIFE**

Verbilligte Startkarten für:

04.06. Neunk-Sschr	(2)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(3)
18.06. Aldenhoven	(2)
18.06. Windeck	(1)
24.06. Hennef	(9)
22.09. Vettelschoß	(2)
01.10. Köln	(4)
15.10. Essen	(11)
29.10. Frankfurt	(2)
29.10. Remscheid	(7)

info@marathon-und-mehr.de