



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, 01.08.2023

## Vereinsnachrichten 33-23

2 Seiten

Im August sind im Verein:  
Petra Marschner 1 Jahr

Für die LLG am Start:

21.07. Bütgenbach, Brandt  
29.07. Duisburg, Mazsits  
05.08. Köln, Oberndörfer, Menzel  
06.08. Siegburg, Nitsche  
12.08. Berlin, 2 Teams  
16.08. Ochtendung, BrandtK  
18.08. Köln, Lennartz  
19.08. Eicherscheid, BrandtK  
20.08. Leichlingen, Lennartz  
24.08. Bergisch Gladbach, Tesch  
26.08. Altenahr, Lennartz  
26.08. Niederzier, BrandtK  
27.08. Köln, Mazsits, Lennartz  
31.08. GL, Tesch  
02.09. Bleialf, BrandtK  
07.09. GL, Tesch  
17.09. Köln, Montuori, Mazsits.  
Lennartz, BrandtK  
22.09. Vettelschoß, Tesch  
24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann  
01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits,  
Lennartz, Krause, Brandt,  
Paffrath, Link, Schnitzler  
15.10. Bonn, Tesch, Oberndörfer  
15.10. Essen, Lämmlein  
29.10. Frankfurt, Trinks, Brandt,  
Tesch, Mazsits  
29.10. Thomasberg, Hartnack, Ilse  
Dronse

Wer feiert seinen Geburtstag?

04.08. Alexander Köder 45 Jahre

07.08.

Ludger Staskiewicz  
60 Jahre

09.08. Holger Homann 56 Jahre

10.08. K.-H. Bergmann 64 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

18.08. Köln (2)  
22.09. Vettelschoß (1)  
01.10. Köln (--)  
15.10. Essen (11)  
15.10. Refrath (13)  
29.10. Frankfurt (2)  
17.03. Bensberg (31)

info@marathon-und-mehr.de

### Le Tour du Lac de Bütgenbach am 21.07.2023

#### Vom Marktplatz in Bütgenbach runter zur kurzen Seebesichtigung und wieder zurück.

Für Karsten quasi ein Heimspiel, denn kurz hinter der Grenze zwischen BEL u. GER liegt sein Weißer Stein (sein Firmensitz, den wir als LLG-Jahresausflug vor einigen Jahren besucht haben) und von dort sind es nur 16 km nach B. und Luftlinie nur 10 km. Der war klar, dass Karsten dort einen läuferischen Besuch abstattet. **Karsten beschreibt das Lauferlebnis so:**



Der SC Bütgenbach trägt jedes Jahr drei Laufveranstaltungen aus: Triathlon, HM und die „Runde vom See“. Letztere fand kürzlich im Juli statt – wählen können die Laufbegeisterten hier zwischen einem Jedermannlauf über 4km Sprint und einem 10,5 km langen Rundlauf um den wunderschön gelegenen Bütgenbacher Stausee.

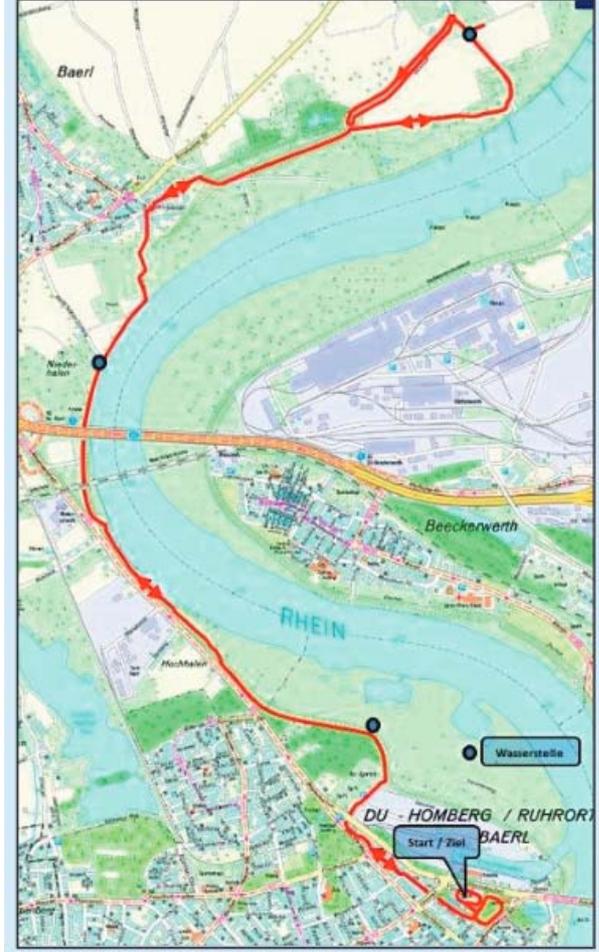
Der Lauf findet unweit meines Domizils am Weißen Stein in der Eifel statt, dazu noch inmitten einer Zeit, in der es eher wenig Laufveranstaltungen gibt – ich musste nicht lange über eine Teilnahme an der Runde vom See nachdenken. In diesem Jahr fiel der Lauftermin zeitgleich auf den belgischen Nationalfeiertag – dementsprechend ausgelassen und mitreißend war die Stimmung auch auf dem Bütgenbacher Marktplatz. Neben Livemusik präsentierte sich auch der Verein

selbst – in Form unterschiedlicher Mitmachaktionen. So bietet der SC Bütgenbach unter anderem auch Biathlon an, bei den Interessierte mal reinschnuppern und die Lasergewehre testen konnten. Auch mich hat es dort gepackt – und ist nun am 20.08. die Teilnahme am Sommerbiathlon in Elsenborn in meinem Terminkalender vorgemerkt.

Die Veranstaltung an sich. mit Start am Marktplatz. war hervorragend organisiert. Von hier aus ging es dann etwa 4 km runter zum See. Mit 50 HöM keine sehr schnelle Strecke, entlang des Sees gar ein wenig trailartig bei einer Mischung aus Asphalt, Schotter und Wurzeln. Mit dem Ergebnis der von mir gelaufenen Sprintstrecke über 4 Kilometer bin ich sehr zufrieden – es reichte mit 18:36 für einen ersten Platz – auch wenn die Konkurrenz in meiner Altersklasse mit nur noch drei oder vier anderen Startern sehr dünn war. Seinen Teil zu einer durchweg gelungenen Laufveranstaltung trug auch das tolle Laufwetter mit einer Temperatur von 13 bis 16 Grad bei. Bedingungen, die auch dem schnellsten Läufer vom AC Eifel eine Traumzeit von unter 13 Minuten bescherte.

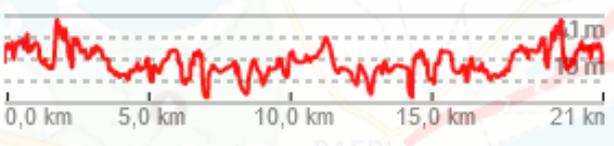


1. Vorsitzende: Birgit Lennartz
2. Vorsitzender: Jürgen Steimel



## Die 44. Auflage im linksrheinischen Duisburg-Homberg

Eigentlich ist es ganz schön, da am Rhein entlang, aber der Masse reicht das Wasser im Rhein und von oben wäre es nicht nötig. Aber das Wetter hielt sich nicht daran.



**HTV-Sparda-Rheinuferlauf**  
**29.** Internationaler Volkslauf mit Halbmarathon  
 am Samstag, dem **29. Juli 2023**

530 LäuferInnen tummelten sich auf den Strecken 5,10 u. HM. **Stefan** nahm sich den HM zur Brust, da er ja im Herbst einen Marathon geplant hat.

## SO VERHINDERST DU KRÄMPFE

Krämpfe plagen fast alle Ausdauersportler irgendwann. Ursachen dafür gibt es zahlreiche. So können sie eingegrenzt werden. Aus **FIT for LIFE** über DATA-Sport

Oft ist eine Veränderung der Muskelbelastung oder schlicht eine Überforderung der Muskulatur eine Hauptursache, dass Krämpfe auftreten. In einem Triathlon beispielsweise können sowohl nach dem Wechsel von der waagrechten Schwimmposition aufs Velo wie auch danach beim Wechsel zum Laufen Krämpfe auftreten, weil die Art der Belastung innert weniger Sekunden komplett verändert wird und sich die Muskulatur erst wieder daran gewöhnen muss.

Allgemein ist im Ausdauersport die Ursache von Krämpfen allerdings oft nicht einfach zu finden und ein Puzzle, welches aus mehreren Faktoren besteht. Im Überblick:

**Ungewohnte Bewegung:** Wir alle kennen das; wir liegen im Bett und machen eine spezielle Bewegung, überstrecken beispielsweise unsere Zehen – und plötzlich krampft die Wade. Krämpfe treten oft bei Bewegungen auf, die wir uns nicht gewohnt sind. Geht der Bewegung eine intensive sportliche Belastung voraus, ist die Krampfgefahr zusätzlich erhöht.

**Überforderung:** Krampft ein Muskel, ist er in diesem Moment der Belastung nicht gewachsen. Im Sport ist dies meist dann der Fall, wenn man zum Beispiel in einem Wettkampf zu schnell unterwegs ist und sich der Muskel diese Intensität nicht gewohnt ist. Oder wenn er einer explosiven Belastung standhalten muss, an die er nicht langsam übungshalber herangeführt worden ist.

**Übermüdung:** Oft treten Krämpfe nicht gleich zu Beginn einer Belastung auf (Ausnahme explosive oder komplett ungewohnte Bewegungen), sondern erst dann, wenn die Reserven erschöpft und der Muskel übermüdet ist. Ursachen dafür können mangelndes oder unspezifisches Training sein, aber auch einfach die Dauer der Belastung, wenn sie über den gewohnten Zeitrahmen hinausgeht. Repetitive Belastungen wie Radfahren können die Krampfgefahr zusätzlich erhöhen.

**Zu wenig Flüssigkeit:** Mangelnde Flüssigkeitszufuhr kann ebenfalls eine Ursache sein. Vor allem in Kombination mit hohen Temperaturen und hoher Belastungsintensität. Die durch das starke Schwitzen ausgeschiedenen Elektrolyte und Mineralsalze sollten bei langen Belastungen kompensiert werden (z. B. mittels Sportgetränken, Bouillon und/oder Salzzufuhr).

Nicht immer ist der Auslöser eines Krampfes auch wirklich augenfällig, denn auch Medikamenteneinnahme, Alkohol, Schlafmangel oder Stress können ihren Teil beitragen. Und ebenso gut können an einem Wettkampf Krämpfe einmalig bei Sportlern auftreten, die sonst nie an Krämpfen leiden.

### UND WENN ES DENNOCH KRAMPFT?

Tritt ein Krampf im Training oder Wettkampf auf, sollte man zuerst das Tempo rausnehmen und die Belastung reduzieren. Gleichzeitig kann man versuchen, den Bewegungsablauf zu verändern, auf dem Velo zum Beispiel mehr nach vorne oder hinten rutschen oder aufstehen. Beim Laufen hilft vorsichtiges Dehnen des betroffenen Muskels. Auch Kühlung und Massage unterstützen die Wirkung, sofern dies vor Ort möglich ist. Gleichzeitig sollte Energie und Flüssigkeit zugeführt werden.

Zum Schluss noch etwas zum vielbeschworenen Magnesium als möglicher Krampfsursache: Wer keinen Magnesiummangel aufweist (und das sind die allermeisten), bei dem wird auch eine Magnesiumzufuhr nichts bringen. Der Magnesium-Mythos ist auf einen einzelnen Fallbescheid in einer (über 30 Jahre alten!) Studie zurückzuführen – und hat sich fälschlicherweise bis heute vor allem dank gewieften Marketingspezialisten in der Sportszene gehalten.

Aktuell erfolgsversprechender scheint es laut neuester Studien, bei Krämpfen Gurken- bzw. Essigwasser zu trinken. Es wird vermutet, dass der saure Geschmack im Rachen die Aktivität der impulsgebenden Nervenzellen drosselt und somit krampflosend wirkt. Entsprechend sind neuartige Produkte auf dem Markt, die versprechen, Krämpfe verhindern zu können.