



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, 06.08.2024

3 Seiten

Vereinsnachrichten 30-24

Im August sind im Verein:

Petra Marschner 2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

- 21.07. Bütgenbach/BEL, BrandtK
- 26.07. Köln, Lennartz, Lohrengel
- 28.07. Oestrich-Winkel, BrandtK+Z
- 02.08. Waldbreitbach, Ilse, Drose
GerkumR, Hartnack
- 11.08. Monschau, Lennartz
- 17.08. Berlin, Mauerweglauf, 3 Teams
- 21.08. Ochtendung, BrandtK
- 24.08. Niederzier, BrandtK+Z
- 24.08. Siegen, Lennartz
- 25.08. Köln, Mauruschat
- 01.09. Bergisch Gladbach, Oberndörfer, Nitsche, Lennartz
- 07.09. Borkum, Hartzsch
- 15.09. Köln, Mauruschat
- 20.09. Vettelschoß, GerkumR, Hartnack, Drose, Starck, Lennartz
- 25.09. Köln, Mauruschat
- 06.10. Köln, Montuori, Mauruschat, Marschner, Mazsits
- 13.10. Essen, Lämmlein, KucherO
- 13.10. Refrath, Oberndörfer
- 20.10. Bonn, Oberndörfer
- 27.10. Remscheid, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.08. Luger Staskiewicz 61 J.
- 09.08. Holger Hofmann 57 Jahre
- 10.08. Karl-H. Bergmann 65 J.
- 11.08. Marianne Hohaus 85 J.
- 12.08. Thorsten Sohni 55 Jahre
- 15.08. Franz Lämmlein 72 Jahre
- 18.08. Johannes Kaymer 62 J.
- 19.08. Stefan Mazsits 59 Jahre
- 23.08. Günter Stolzenberg 83 J.

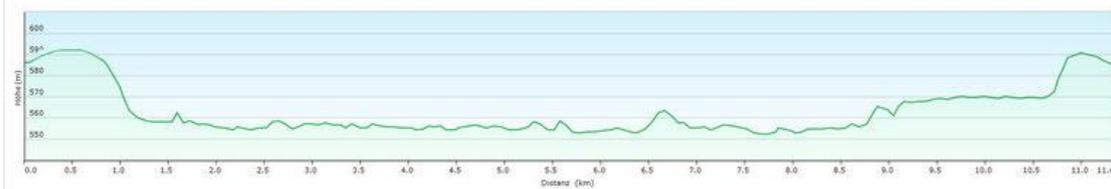
Verbilligte Startkarten für:

- 20.09. Vettelschoss (2)
- 06.10. Köln (2)
- 01.09. Bergisch Gladbach (3)
- 13.10. Refrath (6)
- 13.10. Essen (6)
- 27.10. Frankfurt (6)
- 16.03. Bensberg (28)

info@marathon-und-mehr.de

Veranstaltungswart:
Ralf Gerkum

Am 21.07.24 startete die 32. Runde vom See in Bütgenbach/BEL, wo Karsten mittlerweile ein TeilnahmeABO gebucht hat, denn er war mal wieder über 11,4 km-Seerunde am Start, die mehrfach im Jahr angeboten wird und dieses Mal im Rahmen des Bütgenbacher Sommerfestes. Start und Ziel ist vor der Kirche im Ort bevor es ins Grüne ans Wasser geht, auf welligem Terrain mit einer Schussfahrt nach unten und einem



festen Anstieg zurück. Die 11,4 km sind seit 2008 der Hauptlauf mit der besten Beteiligung.

Karsten war mit einem Körpertempersensor von CORE unterwegs. Ich habe den Sensor am Belgischen Nationalfeiertag in Bütgenbach bei der Runde um den Bütgenbacher Stausee 11,4 km getragen. Die Außentemperaturen lagen so bei ca. 23-24 Grad C.



Am Nachmittag gegen 16 Uhr habe ich den Sensor aufgesetzt und bis kurz nach dem Ende des Laufs getragen. Eine Stunde und knapp 4 Minuten war ich auf der Strecke unterwegs.

Während die Körperkerntemperatur bis zum Start um 18 Uhr im grünen Bereich liegt, steigt die Temperatur schon nach 2-3 km steil an und erreicht nach 7-8 einen Gipfel von über 39 Grad C, in der Spitze ca. 39,2 Grad C. Dies sind grenzwertige Temperaturen und zeigt, dass ich dieses Niveau nicht hätte lange durchhalten können. Der Herzfrequenzsensor zeigt dies ebenfalls. Mit dem Anstieg der Temperatur



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
 Kassierer: Wolfgang Menzel



Der Sensor selbst wiegt lediglich **12 Gramm** und ist als Clip ausgeführt. So kannst du ihn ganz einfach an deinem Puls-Brustgurt befestigen. Alternativ gibt es auch Klebe-Pads im Lieferumfang um ihn längere Zeit direkt am Körper zu tragen.

Der Anstieg der Körperkerntemperatur auf **39° C** nach einer halben Stunde korreliert mit dem Anstieg der Herzfrequenz auf über **170 Schläge pro Minute** plus starker Sonneneinstrahlung an diesen Stellen. Der Körper läuft auf Hochtouren und produziert viel Hitze, die er nur langsam abgeben kann (Sonne und Wärme und T-Shirt).

Eine Leistungssteigerung ist bei dieser Kerntemperatur kaum noch möglich, folglich bleibt mein Tempo auch entsprechend gleich und kann nicht gesteigert werden. Interessant ist auch der Rückgang der Hauttemperatur durch etwas kühlere Umgebung auf unter 30 Grad C durch Schatten, dies ermöglicht das Tempo bis zum Schluss zu halten. Durch vorsichtiges Training lässt sich nun der Bereich mit Kerntemperaturen unter 39 Grad C ausdehnen, so gelangt man später oder gar nicht in den Überhitzungsmodus.



Fazit: Die Körperkerntemperatur hilft einzuschätzen, wann Risiken drohen. Nur fühlen kann man dies, besonders im Wettbewerb nicht immer. Durch ein spezielles Hitzetraining und angepasste Training auf Körpertemperatur kann man ganz anders Läufe und Sport optimieren.

Obwohl ein sehr teures Laufvergnügen, waren die Startplätze früh ausverkauft und es mussten um die 300 Interessenten abgewiesen werden. Wieder war die Agentur Pulsschlag für den Aufbau, Strecke und diverse Gestaltungen zuständig und dann gibt es nur selten Grund zu klagen. Am frühen Abend füllte sich das Areal zwischen Rhein und Hyhat und es wurde eng. Die Laufstrecke entlang des Rheins, gut abgesperrt, musste dann deutlich über 500 LäuferInnen für 5 km aufnehmen. Es dauerte über 4 min, bis alle ins Laufen kamen, denn künstliche Verengungen (vor dem Überlaufen der Startlinie) sorgten für ein frühes Entzerren des Feldes, um jedem gute Laufbedingungen zu bieten. Ich hatte mir die 5 vorgenommen und wurde dafür von Birgit beaufsichtigt, damit ich nicht vom Wege abkam. Sie gab mir alle möglichen regelgerechten Hilfen für ein passables Durchkommen. Nach dem ersten Km und dem Unterqueren der Hohenzollernbrücke näherten wir uns dem Tanzbrunnen, den wir komplett im grünen Bereich umrundeten, um dann im Bereich der Meesehallen wieder zur H-Brücke über den Auweg zurück zu laufen. Dann scharf rechts und es begann ein langes und für mich nicht leichtes Stück auf und über die H-Brücke. Entlang der Millionen-Schlösser-Wand und halbseitig gesperrt liefen Richtung Dom, um dann vor dem W-R-Museum nach links über zahlreiche Treppenstufen runter zum Rheinufer zu laufen und weiter Richtung Deutzer Brücke. Die Treppen waren für mich allerdings kein Ersatz um den langen Aufstieg bis zur Brückenmitte rein zeitlich zu kompensieren. Über die Km-Abschnittszeiten hielt mich Birgit auf dem Laufenden und waren durchaus im Einklang mit meiner Hoffnung. Der Weg auf die Deutzer Brücke war wieder mit einem langen Anstieg verbunden, der viel Zeit kostete, aber mit etwas Gegenwind auch Linderung der gefühlten Temperatur. Und wer jetzt mal den Blick auf die Karte mit der Laufstrecke richtet, der sieht, dass es unmittelbar nach





Ende der D-Brücke links hinunter zum Rhein gehen sollte. Aber dem war nicht so. Vielmehr führte die markierte Strecke weiter geradeaus und dann weiter, links haltend, Richtung Innenstadt. Das hatte eigentlich keiner auf der Rechnung



um es ging noch über 200 m entlang der Mindener Straße bis zum Deutzer Kastell, wo dann scharf links über den Kennedy-Platz runter zum Rhein abgebogen wurde, um doch wieder auf die tatsächliche Strecke zu gelangen. Warum dieser Schlenker entzieht sich meiner Kenntnis. Gleichwohl ist damit eine kostenfreie Verlängerung um 250-300 verbunden und sorgte zunächst für eine unerwartete Endzeit, denn bis zur Aufklärung dauerte es einige Zeit.

War dann doch zufrieden, denn mir reichten die Erklärungen. Um 21 Uhr starteten die 10 km mit Birgit, die dann auch gut 500 m mehr laufen musste, aber dennoch in ihrer AK weit vorne einlief.

und es ging noch über 200 m entlang der Mindener Straße bis zum Deutzer Kastell, wo dann scharf links über den Kennedy-Platz runter zum Rhein abgebogen wurde, um doch wieder auf die tatsächliche Strecke zu gelangen. Warum dieser Schlenker entzieht sich meiner Kenntnis. Gleichwohl ist damit eine kostenfreie Verlängerung um 250-300 verbunden und sorgte zunächst für eine unerwartete Endzeit, denn bis zur Aufklärung dauerte es einige Zeit.



Am 28. Juli wurde zu langer Einheit aufgerufen und es kamen alle „Berliner“ und Martin zum Treffpunkt am Rothenbach. Birgit hatte eine „flache“ Runde im welligen Terrain um den Rothenbach ausgesucht.

v.l. Danica, Olaf, DanielaD, Birgit, Jörg, Martin und Dani

