

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 19.01.2021

Vereinsnachrichten 04-21

Jahreshauptversammlung

Einmal im Jahr treffen wir uns zur JHV.

Nach der Vereinsgründung im Jahre 1993 wurde die JHV stets im 1. Quartal des neuen Jahres durchgeführt. Alle 2 Jahre mit Neuwahlen.

Ob wir das auch in diesem Jahr schaffen ist derzeit noch nicht absehbar.

Die Verpflichtung gem. Satzung, eine JHV durchzuführen ist aber auch nicht an das 1. Quartal gebunden.

Wir werden die Entwicklung im Auge behalten und sofort mit der Planung beginnen, wenn es Sinn macht.

Im Januar sind im Verein:

Wolfram Hohaus	27 Jahre
Günter Stolzenberg	24 Jahre
Siggi Klein	24 Jahre
Bernd Nitsche	24 Jahre
Dierk Vollmer	22 Jahre
Gerhard Pohle	22 Jahre
Gisela Buslei	18 Jahre
Johannes Kaymer	7 Jahre
Britta Breunig	4 Jahre
Rainer Kuck	4 Jahre
Sven Becker	3 Jahre
Jörg Hartnack	2 Jahre
Timur Trinks	2 Jahre
Daniela Drose	2 Jahre
Dirk Mauruschat	1 Jahr

Für die LLG am Start:

28.02. Pulheim abgesagt.

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.01.	Alois Weyer	66 Jahre
29.01.	Walter Müller	84 Jahre
30.01.	Klaus Braun	54 Jahre
04.02.	Burkhard Lennartz	54 J.
07.02.	Waldemar Böttcher	43 J.
08.02.	Marco Peppel	45 Jahre
09.02.	Britta Breunig	43 Jahre

09.02.
**Manuela
Becker**
50 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	18.00 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Rothenbach
Samstag,	15.30 Uhr	Rothenbach



Ihr werdet ihn erkannt haben...

Peter mit Ehefrau Silke, in ihrem Hausboot auf der Sieg unterwegs. Wenn das Laufen nicht möglich ist, kommt man mittels Boot auch vorwärts und an Stellen, wo es kein Läuferfuß hinschafft.

Mehr zufällig begegneten sich Marion und Birgit sowie Klaus und Harry in Troisdorf an der Aggerbrücke und beschlossen spontan, eine Runde durch die Aggerauen in züchtigem Abstand zu laufen.

Diese weitläufige Wiesenlandschaft bis nach Lohmar, durch aufgewühltes Wildschweinterrain erwärmte Gemüt, Füße, Gesicht und Hände bis zum Ende.



Drei Dinge erschweren dem Ausdauersportler im Winter sein Hobby:

Dunkelheit ++++++ Kälte ++++++ Schnee!

Das Motto lautet: Je garstiger die Witterungsverhältnisse, desto grösser die Überwindung, die es kostet, die Laufschuhe zu schnüren. Zum Glück gilt im Sport aber ebenso: Je grösser die Überwindung, desto nachhaltiger die Befriedigung!

Wer einmal bei kältestem Winterwetter durch den Wald läuft, seine Fußstapfen in den knirschenden, frisch gefallenen Pulverschnee legt, die Bäume bestaunt, die sich unter der Last der weißen Pracht zur Seite neigen, spürt, wie sich ein feines Kribbeln aufs Gesicht legt und den eigenen Atem sieht, der wie Nebelschwaden vor den Augen vorbeizieht, wer danach erschöpft und glücklich unter der heißen Dusche steht, der möchte genau dieses Gefühl nicht missen, obwohl er oder sie sich eine Stunde zuvor nur mit viel Überredungskunst für den Gang nach Draußen überwinden konnte.

Wenig Argumente für Stubenhocker

Wenn du eher zu denjenigen gehörst, die lieber Argumente hätten, die gegen ein winterliches Lauftraining sprechen und befürchten, Laufen im Winter sei ungesund oder gar gefährlich, dann müssen wir dich leider enttäuschen: Es gibt aus medizinischer Sicht keinen Grund, im Winter mit Ausdauersport im Freien aufzuhören. Die speziellen Außenbedingungen erfordern allerdings gewisse Vorsichtsmaßnahmen. Die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt:

- **Richtige Bekleidung wählen:** Genügend, aber nicht zu warm einpacken, lautet die Devise. Zu Beginn darfst du ruhig ein bisschen frösteln, sonst bekommst du beim bewegungsintensiven Laufsport schnell zu warm. Am wichtigsten ist der Schutz des Rumpfes – Brust, Bauch, Lendenregion. Hier liegen die wichtigen organischen Schaltzentralen – Herz, Lungen, innere Organe, große Gefäße. Angesagt ist eine mehrschichtige, funktionelle Bekleidung. Funktionelle Kleider saugen die Feuchtigkeit nicht auf, sondern transportieren den größten Teil nach Außen, wo der Schweiß verdunsten kann. Am besten eignen sich Thermo-Unterwäsche, lange Tights, ein Langarm-Shirt mit Kragen und als Wetterschutz eine Weste oder Jacke mit Windschutz vorne. Die Extremitäten sind speziell empfindlich für Abkühlung und Erfrierung, deshalb Handschuhe und Mütze oder Stirband tragen, bei Schneefall und Sonne eine Sportbrille aufsetzen und Sonnenschutz auftragen. Tipp: Langlaufbekleidung eignet sich bestens auch für Laufeinheiten im Winter.
- **Schuhe mit gutem Grip:** Bei rutschigen Verhältnissen sind Laufschuhe mit einem guten Profil angezeigt. Sonst rutscht man bei jedem Schritt, was durchaus ein Grund für Beschwerden sein kann, vor allem dann, wenn sich die Muskulatur die Belastung nicht gewohnt ist, man zu schnell steigert oder plötzlich nur noch auf Schnee trainiert. Bei Beschwerden sofort entweder auf trockenen Untergrund ausweichen oder Schuhwahl anpassen. Die Schuhe sollten zudem eine gute Stabilität bieten, denn Laufen auf Schnee fordert durch die unebene Unterlage die Fußmuskulatur (sei deshalb nicht überrascht, wenn du nach dem ersten längeren Lauf auf Schnee Muskelkater in den Füßen oder Schienbeinen hast). Für genügend Wärme und wenn nötig Nässeschutz (Laufen auf Neu- oder Nassschnee) sorgen Schuhe mit einer wasserdichten Membran wie z. B. Gore-Tex. Wer das ganze Training ausschließlich auf Hartschnee oder eisiger Unterlage durchführt, ist mit Spikes-Schuhen (z. B. Ice Bug) oder speziellen „Schneeketten“ (Yaktrax) gut bedient.
- **Langsam starten:** Gerade in der Kälte gilt: Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel! Muskulatur, Sehnen und Bindegewebe müssen durch intensiveres Aufwärmen dehnbarer gemacht werden. Am besten bringst du deinen Kreislauf und die Muskulatur bereits in der warmen Stube mit Gymnastikübungen etwas in Schwung. Beim Loslaufen langsam und dosiert starten.
- **Lieber lang als schnell:** Am sinnvollsten sind längere und nicht zu intensive Trainingseinheiten. Bei gemäßigttem Tempo bleibt der Puls tief und die Einatmung der kalten Luft hält sich in Grenzen. Bei langen Läufen allenfalls Verpflegung mitnehmen, denn bei tiefen Temperaturen braucht man mehr Energie in Form von Kohlenhydraten.
- **Keine Intervalle:** Bei Kälte und/oder eisigem Wind sollten keine hochintensiven Trainingseinheiten oder Intervallformen draußen durchgeführt werden, sonst werden die Atemwege durch die erhöhte Menge an eisiger Luft zusätzlich gereizt.
- **Keine Bestzeiten:** Versuche im Winter nicht deine persönlichen Bestzeiten zu knacken. Klima und Umgebungstemperatur spielen für die Leistungsfähigkeit im Sport eine wichtige Rolle. Für jede Sportart gibt es eine optimale Umgebungstemperatur: für einen Marathonläufer liegt die diese bei rund 10° bis 15°C. Sowohl bei Hitze wie auch bei Kälte ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Eine Studie mit Marathonläufern ergab, dass bei minus 4 Grad im Vergleich mit plus 10 Grad ein Leistungsabfall von 10 Prozent resultiert.
- **Atmung durch die Nase:** Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Am gefährdetsten sind die Bronchien. Bei Kälte ist deshalb die Atmung durch die Nase günstiger: Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege. Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind (Windchill), bei dem wir die Kälte subjektiv als viel schlimmer empfinden.
- **Wenn nötig Mundschutz:** Bei ganz tiefen Minustemperaturen kann es angezeigt sein, die Atemwege mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen.
- **Viel trinken:** Vor allem über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit. Ein Flüssigkeitsmangel während der Belastung hat aber negative Auswirkungen auf das Leistungsvermögen. Viel trinken, lautet daher die Devise, auch wenn das Durstgefühl nicht so groß ist. Am schnellsten werden im Magen lauwarmer

Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heiße Getränke belasten ihn unnötig. Bei Belastungen ab einer Stunde sollte das Getränk kohlenhydrathaltig zusammengesetzt sein (rund 6–8% Kohlenhydrate wie bei Sportgetränken üblich). Ab zwei Stunden Belastung macht es auch Sinn, etwas Salz zuzufügen (mit Nahrung wie Bouillon, Salzbretzel oder mit Salztabelle).

- **Auskühlen vermeiden:** Am Ende des Trainings ist die Bekleidung feucht, in Kombination mit Kälte und Wind kühlt der Körper rasch aus. Deshalb sofort nach Beendigung des Trainings die nassen Sachen durch trockene ersetzen und erst dann heimfahren! Und ebenfalls gilt: Zuerst duschen und umziehen, und erst dann dehnen!
- **Kein Training bei Grippe!** Bei Fieber ist sportliches Training absolut tabu, und dies nicht nur für einen Tag! Fieber ist die Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Der Körper braucht seine Zeit, um sich davon zu erholen. Mit einer Erhöhung der Körpertemperatur wird der Stoffwechsel aktiviert und es werden biochemische Prozesse in Gang gesetzt, um die Infektion bekämpfen zu können. Zu oft wird bei einer Grippe diese nicht wirklich auskuriert, sondern es werden mit fiebersenkenden Mitteln die Symptome bekämpft.

Bis minus 20 Grad kein Problem

WIE LANGE DARF MAN TRAINIEREN?

Bei ganz eisigen Temperaturen sollte die Trainingsdauer verkürzt werden, vor allem, wenn dazu noch ein scharfer Wind weht. Wer unter Asthma leidet oder mit Herzproblemen kämpft, der sollte bei hohen Minusgraden auf Sport verzichten, denn die kalte Luft fordert Herz und Lungen in erhöhtem Masse. So lange darfst du trainieren:

Bis zum Gefrierpunkt: Bei guter Bekleidung keine Einschränkung bezüglich Trainingsdauer.

0 bis minus 10: Bei dosiertem Training keine Einschränkung. Bei langen Trainings viel trinken. Nicht auskühlen lassen.

Minus 10 bis minus 20: Wenig intensive Trainings maximal bis etwa anderthalb Stunden. Atemwege evtl. mit Tuch schützen, viel trinken. Extremitäten schützen, nicht auskühlen lassen.

Minus 20 bis minus 25: Nur wenn nötig trainieren und dann vorwiegend kürzere Einheiten absolvieren von rund 30 Minuten bis maximal 1 Stunde. Atemwege und Extremitäten gut schützen.

Unter minus 25: Lass das Training sausen und gönn dir ein heißes Bad! Falls du dennoch Sport treiben willst, dann am besten indoor!

Dieser Artikel wird präsentiert von **FIT_{for}LIFE**