

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, 06.3.2021

Vereinsnachrichten 09-21

MACHT ESSEN AM ABEND DICK?

Im Alltag entscheidet nicht der Zeitpunkt, sondern die Nahrung an sich.

Immer wieder hört man Stimmen, die sagen, dass essen am Abend dick macht. Doch stimmt das auch wirklich? Nein. Oder Ja. Ja, was nun? Die Lösung: Man kann die Antwort wählen, die man möchte.

Wenn beispielsweise vor dem Abendessen bereits so viel gegessen wurde, dass der Tagesbedarf an Kalorien erreicht wurde, dann macht Essen am Abend logischerweise dick. Aber selbst dann nicht immer, denn es kommt noch darauf an, was man isst. Und isst man abends zum ersten Mal überhaupt am Tag, so wird man kaum Fettpölsterchen anlegen. Dass das Essen am Abend pauschal dick machen soll, ist jedenfalls Humbug. Was zählt, ist die Gesamtbilanz. Auch für das Essen – oder eben nicht-Essen – bestimmter Nährstoffe ab einer gewissen Uhrzeit gibt es keine stichhaltigen Gründe. Außer man will eine entsprechende Diät verkaufen. Oder die Menschen dazu motivieren, generell weniger zu essen.

Sportler sollten das pragmatisch betrachten. Denn wer regelmäßig viel Sport treibt, braucht meist sogar den ganzen Tag, um genügend Energie und Nährstoffe zu sich zu nehmen. Eine Mahlzeit auszulassen ist in solchen Fällen oft kontraproduktiv und nicht gerade leistungsfördernd.

Präsentiert von **FIT_{for}LIFE**

Da „Fachleute“ derzeit fast einhellig der Meinung sind, dass der Sommer, nicht wir 2020, eine Entspannung in der Epidemie-lage bringen wird, sagen vermehrt Veranstalter der Monate Mai und Juni ihre Laufwettbewerbe ab.

Vielerorts setzt man weiterhin auf virtuelle Angebote oder, z.B der EVL-HalbMarathon, der als Präsenzveranstaltung ersatzlos abgesagt wird. Auch von einer virtuellen Veranstaltung, wie in 2020 möchten wir keinen Gebrauch machen, denn diese „Events“ gibt es zurzeit vielfach und der Reiz dieser Art von virtuellem Laufen ist nur noch bedingt gegeben. Die Startgelder werden zeitnah erstattet.

Stattdessen haben wir uns mit der **JUNI CHALLENGE** ein Format überlegt, bei dem alle LäuferInnen und WalkerInnen auf Ihre Kosten kommen sollen. Es wird eine vermessene Strecke mit fixen Distanzen und einer Zeitmessung geben auf der sich alle, die das möchten den gesamten Juni vergleichen können. Mehr dazu folgt in den kommenden Tagen. Nur so viel: Es wird schnell, es wird spannend und wir freuen uns endlich wieder LäuferInnen mit Startnummern zu sehen!

Das wichtigste an diesem Format wird die Einhaltung der aktuell gültigen Regeln sein, so wird es nicht möglich sein, gemeinsam zu laufen oder nach dem Lauf vor Ort zu verweilen, dennoch möchten wir ein authentisches Race-Feeling ermöglichen und werden die Strecke entsprechen präparieren.

Was könnte man im MÄRZ noch so machen, also Laufen, Rennen, Teilnehmen?

Im März sind im Verein:

Achim Teusch	25 Jahre
Rolf Köster	17 Jahre
Helmut Altenrath	17 Jahre
Birgit Neitzel	16 Jahre
Karsten Dzialas	15 Jahre
Frank Kyrión	14 Jahre
Angelika Engels	11 Jahre
Bernhard Lichtenberg	9 Jahre
Hans-Jörg Kuck	4 Jahre
Manuela Becker	3 Jahre
Marco Peppel	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht.
Schon jetzt Absagen bis in den Juni.
Aussichten f. d. Sommer eher schlecht.
01.05. Mendig, NeitzelA

Wer feiert seinen Geburtstag?.

09.03. Harald Müller	54 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	81 Jahre
12.03. Rolf Köster	58 Jahre
20.03. Thomas1Schmitz	55. J.

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

EMPFEHLUNG für einen Halbmarathonlauf auf der Balkantrasse

Start /Ziel: Bahnhof Leverkusen-Opladen

Termin: Sonntag, 14.03. 2021

Startzeitfenster: von 08:00Uhr bis 10:00Uhr (Bei größerem Interesse weite ich dieses Zeitfenster noch aus.)

Maximale Laufzeit pro Starter = 3 Stunden

Startgeld: keines (Über eine Spende würde ich mich freuen. Vor Ort stelle ich ein Sparschwein hin.)

Parkplätze: Werden gerade in Hülle und Fülle neu errichtet (P & R am Bahnhof Opladen.)

Getränkeverpflegung bei KM 7 und 14 inkl. „Bananenhäppchen“

Schnelle, asphaltierte Wendepunktstrecke.....erst 10,55km leicht bergan und dann mit Schwung den gleichen Weg zurück.

Bis 2009 gab es zwischen Hattingen und Wuppertal den sogenannten Railwayrun. Es wurde nach gleichem Prinzip wie oben stehend gelaufen. Dabei zeigten die Ergebnislisten regelmäßig, dass das leichte Berganlaufen auf der ersten Hälfte nicht an sehr guten Laufzeiten hindert, sondern eher psychologischen Vorteil hat, denn auf der 2. Strecken Hälfte läuft man dementsprechend leicht bergab. Klasse, wenn man mit gleichem Kraftaufwand pro Kilometer gleich 15 Sekunden (je nach Leistungsbereich) schneller laufen kann.

Das bereitet großen Spaß!

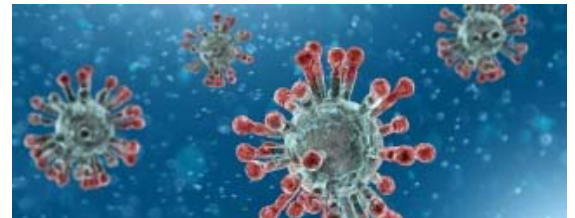
Ich selbst durfte diese Erfahrung damals mehrfach machen und erzielte eine 1:25h (auf flacher Strecke war ich nicht schneller)!

Da ein Lauf mit „Massenstart“ derzeit aufgrund der aktuellen Coronasituation noch nicht möglich ist, wird der Lauf im „Solo- /Duostart“ durchgeführt. Das heißt, dass ihr alle 2 Minuten immer höchstens zu zweit auf die Strecke gelassen werdet.

Das funktioniert so: Ihr gebt bei der Anmeldung im Kommentarfeld einfach eure Wunschstartzeit an, müsst aber vorher in der Teilnehmerliste schauen was noch frei ist.

Für dieses Mal führe ich den Lauf als privat durch. Die Strecke ist als Streckenempfehlung zu verstehen, Startnummern, Siegerehrung und Preise wird es nicht geben. Umkleidemöglichkeiten bestehen ebenso wenig. Im Ziel wird eure selbstgestoppte Laufzeit notiert. Hinterher stelle ich euch auf der Internetseite einen e über die erbrachte Leistung gibt es für jeden Teilnehmer. Leistungsnachweis zur Verfügung und eine Urkunde für die erbrachte Leistung gibt es für jeden Teilnehmer.

Ein Dutzendmal wird der Sport erwähnt, was alle interessieren muss, die nicht wie wir, Ausdauersport in der Natur betreiben dürfen und lediglich auf Abstand achten müssen. Wer eine Halle bzw. ein Dach über dem Kopf benötigt horcht jetzt auf.



1. Öffnungsschritt	2. Öffnungsschritt	3. Öffnungsschritt		4. Öffnungsschritt		5. Öffnungsschritt		weitere Schritte
seit 1.3.	ab 8.3.	ab 8.3. nach Inzidenz		14 Tage später (frühestens 22.3.)		14 Tage später (frühestens 5.4.)		MPK 22.3.
		unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	unter 50	50 - 100	
Schulen (individuelle Regeln je Land) Kitas Friseure (+ regionale Öffnungen)	Buchhandlungen Blumengeschäfte Gartenmärkte (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Körpernahe Dienstleistungen (zum Teil mit tagesaktuellem Test) Fahr- und Flugschulen (mit tagesaktuellem Test)	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Museen/ Galerien/ Zoos/botan. Gärten/ Gedenkstätten Außen-Sport max. 10 Personen, kontaktfrei	Terminshopping im Einzelhandel (1 Kunde/40qm, Terminbuchung) Museen/ Galerien/Zoos/ botan. Gärten/ Gedenkstätten (mit Terminbuchung und Dokumentation) Außen-Sport, max. 5 Pers. aus 2 Haushalten (bzw. max. 20 Kinder), kontaktfrei	Außen-gastronomie Theater/ Konzert und Opernhäuser/ Kinos Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	Jeweils mit tagesaktuellem Schnell- oder Selbsttest: Außen-gastronomie (mit vorheriger Terminbuchung) Theater/ Konzert und Opernhäuser/ Kinos Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen)	Freizeitveranstaltungen im Außenbereich (max. 50 Teilnehmende) Kontaktsport innen	Einzelhandel (1 Kunde pro 10 bzw. 20 qm, abhängig von Verkaufsfläche) Sport (kontaktfrei innen, Kontaktsport außen) - ohne Test -	Entscheidung über die weiteren Bereiche: Gastronomie, Kultur, Veranstaltungen, Reisen und Hotels Unter Berücksichtigung Testen, Impfen, Virusmutation und weitere Faktoren