

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, 16.06.2021

Vereinsnachrichten 17-21

DHGS-Expertin Prof. Dr. med. Meike Hoffmeister (Foto re.) zu Sport nach einer Corona-Impfung

Immer mehr Menschen erhalten in Deutschland gerade den langersehnten „Pieks“ und damit eine Impfung gegen Covid-19. Wie sollte man sich nach einer Impfung in Bezug auf sportliche Betätigung verhalten – ist es beispielsweise ratsam, die gewohnte abendliche Jogging-Runde zu drehen?

Prof. Dr. med. Meike Hoffmeister, Professorin für Sportmedizin an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport (DHGS) klärt hierzu auf: „Nach einer Impfung ist grundsätzlich nichts gegen



leichte sportliche Betätigung einzuwenden, jedoch sollte man nicht unmittelbar vom Impfzentrum im Sprinttempo nach Hause rennen. **Nach sechs Stunden spricht jedoch nichts dagegen, seinem gewohnten Training nachzugehen, sofern man beschwerdefrei ist.** Wer auf der sicheren Seite sein möchte, verschiebt sein Training auf den kommenden Tag.“

Gleiches gilt auch für andere Sportarten wie Schwimmen, Tennis oder

Krafttraining: „Solange keinerlei Reaktionen auftreten, ist nichts gegen den gewohnten Sport einzuwenden“, so Meike Hoffmeister weiter, „gegebenenfalls kann man auf ein Alternativtraining umsteigen, sollte beispielsweise der sogenannte „Impfarm“ auftreten und einem Sport wie Werfen oder Krafttraining an den Armen entgegenstehen.“

Um unerwünschte Nebenwirkungen zu reduzieren, ist es wichtig, keine Überlastungen zu provozieren.“ So hätten auch frühere Untersuchungen in Bezug auf die Grippeimpfung schon ergeben, dass der Gewohnheitsgrad in Bezug auf die sportliche Betätigung auch in Zusammenhang mit einer körperlichen Immunantwort steht. Demnach gibt es sogar Hinweise auf eine tendenziell bessere Immunantwort, wenn die geimpfte Person weiterhin ihrem Sport nachgeht.

Keinesfalls trainieren sollte man jedoch – wie auch ansonsten ohne Impfung – beim Auftreten von Fieber oder starken lokalen Entzündungsreaktionen. Bei leichten Erkältungsbeschwerden sei jedoch nichts gegen ein Training einzuwenden. Die prophylaktische Einnahme von Schmerzmitteln sei jedoch mit Vorsicht zu genießen, es ist aktuell noch nicht klar, ob diese sich unter Umständen störend auf die Immunantwort auswirken können, wenn sie unmittelbar im zeitlichen Zusammenhang mit der Impfung eingenommen werden „Zusammenfassend kann man sagen: Wer nichts merkt, kann nach einer kurzen Pause wieder dem gewohnten Training nachgehen“, so Meike Hoffmeister.

Im Juni sind im Verein:

Kerstin Kuhnke	9 Jahre
Klaus Braun	14 Jahre
Klaus Kaiser	2 Jahre

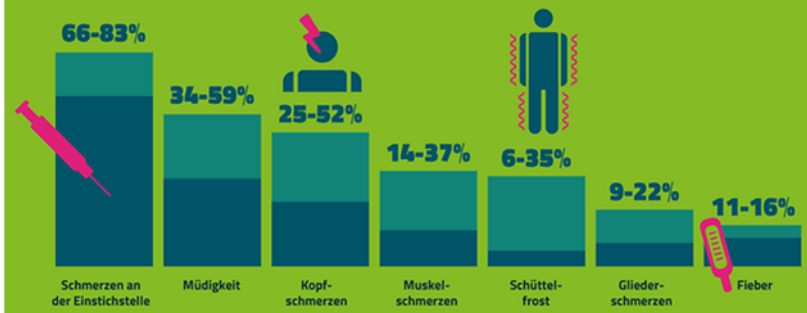
Für die LLG am Start:

26.06. Köln, Mauruschat, Oberndörfer
04.07. Köln, Oberndörfer

Wer feiert seinen Geburtstag?

17.06. Ingo Retzmann	53 Jahre
25.06. Suha von Martial	61 Jahre
26.06. Harry Putz	62 Jahre
28.06. Marion Sohni	51 Jahre
29.06. Jörg Schmidt	55 Jahre
29.06. Frank Steinhauer	55 Jahre
30.06. Dagmar Müller-L.	53 Jahre

Welche Impfreaktionen sind bekannt beim Pfizer-BioNTech-Impfstoff?



TRAININGSZEITEN/-Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining
Donnerstag, 17.45 Uhr Rothenbach
Samstag, 16.00 Uhr variierend

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun



Wenn die Natur im Frühjahr und in dieser Zeit so richtig Gas gibt, weil die Rahmenbedingungen für Wachstum gut waren, dann freut es den Landwirt und am Ende die Verbraucher, die weder mit einem knappen Angebot vorlieb nehmen müssen oder mit deutlich höheren Preisen konfrontiert werden.

Nach etlichen Radkilometern entlang zahlreicher Felder auf Hauptstraßen, Nebenstraßen, Feldwegen usw. hatte ich mehrfach Gelegenheit, meine Aufmerksamkeit sehr hoch zu halten, denn der hohe Stand von Gräsern und Getreide nimmt jeglichen Blick voraus und wenn Kurvenfahrten anstehen und es war kein Blick nach vorne zur Orientierung möglich, dann kann es zu „Überraschungen“ kommen, die auch richtig wehtun können. Viel Geschimpfe und Gemecker gibt es gratis dazu.

Bisher hatte ich Glück bzw. war aufmerksam genug, aber das hatte nicht jeder. Erst gestern habe ich zwei nach einem „Treffen“ aus ihren Rädern befreit und beim Verkleben von Schürfwunden geholfen.

Friedenslauf mit Ersatzstrecke am Stadion und neuen Distanzen

In "unsicheren" Zeiten sind Schnelligkeit und Kreativität gefragt. Unmittelbar nachdem die neue Corona-Schutzverordnung Ende Mai 2021 veröffentlicht wurde, entschied sich die TFG-Nippes sich spontan, den ursprünglich abgesagten Friedenslauf doch noch durchzuführen. In Kooperation mit dem LVN-Region Südost wurde binnen kürzester Zeit ein Konzept erstellt, dass auch die Entscheidungs-Ämter hinsichtlich Corona-Maßnahmen überzeugte. Somit kann der ursprünglich abgesagte Friedenslauf am 26. Juni 2021 nun doch stattfinden.

Die Teilnehmer erwartet nicht nur eine einmalige Ersatz-strecke, sondern auch völlig neue Streckenangebote. Auf einem 5Km-Rundkurs durch den Stadtwald starten die Teilnehmer auf dem Parkplatz zum Stadion an den Jahnwiesen und können 5, 10, 25 und sogar 50km absolvieren. Für die Teilnehmer des 25Km-Laufes gibt es bei Km 21,1 eine eigene Chipregistrierung, so dass auf der Urkunde dann die Halbmarathondistanz als Zwischenzeit notiert ist. Für die Teilnehmer der Ultradistanz von 50 Kilometern, gibt es bei Km 42,195 eine Marathon-Zwischenzeit.

Die Veranstaltung ist beim Leichtathletikverband angemeldet und genehmigt. Die erzielten Zeiten, bzw. Zwischenzeiten werden für Bestenlisten anerkannt. LVN Laufwart D.A.



Tum- und Fechtgemeinde 1878 Köln-Nippes e.V.
Leichtathletikabteilung



Ausschreibung Friedenslauf 2021

in Kooperation mit der LVN Region Südost und Time and Voice

Datum, Dauer und Ort der Veranstaltung:

Samstag, 26. Juni 2021
von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Jahnwiesen (hinter dem Rheinenergie Stadion) Köln- Müngersdorf (an der Junkersdorfer Str.)

Anmeldung: <https://time-and-voice.com/de/running/friedenslauf-2021>

Die Anmeldung und Bezahlung zur o. g. Veranstaltung ist nur online über das Portal www.time-and-voice.com möglich. Nachmeldungen am Veranstaltungstag sind nur online über das Mobilnetz durchzuführen. Eine Übertragung des Startplatzes ist gestattet. Dieser muss jedoch schriftlich mit den Daten des neuen und bisherigen Teilnehmer*in sowie der zugeteilten Startnummer dem Veranstalter mitgeteilt werden. Das muss per E-Mail an info@time-and-voice.com erfolgen.

Strecken

- 5km** (es kann auch gewalkt werden)
- 10km** (es kann auch gewalkt werden)
- 25km** (mit Zwischenzeiten für Halbmarathon)
- und
- 50km** (Zwischenzeiten für Marathon).

Wettkampfmodus

Je nach Infektionslage wird der Wettkampf in Übereinstimmung mit der am Veranstaltungstag geltenden Coronaschutzverordnung NRW in einem der folgenden Modi ausgetragen:

a) Einzelstart

Beginnend mit der angegebenen Startzeit des Laufes erfolgen regelmäßige Starts im zeitlichen Abstand von mindestens 30 Sekunden. Zu jeder Startzeit startet ein Teilnehmer entweder allein, mit einem festen Laufpartner oder in einer Gruppe von max. 5 Personen aus demselben Haushalt.

Die Wertung erfolgt nach Nettozeit.

b) Wellenstart

Beginnend mit der angegebenen Startzeit des Wettbewerbs erfolgen mehrere Starts im zeitlichen Abstand von mindestens 10 Minuten. Zu jeder Startzeit startet eine Gruppe von maximal 25 Personen. Die Zusammensetzung der Startgruppen wird vom Veranstalter bestimmt, wobei die erste Startgruppe jeweils für die leistungsstärksten Teilnehmer vorgesehen ist. Zu diesem Zweck kann bei der Anmeldung die erwartete Zielzeit angegeben werden. Wünsche bzgl. der zugeteilten Startgruppe können im Einzelfall berücksichtigt werden.

Die Wertung innerhalb einer Startgruppe erfolgt nach Bruttozeit, die Gesamtwertung über alle Startgruppen hinweg nach Nettozeit.

c) Massenstart

Alle Teilnehmer eines Wettbewerbs starten zeitgleich und gemeinsam zur angegebenen Startzeit. Die Wertung erfolgt nach Bruttozeit.

Die Entscheidung über den Wettkampfmodus erfolgt einige Tage vor der Veranstaltung und wird allen Teilnehmern rechtzeitig mitgeteilt.

Das sind Dirk u. Martin, die sich 5 Runden vorgenommen haben. Der VR steht bei 1:29:07h

