

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, 02.08.2021

## Vereinsnachrichten 22-21



### Mit SabineLINK

#### begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied.

Ich freue mich, erneut über den Zuwachs einer jungen Läuferin berichten zu können.

Sabine ist schon als Kind immer gerne gelaufen und es hat sie doch bis nach Biel/SUI geführt, wo sie 2016 den 10 0 km-Lauf unter die Füße nahm und als 96. Frau in 14:55 h das Ziel (s.Foto u.) erreichte. Einer, von vielen Zwischenschritten war der Berlin-Marathon 2003, den sie in 4:54 h finishte.

Die promovierte Erziehungswissenschaftlerin arbeitet als Suchttherapeutin in einer Bad Neuenahr-Ahrweiler Klinik, die durch die schlimmen Wetter derzeit versucht, den Betrieb wiederaufzunehmen.

Sabine hat die W45 im Griff und wendet sich zunehmend den längeren Strecken zu wie z.B. den GrüngürtelUltraMarathon in Köln 2020.

Hat sie früher das Squashspielen interessiert, gönnt sie sich heute auch das Rennradfahren, Spinning und Wandern.

Als besondere Disziplin gibt sie jeden Monat den Clown in



einem Altenheim und einer Kinderkrebeklinik, weil ihr das Clowen selber Spaß bereitet. Bisher wohnte Sabine auch in Bad Neuenahr-Ahrweiler, aber das hat die Flutkatastrophe zunichte gemacht und nutzt derzeit eine Wohnung in unserer Nähe.

#### Im August sind im Verein:

Irina Brishaty	5 Jahre
Eugen Brishaty	5 Jahre
Herbie Engels	11 Jahre

#### Für die LLG am Start:

03.10. Köln, Braun, Menzel,  
Auf der Ilsex3, Böttcher,  
Kippe! Tesch, Drose, Hartnack

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

04.08. Alexander Köder	43 Jahre
07.08. Ludger Staskiewicz	58 Jahre
09.08. Holger Hofmann	54 Jahre
10.08. Karl-H. Bergmann	62 Jahre
11.08. Marianne Hohaus	82 Jahre
12.08. Thorsten Sohni	52 Jahre
13.08. Franz Lämmlein	69 Jahre

#### 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

Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf Whatsapp der LLG

## WUSSTEST DU, DASS...

### VALENTIN BELZ VOM 21. JULI 2021

#### ...sich ab dem 30. Lebensjahr unsere Körperzusammensetzung nach und nach ändert und die Leistungsfähigkeit sinkt?

Diesen schleichenden Prozess bemerkt man zu Beginn in der Regel kaum. Erst ab 50 Jahren spüren viele Menschen, dass sie zwar ihr Gewicht halten, aber mehr Fett ansetzen. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Muskulatur abnimmt, während sich der Fettanteil erhöht. Auffällig ist zudem, dass die Schnellkraft der Muskulatur nachlässt und die Dehnfähigkeit der Muskeln abnimmt, während Verletzungen etwas länger zur Ausheilung brauchen. Damit aber noch nicht genug: Insgesamt benötigt der Organismus nämlich längere Erholungszeiten, das verfügbare Lungenvolumen (Vitalkapazität) geht zurück und auch Herz und Kreislauf verlieren an Leistungsfähigkeit.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Klaus Braun

# ES IST NIE ZU SPÄT EIN CHAMPION ZU SEIN

Das sind trübe Aussichten aufs Alter hin. Es gibt aber durchaus auch gute Neuigkeiten, was uns erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler jenseits der 30 Jahre wie beispielsweise Nino Schurter, Nicola Spirig oder Abraham Tadesse beweisen. Wer nämlich Trainingsintensität und Trainingsvolumen beibehält, kann insbesondere in Ausdauersportarten der Abnahme entgegenwirken und mit der Erfahrung in den Wettkämpfen vieles wettmachen. Wichtig ist, dass mit zunehmendem Alter die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination parallel zum Ausdauertraining gefördert werden, weil es mehr braucht, um den Körper in Schuss zu halten.

## DIE WICHTIGSTEN TIPPS:

- Akzeptiere die Tatsache, dass (auch) du älter wirst und sich dein Körper verändert.
- Halte die Trainingsintensität und das Trainingsvolumen hoch, wenn du den Leistungsabbau hinauszögern möchtest.
- Sei bereit, mehr in begleitende Massnahmen zu investieren, damit dein Bewegungsapparat nicht der limitierende Faktor wird.
- Vergiss nie, dass Training und Erholung zusammengehören, und dass sich die Erholungszeit mit zunehmendem Alter verlangsamt.
- Die Freude an dem, was du tust, sollte immer die Haupttriebfeder sein.

Valentin Belz, datasport



## Ausschreibung

### 38. Bergisch Gladbacher Bahnlaufserie 2021



Ausrichter: Leichtathletikabteilung des TV Herkenrath

Termine: jeweils **donnerstags**  
**19.08.2021, 26.08.2021 und 2.09.2021**

**Austragungsort:** Stadion an der Palfrather Straße (Belkav-Arena) in Bergisch Gladbach, Flutlicht und elektronische Zeitmessung.

**Allgemeines:** Am Veranstaltungstag ist die jeweils gültige Corona-Schutzverordnung für Nordrhein-Westfalen maßgebend. Die Hygiene- und Abstandsregeln sind unbedingt einzuhalten. Personen, die zur Einhaltung nicht bereit sind, wird der Zutritt verweigert bzw. werden bei Verstößen während der Veranstaltung im Rahmen des Hausrechtes aufgefordert, das Sportgelände unmittelbar zu verlassen. Ein Anspruch auf Kostenerstattung besteht nicht.

#### Startgeld:

Schüler/Schülerinnen	5,00 Euro
männliche/weibliche Jugend	8,00 Euro
Männer/Frauen	8,00 Euro
Zuschlag für Anmeldung per Mail	2,00 Euro

**Meldungen:** bis jeweils freitags 22:00 Uhr vor dem jeweiligen Veranstaltungstermin über lanet2.de oder per Mail an:

[sport@kariffleschen.de](mailto:sport@kariffleschen.de)

**Bei allen Läufen außerhalb der Schüler\*innen ist die Angabe von Bestzeiten erforderlich**

Das Kontingent an Startplätzen pro Disziplin ist begrenzt. Es werden nur Voranmeldungen akzeptiert. Startplätze werden nach zeitlichem Eingang der Meldungen vergeben.

Anmeldebestätigungen und Rechnungsbetrag werden vereinsweise zugesandt. Bezahlung der Startgelder bis jeweils dienstags vor der jeweiligen Veranstaltung (Zahlungseingang) per Überweisung. Eine Barzahlung ist nicht möglich.

Wir bitten der Fairness halber nur zu melden, wenn ein Start sicher ist. Bei einem Startverzicht erfolgt keine Erstattung der Startgebühren.

Frauen starten aus technischen Gründen mit den Männern, werden aber extra gewertet!

Wir bitten der Fairness halber nur zu melden, wenn ein Start sicher ist. Bei einem Startverzicht erfolgt keine Erstattung der Startgebühren.

Die Startlisten werden am Vorabend des Wettkampfes online veröffentlicht. Bei den Zeitläufen startet der schnellste Lauf zuerst.

#### Zeitplan:

erster Tag (19.August)		zweiter Tag (26.August)		dritter Tag (2.September)	
17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10	17.30	800 m Schülerinnen U12 + U10
17.45	800 m Schüler U12 + U10	17.40	800 m Schüler U12 + U10	17.40	800 m Schüler U12 + U10
18.00	800 m Schülerinnen U16 + U14	17.50	2.000 m Schüler / Schülerinnen U16 + U14	17.50	800 m Schülerinnen U16 + U14
18.10	800 m Schüler U16 + U14	18.15	5.000 m 19:00 - 21:00 min	18.00	800 m Schüler U16 + U14
18.30	3.000 m 11:00 - 12:00 min	18.40	5.000 m 18:00 - 19:00 min	18.20	10.000 m langsamer 36:00 min
18.50	3.000 m 10:15 - 11:00 min	19.10	5.000 m 17:00 - 18:00 min	19.30	1500 m Zeitläufe
19.10	3.000 m 9:45 - 10:15 min	19.50	1000 m Zeitläufe	20.35	10.000 m schneller 36:00 min
19.30	800 m Zeitläufe	20.50	5.000 m 16:15 - 17:00 min		
20.20	3.000 m 9:15 - 9:45 min	21.15	5.000 m schneller 16:15 min		
20.40	3.000 m schneller 9:15 min	21.40	5.000 m langsamer 21:00 min		
21.00	3.000 m langsamer 12:00 min				

!! Zeitplanänderungen vorbehalten !!

**Wertung:** nach DLO, Schüler\*innen jahrgangsweise.

**Haftung:** Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung.

**Datenschutz:** Die Meldedaten werden nur zur Durchführung der Veranstaltung verwendet. Mit der Meldung des Sportlers/in wird akzeptiert, dass Name, Vorname, Geburtsjahr, Startnummer und Fotos von der Veranstaltung mit den Ergebnissen im Internet/ Presse veröffentlicht werden dürfen.

#### Corona Hinweise:

Grundsätzlich besteht eine Abstandspflicht von 1,5 m.

An Stellen, an denen der Abstand nicht immer eingehalten werden kann (Registrierung am Eingang, Toiletten, Auf- und Abgänge zu den Tribünen etc.) besteht eine Maskenpflicht (medizinische Maske). Keine Maskenpflicht besteht für Sportler beim Aufwärmen und beim Wettkampf, sowie für Betreuer und Helfer am Sitzplatz.

Um die Aufenthaltsdauer der Teilnehmer\*innen kurz zu halten, gibt es

- Keine Siegerehrungen
- Keine Umkleiden/Duschmöglichkeiten
- Keine Imbissstände
- Keinen Aushang von Ergebnislisten und Startlisten (nur online)

Händedesinfektion wird an mehreren Stellen angeboten.

Um die Rückverfolgbarkeit zu gewährleisten, wird eine verbindliche Registrierung aller Anwesenden (Teilnehmer\*innen und Betreuer\*innen) wahlweise über eine App (Check In) oder ein schriftliches Formular erfolgen (Einlasskontrolle). Zuschauer\*innen haben keinen Zutritt zum Stadion.

Die erfassten personenbezogenen Daten aller Teilnehmer\*innen und Betreuer\*innen werden nur nach Aufforderung autorisierter Behörden übermittelt, wenn ggf. Infektionswege zurückverfolgt werden müssen; andernfalls werden sie nach 4 Wochen wieder vernichtet.



Mit

**KlausB, ThorstenS und 3 weiteren LäuferInnen aus Hennef, die sich am 21.08. für ca. 24 Stunden reinhängen wollen, um mit einem tollen und außergewöhnlichen Erlebnis das Läuferleben zu bereichern.**

#### Ragnar Wattenmeer

250 Kilometer, 10 Läufer, zwei Tage und eine Nacht... Ragnar Relays sind Übernacht-Staffelläufe und lassen Teams aus 10 (oder 5) Läufern weltweit handverlesene Strecken erobern (u.a. USA, Kanada, Südafrika und Australien). Die 250-km-langen Kurse unterteilen sich in 30 Streckenabschnitte und werden abwechselnd von je einem Teammitglied gelaufen - der Rest sitzt im Van und fährt zum nächsten Wechsellpunkt. Gelaufen wird nonstop am Tag, in der Nacht und wieder am Tag. Beim deutschen Ableger, dem Ragnar Wattenmeer, erleben die Teilnehmer einen malerischen Kurs von Hamburg nach St. Peter-Ording. Die Strecke führt über den Elbe-Deichpfad, durch die idyllischen Städtchen Glückstadt, Brunsbüttel und Friedrichskoog und verläuft anschließend entlang des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer Richtung Ziel im beschaulichen St. Peter-Ording. Auf der Reise erleben die Läufer eine erstaunliche Naturvielfalt, fruchtbares Marschland eine Vielzahl an Naturschutzgebieten aus erster Hand.