



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, 01.10.2021

## Vereinsnachrichten 30-21



### Mit KlausSCHNITZLER begrüßen wir ein neues Vereinsmitglied in der LLG.

Klaus\* ist mit 66 Jahren zwar in Rente (Pensionär) aber keinesfalls läuferisch, denn da ist er noch voll im Saft, wie man ihn auf der Siegrunde sehen konnte.

Als Meindorfer wohnt er quasi an der Siegrunde und kann mit 3 Kindern und 2 Enkelkindern kaum über Langeweile klagen

Klaus ist seit 2002 auf den Beinen und hat 2005 den Bonner Marathon als ersten absolviert.

*In den Jahren danach kamen weitere 42 Stadt-, Landschafts- und Bergmarathons an 41 verschiedenen Orten in 9 Ländern Europas sowie in Dubai hinzu. Das Zeitfenster liegt zwischen 3:25 und 6:13 am Berg.*

Alle Läufe haben Eindrücke hinterlassen, die aufgrund der vielfältigen Orte und Landschaften kaum zu vergleichen sind. Vieles, was er noch nicht gesehen hat, hofft er noch laufend erkunden zu können. Unterbrochen wurde der bisherige Rhythmus nach meinem letzten Marathon in Paris im April 2019 durch die Pandemie. Mit der Mitgliedschaft in der LLG erhoffe ich mir eine Gruppe zu finden, mit der ich gemeinsam weitere Marathonläufe vorbereiten und laufen kann, ggf. verbunden mit dem einen oder anderen Tag am Veranstaltungsort. Gemeinsam Laufen, gemeinsam Feiern und dabei Spaß haben sowie gesund bleiben, sollten im Vordergrund stehen. \*1KB, 2KK, 3KS

### Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	23 Jahre
Achim Neitzel	21 Jahre
Thorsten Sohni	16 Jahre
<b>Mario Müller</b>	<b>10 Jahre</b>
Sandra Wingen	3 Jahre
Carina Lichtenthäler	1 Jahr

### Für die LLG am Start:

- 26.09. Herten, Nitsche, Gerlach
- 26.09. Berlin, Ilse, Zimmermann, Abdi
- 02.10. Kandel, Ilse
- 02.10. Korschenbroich, Tesch
- 10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch Trinks
- 10.10. Essen, Lämmlein, FrauenTeam
- 17.10. Refrath, Oberndorfer
- 23.10. Köln, Oberndorfer
- 31.10. Luzern, Tesch
- 31.10. Des Moines/USA, Oberndorfer
- 07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink
- 07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndorfer

## 26.09. Läufer-Wiedersehens-Treffen in Herten-Bertlich

### 111. Bertlicher Straßenläufe

850m - 5km - 7,5km - 10km - 15km  
Halbmarathon - 30km - Marathon



Eine der besten Adressen, was die Organisation angeht ist seit Jahrzehnten Herten-Bertlich, wofür der dortige SuS Bertlich steht. Die oft

nach dem Winter löchrigen Strecken waren verfüllt, der Regen kam erst nach der Veranstaltung, aber der Wind, er war da, er ist eigentlich immer da, denn große Teile der diversen Runden liegen frei, sind unbewaldet und unbebaut. Das hat schon so manchen aus seinen Träumen gerissen, die sich zeitweilig einstellten.

Der für alle Strecken letzte Kilometer fällt leicht ab, geht durch ein Wohngebiet auf den nahen

Sportplatz und man kann wieder einiges gutmachen, wenn der Tank nicht schon total leer ist. Bernd und Anne wollten zum Ende der Saison ihre Möglichkeiten auf der 5 km-Strecke testen und schreiben dazu:

### Rückkehr nach 35 Läuferjahren

Nach 35 Jahren wurde es Zeit, nochmals nach

Herten-Bertlich zurück zu kehren. Damals als Mannschfts-Titelverteidiger der Westdeutschen 25km Meisterschaften, nun auf altersgerechter Strecke von



Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun

### Wer feiert seinen Geburtstag?

27.09. Norbert Dzialas 57 Jahre

**28.09.**  
**Hans-Jörg**  
**K u c k**  
**60 Jahre**



28.09. Jörg Hartnack 47 Jahre  
30.09. Achim Neitzel 57 Jahre  
08.10. Bettina Knappe 57 Jahre  
08.10. Christof Hess 57 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

**Montag, 17.30 Uhr Menden**  
**Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach**  
**Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining**  
**Donnerstag, 17.00 Uhr Rothenbach**  
**Samstag, 16.00 Uhr variierend**  
**Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf Whatsapp der LLG**



5km.

Und dieses Mal mit läuferischer Unterstützung von Anne. Und Udo lieferte die moralische Unterstützung von seinem Stand aus. Nach diversen Absagen bzw. Umwandlungen in virtuelle Events in unserer Region fiel die Wahl auf die Traditionsveranstaltung, die auch Udo schon aus diversen Einsätzen auf und an der Strecke sehr gut kennt. Wir genossen eine fast schon nicht mehr bekannte ruhige, familiäre Atmosphäre rund um die zahlreich angebotenen Laufstrecken (5, 7,5, 10, 15, HM, 30 und Marathon). Erstaunlich wie viele Teilnehmer sich bei jedem Lauf versammelten, bei uns waren es immerhin 158 im Ziel über 5km. Und erstaunlich auch die Konkurrenz



in den diversen Altersklassen. Anne und ich hatten beide gut zu tun, um uns mit gut 20 bzw. 32 Minuten vor den Mitläufern knapp zu behaupten, Glück geh abt. Beide waren wir letztlich sehr zufrieden mit dem wohl einzigen Auftritt in 2021. Mein Vorhaben an der 20er Grenze zu kratzen scheiterte doch recht klar bei ordentlichem Gegenwind auf KM 3+4. Alle anderen KM waren unter dem so gewollten 4er Schnitt. Es sieht so aus, als wenn wir in den nächsten Jahren doch noch mal vorbeischaun werden, auch wenn die Anreise etwas länger dauert. Aber mit der Übernachtung in unserem Womo war das auch kein Problem.



Das ist ein Teil der Gruppe, die sich mittwochs im Aggerstadion trifft, um an der Grundschnelligkeit oder der Tempoausdauer zu feilen.

Das macht echt Laune und sorgt für Betrieb auf der Bahn.

Noch geht es ohne Flutlicht, aber zum Monatsende wird es wohl notwendig werden, damit keine Auf Laufunfälle passieren ☺



Ein weiterer Schnappschuss – von der Siegrunde, wo sich erstmals Katrin und Klaus3 auf der flachen und schnelles Rennen lieferten. Unten ebenfalls Siegrunde, nur etwas gediegener mit Ilse, die sich ihre Berliner Marathon- und Skatebeine „auslief“.



# WUSSTEST DU, DASS...

Von Valentin Belz

## ...Abnehmen mit Sport am Morgen besser gelingt, als mit Sport am Abend?

Eines vorneweg: Mit Sport alleine nimmt man nicht ab. Entscheidender ist, wie man sich ernährt. Sport ist aber in jedem Fall die perfekte Ergänzung dazu. Und wenn er vor 12 Uhr ausgeführt wird, ist die Erfolgsaussicht laut einer amerikanischen Studie am größten. Eine Erklärung dafür hat Studienleiter Erik Willis der Universität von North Carolina keine. Er kann sich aber drei mögliche Gründe vorstellen:

1. Wer normalerweise am Morgen trainiert, hat seltener das Problem, dass etwas dazwischenkommt. So ist für Regelmäßigkeit gesorgt.
2. Wer am Morgen nüchtern trainiert, optimiert seinen Fettstoffwechsel und kann den Fettabbau anregen.
3. Wenn am Morgen trainiert wird, tritt ein erhöhtes Sättigungsgefühl ein und als Folge wird über den Tag weniger gegessen.

## WAS BEDEUTET DAS FÜR UNS HOBBYSPORTLER?

Wer abnehmen will, sollte einerseits seine Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und andererseits Sport fix ins Wochenprogramm integrieren. Und dieser findet idealerweise am Morgen statt. Wichtig ist dabei, dass Ernährung und Sport so gewählt sind, dass es langfristig praktikabel ist. Will heißen, die "neue" Ernährung und die gewählte Sportart sollten nicht nur während ein paar Wochen, sondern über Monate mit Freude praktiziert werden können. Ansonsten droht ein böses Erwachen, wenn das eine oder andere wieder dem alten Muster entspricht, und das Pendel dadurch wieder auf die andere Seite ausschlägt.

Haste bei der Bahn 1 h Verspätung, darfst Du auf eine Teilerstattung hoffen. Es gibt also etwas. Beim Marathon sieht das völlig anders aus. Dir geht es wohl ziemlich schlecht und die Verpflegungsstände sind schon sehr abgefressen und zu guter Letzt wohl auch noch kalte Duschen.

Als Fahrgast der Deutschen **Bahn** kannst Du in einigen Fällen eine Entschädigung verlangen. Ab 60 Minuten **Verspätung** gibt es 25 Prozent des Fahrpreises zurück, ab 120 Minuten 50 Prozent. Ab 20 Minuten angekündigter **Verspätung** darfst Du einen anderen Zug nutzen.

## 5 TIPPS FÜRS MORGENTRAINING

1. Plane Trainings fix in deinem Wochenkalender ein, damit sie auch effektiv stattfinden.
2. Wenn du am Morgen nüchtern trainierst, tue dies idealerweise mit moderater oder gar tiefer Intensität und über eine Dauer von 30 bis 90 min.
3. Gib deinen Trainings mit unterschiedlichen Trainingsformen Inhalt und damit einen Sinn. So sorgst du für zusätzliche Motivation und eine garantierte Leistungssteigerung.
4. Ergänze zur Steigerung des Grundumsatzes das Ausdauertraining mit Kraftgymnastik. Dazu reicht das eigene Körpergewicht in der Regel aus, und es braucht nicht zwingend den Gang ins Fitnesscenter.
5. Nach der Einheit solltest du darauf achten, dass du die Kohlenhydratspeicher wieder ausreichend füllst und genügend Zeit zur Erholung einplanst.