

Langläufer  
Geschäfts  
Zum Friede

Vereinsnummer d

Tel. 02246 - 911 6  
Priv 02246 - 915 6  
info@LLG-St-Augus  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 29.12.2021

## Vereinsnachrichten 41-21

2021 neigt sich dem Ende zu und es zu verabschieden, dürfte generell nicht so schwerfallen, da es von allerlei Einschränkungen geprägt war. Gut, es hätte schlimmer kommen können, wie in zahlreichen Nachbarländern oder evtl. auch weniger restriktiv.

Für unser Hobby, den Ausdauersport, passten sich die Einschränkungen übers Jahr immer mehr den Realitäten und Erkenntnissen /Fakten an, so dass es rein persönlich gesehen alles gut auszuhalten war. Hingegen kam das Wettkampfgeschehen arg unter die Räder und nicht Wenige haben das ganze Jahr 2021 nicht einen Tag, nicht eine Stunde Wettkampfluft genossen.



Da es für einige LLG'ler besonders dick kommt, will ich noch ein paar tröstende Worte finden.



Es geht darum, dass so alle 10 Jahre der normale Läufer(in) in die Wechseljahre kommt und mit den allgemein bekannten Auffälligkeiten fertig werden muss. Bei dem einen ist das sehr vielfältig, bei dem anderen sind es nur weniger Locken oder farbliche Veränderungen an eben jenen. Vielleicht ist es aber auch nur, dass für die gleichen Trainingsstrecken immer mehr Zeit eingeplant werden muss.

Ein Quartett, bestehend aus 2 Mädels und 2 Jungs schickt sich an, in wenigen Stunden der W/M50 anzugehören, was dann doch etwas umfangreicher, etwas Besonderes ist. Man verlässt den spätjugendlichen Status der Auseinandersetzung mit Strecke, Wetter und Mitläufern und geht vermehrt dazu über, den eigenen Body plötzlich als Gegner wahrzunehmen, dessen Wollen vom Können bestimmt wird. Weniger gewordene oder zart ergraute Haare lassen sich mit Cap oder Mütze tarnen und weniger stramme Haut kann mit langer Tight den mitleidvollen Blicken entzogen werden.

**Sabine o.I., Marco u.I., Danica und Martin re.,** die sich gegenseitig ermutigen, auch in der 2. Halbzeit nicht locker zu lassen und in der Hitparade einen Spitzenplatz behalten wollen.

Aber es gibt zwei, bei denen es noch „dicker“ kommt.



Im Januar sind im Verein:

Siggi Klein	25 Jahre
Bernd Nitsche	25 Jahre
Günter Stolzenberg	25 Jahre
Gerhard Pohle	23 Jahre
Gisela Buslei	19 Jahre
Johannes Kaymer	8 Jahre
Rainer Kuck	5 Jahre
Britta Breunig	5 Jahre
Sven Becker	4 Jahre
Dr. Daniela Drose	3 Jahre
Jörg Hartnack	3 Jahre
Timur Trinks	3 Jahre
Dr. Dirk Mauruschat	2 Jahre
Ludger Staskiewicz	1 Jahr

Für die LLG am Start:

31.12. Köln, Neitzela, Oberndorfer
31.12. Gummersbach, Schmitz2
31.12. Bonn, Menzel, KaulbachB Montuori
23.01. Hilden, Lämmlein
05.02. Dieringhausen, Köder, Kyrion Mauruschat, Zink
05.02. Perry/USA, Oberndorfer
06.02. Hilden, Lämmlein

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.12. Sabine Link	49 Jahre
30.12. Gabi Abdi	52 Jahre
01.01. Marcus Zink	55 Jahre
03.01. Stephanie Antoniou	52 Jahre
07.01. Birgit Wilms	55 Jahre
10.01. Manfred Licharz	79 Jahre
11.01. Eugen Kuntzmann	83 Jahre
16.01. Sandra Wingen	39 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

1. Vorsitzender : Jürgen Steimel  
2. Vorsitzender : Jürgens Steimel  
Geschäftsführer : Kassier

Trainingswart :  
Braun





Johannes (li.), allen Rothenbüchern bestens bekannt, hat sich in die M60 hochgelaufen und gezeigt, dass Älterwerden ganz leicht ist.

Franz, ein „alter“ Fahrensmann auf den Laufstrecken, auch jenseits der Marathonstreckenlänge. Franz ist dafür bekannt, dass er vor nix Angst hat und der M70 mit Begeisterung entgegenseht. Die neue AK ist für ihn Motivation, dem Altern stets voraus zu bleiben.



## Jahreswechselprogramm

31.12. Melanbogenbrücke, Sankt Augustin-Menden, 9 Uhr  
(Der Lauftermin in Spich um 10 h wurde abgesagt)

01.01. SU-Stallberg, Rothenbachparkplatz, 10 Uhr oder 15.30 Uhr. Walken oder Laufen

Birgit bittet um Anmeldungen bis max. 1 h vor Beginn.

## GELTEN FÜR ATHLETINNEN ANDERE ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN?

JOËLLE FLÜCK 8. DEZEMBER 2021

### Vier interessante Aspekte der Ernährung unter der Lupe. Was sind die Konsequenzen für Sportlerinnen?

Das Internationale Olympische Komitee hat sich zum Ziel gesetzt, eine Frauenbeteiligung an den Olympischen Spielen in Tokyo 2021 von fast 50% zu erreichen und spricht von den ersten «gender-balanced Olympic Games in history». Doch, was wissen wir in den Sport- und Ernährungswissenschaften in den Bereichen Training, Zyklus und Ernährung im Frauensport? Nur ein kleiner Anteil der wissenschaftlichen Studien wurde mit weiblichen Studienteilnehmern durchgeführt. Gründe dafür sind vielschichtig: Zyklusabhängige Faktoren, geringere Leistungsdichte, weniger Studienteilnehmerinnen. So ist es aktuell in den wenigsten Fachbereichen möglich, evidenzbasierte Empfehlungen zu formulieren. Häufig dienen Empfehlungen aus Studien, welche mit Männern durchgeführt wurden, als Grundlage für beide Geschlechter. In diesem Beitrag werden vier Aspekte der Ernährung für Athletinnen diskutiert.

#### BEDARFSDECKENDE ENERGIEZUFUHR

Aufgrund der kleineren Körpergröße, des tieferen Gewichtes wie auch einem tieferen Anteil an fettfreier Masse, ist der Energiebedarf von Athletinnen geringer als jener ihrer männlichen Kollegen. Um gesund und reproduktionsfähig zu sein, aber auch für optimale Trainingseffekte und Leistungsfähigkeit ist es für Athletinnen wichtig, dass die Energiezufuhr bedarfsdeckend ist.

Rund 22-58% der Athlet\*innen decken ihren Energiebedarf nicht, wobei Athletinnen viel häufiger davon betroffen sind als Athleten. Um dem vorzubeugen, wird empfohlen, dass Athletinnen individuell und sportartspezifisch in Sporternährung betreut und begleitet werden. Weiter ist es auch wichtig, dass Trainer und Betreuer diese Problematik kennen und wissen, wie damit

umzugehen ist. Auch der Einfluss von sozialen Medien oder der Druck, einem gewissen Körperbild zu entsprechen, darf nicht übersehen werden. Beides wirkt sich auf die physische und psychische Gesundheit aus.

## KOHLHYDRATE IM SPORT

Bis eine größere Anzahl neuer Studien mit Athletinnen vorhanden ist, welche die Kohlenhydratzufuhr während der sportlichen Leistung in Abhängigkeit mit dem Trainingsumfang und dem Zyklus untersuchen, gelten für die Athletinnen ähnliche Ernährungsempfehlungen bezüglich Kohlenhydratzufuhr wie für die Athleten. Unklar scheint, welchen Effekt «Train Low», also Training mit entleerten Glykogenreserven, bei Frauen auf die Leistungsfähigkeit wie auch auf die Gesundheit sowie die Trainingsanpassung haben kann. Solche Trainings sind deshalb momentan noch mit Vorsicht einzusetzen.

## WENIGER PROTEIN FÜR FRAUEN NOTWENDIG?

Aufgrund eines erhöhten Protein-Turnovers liegt die empfohlene Proteinzufuhr im Sport (1.2 bis 2.0 g/kg/Tag) weit über dem Wert, welcher für die «normale» Bevölkerung (0.8 g/kg/Tag) empfohlen wird. Diese sportspezifischen Proteinempfehlungen basieren jedoch vorwiegend auf Studien, welche mit männlichen Studienteilnehmern durchgeführt wurden. Man vermutet, dass bei Athletinnen mit normalem Zyklus gegen Ende des Zyklus, wo Östrogen und Progesteron hoch sind, der Proteinbedarf ansteigt. Dies zeigt sich in einer erhöhten Nitrogenausscheidung sowie einem erhöhten Proteinabbau. Inwiefern dies einen Einfluss auf die Proteinzufuhr haben kann, muss in Zukunft noch genauer untersucht werden, bevor zyklusabhängige Empfehlungen gemacht werden können.

## FLÜSSIGKEITSHAUSHALT IM WEIBLICHEN KÖRPER

Während dem Menstruationszyklus werden Durstgefühl und Wasserhaushalt im Körper reguliert. Dabei erhöht sich durch die Östrogenkonzentration sowie durch das ansteigende Progesteron (zweite Zyklushälfte) die Wasserretention im Körper. Das Tragen von Stützstrümpfen, insbesondere in der zweiten Zyklushälfte, kann helfen, Wassereinlagerungen in den Beinen vorzubeugen. Es wird beschrieben, dass der weibliche Körper in der zweiten Zyklusphase eher zu einem Flüssigkeitsmangel neigt. Dass ein solcher Flüssigkeitsmangel einen negativen Einfluss auf die Ausdauerleistungsfähigkeit hat, ist bekannt. Inwiefern sich dadurch aber die Flüssigkeitsempfehlungen für Athletinnen verändern, ist noch nicht geklärt.

## FAZIT

Obwohl bereits einige Studien die Auswirkungen des Menstruationszyklus auf physiologische Parameter wie auch die Unterschiede zwischen Männern und Frauen beschreiben, ist generell noch wenig wissenschaftliche Evidenz vorhanden, um gezielte Empfehlungen machen zu können. Generell wird Athletinnen geraten, mit einer Fachperson für Sporternährung die Ernährung auf ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Zudem sollen frauenspezifische Themen angesprochen werden. Es lohnt sich zudem zu klären, ob die Athletin hormonell verhütet, ob der Zyklus regelmäßig stattfindet und welche Körpersymptome dabei beobachtet werden können. All diese Fakten helfen weiter, die Ernährung, das Training und die Gesundheit zu optimieren.

**DATA/SPORT**

**Das war die letzte VN in 2021 und da ist es mal wieder an der Zeit, den Menschen in der LLG zu danken, die sich um den Laden kümmern.**

**Birgit** ist der Boss, hält alles zusammen, zieht die Strippen, manchmal Ruhepol, manchmal Antreiber.

**Jürgen** ist da, wenn wir seine Kenntnisse und Möglichkeiten in Anspruch nehmen wollen oder müssen.

**Wolfgang** bildet unseren finanziellen Rahmen und wirkt geräuschlos im Hintergrund. Was wir wollen und können bedarf seines Zutuns. Unsere Absicherung ist bei ihm in guten Händen.

**Klaus1** ist nicht nur läuferisch die Nummer 1, sondern auch wenn es um kurze oder lange Vergnügen geht. Dann schlägt seine Stunde und die Anerkennung aller Beteiligten ist ihm sicher.

**Antje und Olaf** haben einen Ganzjahresjob, den sie ohne Bezahlung in zuverlässigster Art und Weise erfüllen. Sie gestalten und verwalten unsere Homepage und sorgen fließend für Informationsfluss.

**Udo** ist zu Fuß oder mit dem Rad da, wenn gewünscht oder erforderlich.