



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 23.01.2022

Vereinsnachrichten 04-22

Vereins-Rekord

LLG St. Augustin 1993 e.V. FRAUEN

49 Jahre

400 m Rundbahn

STRECKE	Leistung	NAME	Jahrgang	Datum	Ort	Bemerkung
800 m						
1000 m	3:51.01	LENNARTZ Birgit	1965	05.06.2014	Trosdorf	

Vereinsrekorde Frauen

Vereinsrekorde auf den Hauptstrecken Bahn/Straße

[Übersicht nach Jahrgängen](#) - Stand 01/2022

Vereinsrekorde über alle Jahrgänge

[Vereinsrekorde Frauen](#) - Stand 01/2022

Vereinsrekorde im Alter von 17 bis 28 Jahren

[FRAUEN VR17-28](#) - Stand 01/2022

Vereinsrekorde im Alter von 29 bis 38 Jahren

[FRAUEN VR29-38](#) - Stand 01/2022

Vereinsrekorde im Alter von 39 bis 48 Jahren

[FRAUEN VR39-48](#) - Stand 01/2022

Vereinsrekorde im Alter von 49 bis 68 Jahren

[FRAUEN VR49-69](#) - Stand 01/2022

nach Jahrgängen für Männer und Frauen seit 1994 auf der Bahn und Straßenstrecken, sofern es sich um bestenlistenfähige Veranstaltungen/Strecken gehandelt hat.

Ca. 100 Seiten dokumentieren, wem, was und wann gelungen ist.

Einige stechen heraus, aber jeder hat die Möglichkeit sich hier zu platzieren, denn mit 13 Bahn- und 15 Straßenstrecken gibt es ein großes Angebot.

Neu aufgenommen wurden:



SandraW, über 15 km,
38 Jahre



IlseSch, über HM und 25 km
58 Jahre



BarbaraK, über 10 Meilen
59 Jahre



DirkM, über 25 km
35 Jahre



TimurT, über 30 km
43 Jahre



MartinO, 7,5 km und 3000 m
49 Jahre



BerndN, über 5 km
63 Jahre



NorbertT, über Marathon, 10 km und 3000m
62 Jahre

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:

- 23.01. Hilden, Lämmlein
- 23.01. Porz, Menzel, Lichtenthaler, Oberndorfer
- 05.02. Dieringhausen, Köder, Kyron Mauruschat, Zink
- 05.02. Perry/USA, Oberndorfer
- 06.02. Hilden, Lämmlein
- 20.02. Hilden, Lämmlein
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose, Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler
- 03.04. Bonn, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 19.01. Katrin Heidemann 48 Jahre
- 23.01. Alois Weyer 67 Jahre
- 29.01. Walter Müller 85 Jahre**
- 30.01. Klaus Braun 55 Jahre
- 04.02. Burkhard Lennartz 55 Jahre
- 07.02. Waldemar Böttcher 44 Jahre
- 08.02. Marco Peppel 46 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

Am 05.02. geht es in der Meerhardt rund, wo der Meerhardt Extreme über 5 und 10 km in Dieringhausen stattfinden wird. Dieser OT von GM liegt an der B55 und ist über selbige oder A4 zu erreichen. FAHRGEMEINSCHAFTEN bieten sich an.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun



Samstagläufchen, dieses Mal in Hennef mit den Hennefern **Marion, Olaf und Frank**, den Siegburgern **Sandra und Dani** und **Barbara** aus Seelscheid mit Lohmars **Birgit**.



Der Kulturlandweg, ein Rundwanderweg um Hennef wurde heute aufgesucht und der wartete mit etlichen Höhenmetern auf.

Die tollen Weitsichten waren etwas abgehangen, aber Regen und Matsch hielten sich in Grenzen.



18. JANUAR 2022

Steige langsam wieder ins Training ein, wenn du eine COVID-Erkrankung hattest.

Forscher befragten im Rahmen einer Studie im Zeitraum von Juli bis September 2020 fast 2000 Läuferinnen und Läufer, ob sie an COVID erkrankt waren, und ob sie seit März 2020 so schwer verletzt waren, dass sie mindestens eine Woche lang nicht laufen konnten. Zum Erstaunen der Forscher zeigte sich unter all den Befragten, welche mindestens 18 Jahre alt und 2019 mindestens an einem Lauf teilgenommen hatten, ein signifikanter Unterschied: Bei der Gruppe, die COVID hatte, war die Wahrscheinlichkeit, sich zu verletzen 1.66 Mal höher

als bei der Gruppe der Gesunden! Keinen signifikanten Unterschied gab es hingegen in der Art der Verletzungen, was darauf hindeutet, dass die Abnahme der allgemeinen aeroben, muskulären und skelettalen Stärke ein Schlüsselfaktor war.

EINE KRANKHEITSBEDINGTE PAUSE BIRGT RISIKEN

Was könnte der Grund dafür sein, dass sich die Läuferinnen und Läufer, welche COVID hatten, leichter verletzten? Die Forscher vermuten, dass es einen entscheidenden Unterschied darin gibt, ob sich jemand beispielsweise nach einer langen Saison bewusst eine Auszeit nimmt, oder ob jemand von einer Krankheit betroffen ist. Krankheiten können nämlich zu einer stärkeren Beeinträchtigung von Kraft und Fitness führen. Und COVID-19 kann zusätzlich stärkere systemische Auswirkungen haben als eine typische Erkältung. Wird das Training nach überstandener Krankheit wieder aufgenommen, gilt es dies zu berücksichtigen und langsamer und kürzer zu trainieren und gleichzeitig in den Faktor Kraft zu investieren. Verpasstes darf nicht nachgeholt werden und Ziele müssen gegebenenfalls neu definiert werden. Andernfalls droht eine erneute Pause aufgrund einer Verletzung am Bewegungsapparat.

**IST DAS
VERLETZUNGSRISIKO
NACH EINER COVID-
ERKRANKUNG HÖHER?**



DATA SPORT



DATA SPORT