

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar



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, 09.03.2022

## Vereinsnachrichten 11-22

4-seitige VN

- 27-1 Braun, Klaus 1967 M M55 LLG St. Augustin MännerTEAM  
26-2 Heidemann, Katrin 1974 W W45 LLG St. Augustin FrauenTEAM  
26-1 Kaulbach, Barbara 1961 W W60 LLG St. Augustin FrauenTEAM  
27-2 Kaulbach, Stefan 1963 M M55 LLG St. Augustin MännerTEAM  
714 Kyryon, Frank 1966 M M55 LLG St. Augustin  
27-3 Mauruschat, Dirk 1986 M M35 LLG St. Augustin MännerTEAM  
26-3 Montuori, Danica 1972 W W50 LLG St. Augustin FrauenTEAM  
26-4 Schmitz, Ilse 1963 W W55 LLG St. Augustin FrauenTEAM  
27-4 Sohni, Thorsten 1969 M M50 LLG St. Augustin MännerTEAM

Im März sind im Verein:

Manuela Becker	4 Jahre
Birgit Neitzel	17 Jahre
Marco Peppel	3 Jahre
<b>Bernhard Lichtenberg</b>	<b>10 Jahre</b>
Frank Kyryon	15 Jahre
Hans-Jörg Kuck	5 Jahre
Achim Teusch	26 Jahre
Helmut Altenrath	18 Jahre
Karsten Dzialis	16 Jahre



Das ist die Zusammenstellung der beiden Mannschaften, wobei damit nichts über die Reihenfolge ausgesagt ist. Es muss lediglich sichergestellt sein, dass die Reihenfolge der Startnummern 26-1, 2,3+4 erkennbar bleibt. Startet die Nummer 26-3 und danach die Nr. 26-1, dann wäre das ein Grund für eine Disqualifikation. Auf die Nachrichten von Klaus1 zum 13.03. per Mail möchte ich hier nochmal hinweisen.

Für die LLG am Start:

- 06.03. Leverkusen, Neitzela
- 13.03. Köln-R'kirchen, 2 Staffeln  
4 x 5 km u. Kyryon
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose,  
Hartnack, Köder, Ilse, Schnitzler  
Kaiser, Oberndorfer, Starck,  
Heidemann
- 03.04. Bonn, Mauruschat (abgesagt)
- 03.04. Berlin, Drose, Hartnack, Strack
- 16.04. Köln, Menzel
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Hamburg, Lichtenthaler, Welte-  
roth
- 25.06. Hennef, Kyryon
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2  
Lichtenthaler, Weltheroth

bar bleibt. Startet die Nummer 26-3 und danach die Nr. 26-1, dann wäre das ein Grund für eine Disqualifikation. Auf die Nachrichten von Klaus1 zum 13.03. per Mail möchte ich hier nochmal hinweisen.



Wer feiert seinen Geburtstag?

12.03. Ingrid Lennartz	82 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	56 Jahre
28.03. Arnold Pietras	71 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	81 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	65 Jahre
08.04. Alexander Reglin	46 Jahre

Zum nunmehr 40. Mal ging es im Leverkusener Chempark um den Carl-Duisberg-Park rund. Diese Veranstaltung hat die stärkste Tradition in GER, auf den Straßenunterdistanzen und wird von den Flotten aus dem In- und Ausland besucht. Für LäuferInnen, die viel Wert auf Zeit und Leistung legen, ist das der beste Ort und Strecke, landauf, landab. Ca. 40% laufen Bestzeiten, was ja schon mal für sich spricht, denn das Jahr ist ja noch jung und das Tempotraining ist ja im Frühjahr nicht unbedingt die bevorzugte Trainingsvariante. Schaut man aber zum Jahresende in die Bestenlisten für 10 km-Straße, dann ist dort, über alle AK, Leverkusen überproportional vertreten.

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

Verbilligte Startkarten für:

- 12.06. Leverkusen
- 02.10. Köln
- 30.10. Frankfurt

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

- Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Web: [www.marathon-und-mehr.de](http://www.marathon-und-mehr.de)  
K: [info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

**STOP PUTIN**

**STOP WAR**

Das besondere Interesse und die erzielten Ergebnisse liegen auch darin begründet, dass man dort MitläuferInnen für alle Zeitfenster hat und eine Renn-einteilung auf 4 Runden nahezu optimal möglich ist ohne sich zu über- oder zu unterfordern. Wo diese „Grenzen“ sind ist natürlich davon abhängig, dass man diese im Training ausgelotet hat. Nur auf Verdacht oder über Versuch und Irrtum geht das selten auf.

Neben dem 5 u.10 km-Lauf werden noch weitere Strecken angeboten und zusammen kamen ca. 1500 Meldungen zustande. Die EL weist 1305 Zieleinläufe in 7 Wettbewerben aus. Die Strecke ist durchgängig asphaltiert, flach und wenn Wind, dann hat man ihn nur für 3-400 m von vorn, denn es ist ja ein Rundkurs.

Die LLG war alle Jahre dort zahlreich oder zumindest mit einer Handvoll Enthusiasten vertreten, aber in diesem Jahr hielt allein **AchimN** die Fahne hoch. Sein Augenmerk richtete sich wieder auf die 5 km-Strecke und der Absicht, nahe an eine 23er Zeit heranzulaufen, was ihm mit 24:07 auch gelang. Er war überaus zufrieden wie der ganz überwiegende Teil der LäuferInnen, weil Sonnenschein, Windstille u. kuschelige 8° den Tag zusätzlich versüßten.

**Achims Meinung:**

*Nach zwei Jahren Wartezeit endlich wieder ein Wettkampf am Bayer Kreuz.*

*Das Wetter meinte es richtig gut mit allen. Sonnenschein, Plusgrade und kein Wind wie im Jahr 2020, der den Läufern viel abverlangte.*

*Ich lief wie üblich die 5 km. 24:07 netto war am Ende die Ausbeute. 2020 waren es 24:06 netto. Das lässt für die Zukunft hoffen, heißt es doch immer mit den Jahren wird man Zug um Zug langsamer; ich nicht haha.*

*Nachdem ich Udo an seinem Stand noch begrüßen konnte, mein Eillaufbier verputzt hatte, ging es zufrieden auf den Heimweg.*

**Fazit: Gelungene Veranstaltung, viel Spaß gehabt.**

Wie ich schon mitteilte, kann ich für den **Köln-MAR** und **HM** am 02.10., **Frankfurt Marathon** am 31.10. und jetzt auch für den **EVL HM, 10 u. 5 km** Startkarten mit 30% Rabatt anbieten. Siehe blaues Kästchen, S.1, u.r. Das gilt nur für LLG-Mitglieder.



+ + + + + + + + + + + + + + + + +

**Extreme Bedingungen beeinflussen die Ernährung, von Joelle Flück im Februar 2022**

Die wichtigsten Tipps, wie ich meine Ernährung bei extremen Bedingungen wie Höhe, Kälte oder Hitze anpassen muss.

Sport in extremen Umweltbedingungen sind gerade in aller Munde. Die vergangenen Winterspiele in Peking fanden gleich wie die Sommerspiele in Tokio unter extremen Bedingungen statt. Während die Athleten in Peking mit starkem Wind und eisigen Temperaturen bis minus 25 Grad zu kämpfen hatten, waren die Bedingungen in Tokio mit extremer Hitze und Feuchtigkeit nicht minder schwierig. Mit einer guten planerischen Vorbereitung in Sachen Bekleidung, Training und Ernährung lässt uns unser Körper jedoch auch unter diesen Umständen unglaubliche Leistungen erbringen.

**SWISS  
SPORTS  
NUTRITION  
SOCIETY**

**ERNÄHRUNG IN DER HÖHE**



In der Höhe kommt es zu einem Abfall des barometrischen Drucks und somit zu einer Reduktion der Sauerstoffverfügbarkeit. Gleichzeitig ist beispielsweise der Flüssigkeitsbedarf aufgrund der meist Kopfschmerzen führen. Es wird deshalb empfohlen, genügend Flüssigkeit über den Tag verteilt zuzuführen.

In der Höhe steigt auch der Ruheenergieverbrauch an, während die Appetitregulation aber gleichzeitig unterdrückt ist. Als Folge führt man gerne/oft zu wenig Energie zu. Dies kann zu eingeschränkten Trainingsanpassungen und zu einem unerwünschten Gewichtsverlust führen. Vor allem wenn man bedenkt, dass in Höhentrainingslagern meist auch mit erhöhtem Umfang trainiert wird und somit der Energiebedarf ohnehin schon grösser ist als zu Hause.

Aufgrund des Appetitverlustes in großer Höhe (> 3000 m) hat es sich bewährt, sehr energiedichte oder fetthaltige Lebensmittel zuzuführen. Vor allem bei Bergsteigern scheint das Gewicht der Lebensmittel und der Energiegehalt so in einem optimalen Verhältnis zu sein (z.B. Nüsse, Schokolade, etc.).

Athleten, welche mit einem zu tiefen Eisenspeicher ins Höhentrainingslager anreisen, können relativ schnell einen Eisenmangel entwickeln. Es empfiehlt sich deshalb, die Eisenspeicher 4-10 Wochen vor dem Trainingslager zu kontrollieren, um bei einem allfälligen Mangel noch vor dem Aufenthalt in der Höhe diese Mangelerscheinung zu beheben.

## **ERNÄHRUNG IN DER HITZE**

Extrem heiße und feuchte Umweltbedingungen können nicht nur den physiologischen, sondern auch den psychologischen Stress im Zusammenhang mit der sportlichen Belastung erhöhen. Unzählige Publikationen konnten eine Verminderung der Leistungsfähigkeit unter Hitze zeigen. Der Flüssigkeitshaushalt ist eines der bestuntersuchten und wichtigsten Themen im Bereich der Ernährung in der Hitze (und unter hoher Luftfeuchtigkeit). Generelle Trinkempfehlungen sind schwer abzuleiten. Deshalb werden eher die Schweißrate (siehe Trinkmengenrechner) sowie der Salzverlust unter Belastung gemessen. Aufgrund der gemessenen Daten können in der Folge individuelle Empfehlungen zum Trinkverhalten hergeleitet werden.

Zusätzlich wird unter Hitzeeinwirkung der Kohlenhydratstoffwechsel erhöht und der Fettstoffwechsel vermindert. Die aktuellen Empfehlungen zur Kohlenhydratzufuhr orientieren sich jedoch nach wie vor an der Dauer und Intensität der sportlichen Belastung und weniger an den Umgebungsbedingungen.

trockenen und kalten Luft und aufgrund der schnelleren Atemfrequenz erhöht. Dieser erhöhte Flüssigkeitsverlust kann zu Symptomen wie

Während der Belastung in der Hitze können übrigens auch Magen-Darm-Probleme vermehrt auftreten. Eine gute Ernährungs-, Trink- sowie Kühlstrategie ist daher von zentraler Bedeutung.

## **ERNÄHRUNG IN DER KÄLTE**

Der Aufenthalt in kalten Umgebungsbedingungen kann leistungsvermindernde Auswirkungen auf unsere Atemwege haben. Auch Erfrierungen und Unterkühlung sind häufige Symptome. Vor allem Athleten mit tiefem Körperfettanteil und einer geringen Muskelmasse oder limitierten Kohlenhydratspeichern in der Muskulatur scheinen eher an einer Unterkühlung zu leiden.

Natürlich versuchen Wintersportler diesen Bedingungen durch angepasste Bekleidung entgegenzuwirken. Exzessives Schwitzen und das Nicht-Trocknen der nassen Kleidung kann auch da rasch zu einer Unterkühlung führen. In der Kälte ist es deshalb wichtig, den Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten und einem verminderten Flüssigkeitsstatus entgegenzuwirken.

Auch der Energiebedarf in Ruhe kann unter extrem kalten Bedingungen erhöht sein. Dieser erhöhte Energiebedarf wird zum einen der übermäßigen Hitzeproduktion aber auch dem erhöhten Verbrauch an Kohlenhydraten zugeschrieben. Bei inadäquater Energiezufuhr kann die Wärmeproduktion beeinträchtigt werden und somit der Anfang einer beginnenden Unterkühlung bedeuten. Es wird deshalb empfohlen, die Flüssigkeits- sowie Kohlenhydratzufuhr gegenüber alltäglichen Bedingungen zu erhöhen. Auch der Konsum von warmen Lebensmitteln oder Getränken kann helfen, sich besser zu fühlen und den Körper aufzuwärmen.

## **FAZIT**

Egal ob man sich in die Höhe, Hitze oder Kälte begibt, es empfiehlt sich, sich vorgängig mit den vorherrschenden extremen Umweltbedingungen auseinander zu setzen und sich einen Plan zurecht zu legen. Nur so kann gewährleistet werden, dass sich der Körper optimal an die neuen Bedingungen gewöhnt und dass der optimale Trainingsreiz oder die maximale Leistung unter erschwerten Bedingungen erreicht werden kann.

# Ausschreibung Kölner Friedenslauf 2022

(Spendenlauf gegen Krieg und Vertreibung)

in Kooperation mit der LVN Region Südost und Time and Voice

**Datum, Dauer und Ort der Veranstaltung:** Sonntag, 03. April 2022 von 10 Uhr bis 16 Uhr  
Jahnwiesen (hinter dem Rheinenergie Stadion) Köln- Müngersdorf (an der Junkersdorfer Str.)

## Teilnehmerlimit und Teilnehmerstatus:

Es können 750 Läuferinnen- und Läufer (beim Marathon/ Ultra 150 Läuferinnen- und Läufer\*) teilnehmen. Die Teilnahme findet unter 3G- Regel statt. Ungeimpfte und Ungetestete haben kein Startrecht.

\* ggf. mehr, falls das Gesamtteilnehmerlimit nicht überschritten ist.

## Anmeldung:

<https://time-and-voice.com/de/running/friedenslauf-2022/anmeldung>

Die Anmeldung und Bezahlung zur o. g. Veranstaltung ist nur online über das Portal [www.time-and-voice.com](http://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](mailto:info@time-and-voice.com) erfolgen.

## Strecken

5km (es kann auch gewalkt werden)  
10km (es kann auch gewalkt werden)  
25km (incl. Halbmarathon)  
und  
50km (incl. Marathon).

## Wettkampfmodus

Massenstart (ggf. mit fließenden Wellenstarts oder versetzten Starts\*)

\* kann sich organisatorisch oder je nach tagesaktueller Coronasituation verändern

**Anmeldeschluss 28. März 2022**

## Startzeiten Massenstart :

10:00 Uhr = 50km (Marathon) (Zielschluss 15:30 Uhr)  
10:30 Uhr = 5 km  
11:30 Uhr = 25Km /(Halbmarathon) (Zielschluss 15:30 Uhr)  
12:30 Uhr = 10km (Walker mit Zielschluss 15:30 Uhr)

## Startgebühren

5km = 6,00 €  
10km = 12,00 €  
21- 25km = 18,00 €  
42- 50 km = 24,00 €

**1,00 € pro Teilnehmer/ Teilnehmerin wird an ein Friedens- oder Flüchtlingsinitiative gespendet.**