



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, 12.09.2022

## Vereinsnachrichten 34-22

2-seitige VN



Mit **StefanMAZSITS** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG St. Augustin.

Der gebürtige Dürener wohnt in Eitorf und hat sich uns angeschlossen, weil ihm viel an einem Lauftraining mit Gleichgesinnten liegt. So lassen sich leichter Fortschritte erzielen und sich aufzuraffen fällt weniger schwer, wenn z.B. das Wetter nicht einladend ist. Seit Okt. 2021 ist er erst „unterwegs“ und die Zeit als Fußballer und Schiedsrichter liegt sehr weit zurück. Pate stand sein Schwager aus Kleve, mit dem er am Jahresende den Bocholter Silvesterlauf „durchstand“ und, obwohl Letzter, daraus eine ganz besondere Motivation zog.

Mit der Teilnahme an den WLS in Köln und Duisburg kam er gut über den Winter, aber am Ende bremste ihn eine Corona-Infektion aus und verordnete ihm eine 3-monatige Pause von seinem neuen Hobby.

Mit Wiederaufnahme des Trainings nahm er sogleich wieder an Wettkämpfen teil, da er diese Motivatoren braucht. Beim Altstadtlauf in Köln und in Kleve lief er dann die 10 km und ist im Begriff, die 70 Min-Marke alsbald zu unterschreiten.

Der Brückenlauf in Köln ist ebenso geplant wie der Hunger-Run in Bonn mit dem Fernziel, am Köln-Marathon im HM am Start zu stehen.

Das erste Training mit uns macht mehr als Hoffnung, dass er aus und mit diesem HM weiteren Ehrgeiz entfachen kann.

Im **September** sind im Verein:

Birgit Lennartz + noch 12	
Gründungsmitglieder	29 Jahre
Rüdiger Hötger	22 Jahre
<b>Olaf Kucher</b>	<b>20 Jahre</b>
Anne Gerlach	19 Jahre
Waldemar Böttcher	11 Jahre
Peter Scholl	4 Jahre
Katrin Heidemann	1 Jahr
Danica Montuori	1 Jahr
Klaus Schnitzler	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack, Ilse, LennartzBi, Kaulbach
- 27.08. Köln, Menzel
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi, Marschner, Menzel
- 11.09. Velbert, Lämmlein
- 11.09. Köln, Mazsits
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi, Marschner
- 25.09. Bonn, Tesch, Kaiser
- 25.09. Berlin, Ilse
- 25.09. Hilden, Lämmlein
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthaler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser, Oberndorfer, LennartzBi
- 09.10. Essen, Kaiser
- 16.10. Refrath, Kaiser
- 22.10. Bonn, Tesch, Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Kaiser, Trinks, LennartzBi
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

Verbilligte Startkarten für:

- 02.10. Köln (8)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (8)
- 30.10. Frankfurt (7)
- 30.10. Remscheid (2)

[info@marathon-und-mehr.de](mailto:info@marathon-und-mehr.de)

Wer die HP der LLG aufruft, findet schnell o.r. das Logo von Donnerwetter.de, einem Portal, das von Vereinsmitglied Dr. Karsten Brandt betrieben wird und z.B. täglich im Radio von BRS Wettervorhersagen oder Meinungen und Bewertungen abgibt.

Erneut hat seine Firma die LLG mit einer Spende unterstützt, wofür wir uns gerne bedanken und unsere Erinnerungen an unseren LLG-Ausflug in den Donnerwetter.de-Wetterpark Weißer Stein in Hellenthal auffrischen.



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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

18.09. Anne Gerlach 72 Jahre  
25.09. Jürgen Steimel 67 Jahre  
25.09. Dagmar Klandt 58 Jahre

Wer feiert seinen Geburtstag?

06.09. Helmut Altenrath 75 Jahre  
**13.09.**  
**Marco**  
**Welteroth**  
**50 Jahre**



## WUSSTEST DU, DASS...

### ...du mit intensivem Training alternde Knochen stärken kannst? Von Valentin Belz

Dass mit zunehmendem Alter die Knochenstruktur, -dichte und -stärke abnimmt, ist ein normaler Prozess und zeigt sich beispielsweise darin, dass ältere Menschen viel häufiger von Knochenbrüchen betroffen sind als jüngere Semester. Allgemein bekannt ist, dass Bewegung in jedem Lebensalter diesen Prozess verlangsamen kann. Besonders geeignet sind dabei Sportarten, bei welchen das ganze Gewicht des Körpers das Skelett belastet und die Muskulatur trainiert. So wie zum Beispiel beim Walken, Joggen, Krafttraining oder kraftbetonter Gymnastik.

Nun konnten finnische Wissenschaftler nachweisen, dass die Intensität des Trainings einen entscheidenden Einfluss auf alternde Knochen hat. Über einen Zeitraum von zehn Jahren untersuchten die Wissenschaftler Menschen im Alter von 40 bis 85 Jahren. Dabei gab es zwei Gruppen: Gruppe 1 trainierte mindestens zweimal pro Woche und neben der Ausdauer Sprints und Kraft, während Gruppe 2 seltener als zweimal pro Woche trainierte und sich «nur» der Ausdauer widmete. Nach zehn Jahren waren die Knochenwerte (Struktur, Dichte und Stärke) der Gruppe 1 bis zu 5% besser als bei den reinen Ausdauersportlern.



### WAS LERNEN WIR DARAUS?

- Bewegung ist ein Allheilmittel. Es kann in der richtigen Dosierung auch gegen Osteoporose wirken.
- Das Resultat dieser finnischen Untersuchung ist ein weiteres Argument dafür, sein Ausdauertraining mit wöchentlichen Kraftübungen zu ergänzen.
- Sportler sanfter Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren tun gut daran, ergänzend zu Laufen oder ein Krafttraining durchzuführen.



Dienstag, 06.09.  
Rothenbach  
Siegburg-Stallberg

Haupttrainingstag und  
Haupttrainingsort der LLG

18.30 Uhr  
Diverse Strecken

Diverse Leistungsgruppen

v.l. Stefan, Klaus, Ilse,  
Marion, Peter und Johannes  
an einem der letzten sonnigen  
und hellen Abende.

Tag	Uhrzeit	Treffpunkt	Topographie. Laufgebiet. Lauflänge	WhatsApp-Gruppe
Montag,	17.30 Uhr	Melanbogenbrücke Menden	flach an der Sieg, 1-1:30 h	LLG-Montagabendsiegrunde
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbachparkplatz Stallberg	flach bis wellig/bergig im Lohmarer Wald	LLG-St. Augustin
Mittwoch,	18.00 Uhr	Aggerstadion Troisdorf	Bahntraining	LLG-Bahntraining
Donnerstag,	18.00 Uhr	Burg Niederpleis	flach oder bergig im Pleistal, Dambroicher/ Birlinghovener Wald	LLG-Donnerstag Burg NPL
	18.00 Uhr	Rothenbachparkplatz	Flach oder wellig	LLG St. Augustin
Samstag	nach Absprache	nach Absprache		LLG-Samstagstrupp
Sonntag	8.00-8.30	nach Absprache	meist über 90 Minuten	LangLaufGruppe Sonntag hier sind auch Nichtvereinsmitglieder drin