



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, 23.02.2023

2Seiten

Vereinsnachrichten 10-23

23.04.

Bonn hat einen Lauf!



Marathon-Feeling auf der kurzen Distanz - Deutsche Post Marathon Bonn jetzt auch mit 10-Kilometer-Lauf

- Neue Kurzstrecke mit Start am Rheinufer und Ziel auf dem Marktplatz

Im **Februar** sind im Verein:

Hans Eisenhuth	28 Jahre
Marianne Hohaus	25 Jahre
Norbert Dzialas	19 Jahre
Thomas2 Schmitz	8 Jahre
Harry Putz	8 Jahre
Ilse Schmitz	6 Jahre
Marcus Zink	3 Jahre
Alexander Köder	2 Jahre
Marion Kramer	1 Jahr

Der Deutsche Post Marathon Bonn wird um eine Disziplin erweitert: Erstmals wird es am 23. April die Möglichkeit geben, im Rahmen des beliebten Events einen 10 km-Lauf zu absolvieren. Start der neuen Distanz wird am Brassertufer zwischen „Alter Zoll“ und der Straße „Erste Fährgasse“ sein. Die LäuferInnen fädeln sich dort in die Marathon-Strecke ein und laufen die letzten zehn Kilometer bis ins Ziel.

Verbilligte Startkarten für:

08.04. Köln	(5)
23.04. Bonn	(4)
01.05. Mendig	(7)
11.06. Duisburg	(1)
18.06. Leverkusen	(5)
03.09. Münster	(5)
29.10. Frankfurt	(3)
01.10. Köln	(13)

info@marathon-und-mehr.de

Genau wie Marathon-, Halbmarathon- und StaffelläuferInnen können sie sich dort vor dem Alten Rathaus auf dem Marktplatz gebührend für die erbrachte Leistung feiern lassen. „In diesem Jahr kann man das großartige Deutsche Post Marathon-Feeling auch auf einer kürzeren Distanz genießen. Auch LaufanfängerInnen oder WiedereinsteigerInnen, die sich die langen Distanzen noch nicht zutrauen, können so im April dabei sein. Der letzte reguläre Marathon in Bonn liegt bereits vier Jahre zurück und fand 2019 statt. Nach einer virtuellen Variante 2020 gelang es 2021 und 2022 mit den Deutsche Post Marathon Challenges und dem Beethoven-Lauf wieder gemeinsam zu laufen. Hier lag der Schwerpunkt vor allem auf

den kurzen Distanzen. Nun gab es von den TeilnehmerInnen vermehrt den Wunsch nach einer kürzeren Distanz beim Deutsche Post Marathon Bonn.

Viele nutzen diesen und andere jene Browser, manch einer hat gleich mehrere auf dem Laptop, Smartphone oder Rechner.

Internet Explorer, Firefox, Edge (**Browser**) Google Chrome, Apple Safari **Browser**, Opera, Microsoft u.v.m.

Warum dieses Thema?

Es geht um die unterschiedliche Darstellung der VN bei bzw. mit den verschiedenen Browsern. Insbesondere bei Fotos/Bildern ist die Qualität abweichend bis unkenntlich. Überprüft das bitte selber einmal.



Warum Browser die gleiche Webseite unterschiedlich darstellen

Jeder Browser hat ganz spezifische Eigenarten. Häufig sind diese Eigenarten abhängig vom verwendeten Betriebssystem oder auch wirtschaftlichen Interessen. Trotz vorhandenem W3C („World Wide Web Consortium“), einem Gremium zur Standardisierung der Techniken die im World Wide Web Verwendung finden, werden die Standards oft nicht eingehalten. Und auch dort, wo man sich strikt an die bestehenden Spezifikationen hält, muss noch lange nicht das gleiche

Für die **LLG** am Start:

26.02. Hilden, Lämmlein
26.02. Gerolstein, BrandtZ + K
26.02. Köln, Starck, Mazsits, Menzel Lennartz
04.03. Duisburg, Mazsits
05.03. Leverkusen, Tesch, NeitzelA
05.03. Monschau, Ilse
08.03. Köln, Tesch
12.03. Erftstadt, BrandtK, Krause
18.03. Birgel, Starck
19.03. Bensberg, Mauruschat, Lämmlein, Böttcher, LennartzBi, Köder, Oberndörfer, Kaiser, Ilse, Mazsits
25.03. Duisburg, Mazsits
26.03. Venlo, Ilse, Gerkum, Starck, Hartnack, Drose
23.04. Bonn, Mauruschat, Roland, BrandtK, Krause, Trinks, Kaiser, Ilse, Tesch
30.04. Dresden, Schnitzler
07.05. Kreuztal, Trinks
18.06. Leverkusen, Mazsits
24.09. Berlin, Kaiser, Heidemann
01.10. Köln, Ilsex3, Mazsits

Wer feiert seinen Geburtstag?

23.02. Siggie Klein	83 Jahre
24.02. Daniela Starck	47 Jahre
28.02. Katja Ratte	53 Jahre
03.03. Mathias Hörmann	71 Jahre
06.03. Marion Kramer	64 Jahre
12.03. Ingrid Lennartz	83 Jahre
20.03. Thomas Schmitz	57 Jahre

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun

Ergebnis bei zwei unterschiedlichen Umsetzungen herauskommen. Das liegt daran, dass die Spezifikationen – speziell von CSS – nicht nur „muss“-Regeln enthalten, Beschreibungen interpretierbar sind und mit wachsender Komplexität immer mehr Stellen entstehen, wo einzelne Regeln sich gegenseitig im Weg stehen. Das W3C ist zudem keine weltweit anerkannte Organisation, so dass die **Standards** zudem von Browser-Anbietern mitunter ignoriert werden, die nach eigenen neuen Technologien suchen, um sich von der Masse abzuheben. Die **Usability** einer Webseite wird folglich dadurch benachteiligt, dass jeder Browser (subtil) andere Anforderungen stellt und eine Webseite ggf. anders darstellt. Um dies zu vermeiden, muss eine Webseite aktiv auf Browserkompatibilität geprüft

werden. Realistisch betrachtet lässt sich die **Optimierung** einer Website an alle Browser kaum bewältigen. Daher ist es in dem meisten Fällen auch einfacher und ausreichend dafür zu sorgen, dass Webseiten auf allen gängigen Browsern lesbar dargestellt werden. Aber auch bei der Konzentration auf vergleichsweise wenige Browser und Betriebssysteme ist eine exakt identische Darstellung kaum (oder mit hohem Aufwand) zu erzielen. Aus diesem Grund zielt eine Optimierung meistens darauf ab, grobe Darstellungsprobleme zu vermeiden und dafür kleine Unterschiede, die das Gesamtbild nicht stören, in Kauf zu nehmen. Aber was bedeutet Optimierung einer Webseite und für welche Browser sollte man die Webseite optimieren?

Ein Laufjahr ohne Verletzungen aus FIT for LIFE

Das neue Laufjahr hat begonnen und ein jeder hofft, dass es ein erfolgreiches Jahr werden wird!
Mit diesen acht Tipps verläuft es hoffentlich unfall- und verletzungsfrei.

1. KEIN RAKETENSTART

Taste dich Schritt für Schritt wieder an die gewohnte Trainingsdauer heran. Die wichtigste Formel beim Lauftraining lautet: Zuerst kontinuierlich die Häufigkeit steigern, dann die Dauer und erst dann die Intensität des Trainings. Vor allem Einsteiger müssen beim Laufen allen beteiligten Strukturen genügend Zeit geben, damit sie sich anpassen können.

2. BELASTUNG UND BELASTBARKEIT IM EINKLANG

Die Belastung muss der Belastbarkeit entsprechen. Auch hier gibt es eine Faustregel: Wenn man im Laufsport sein Trainingspensum um eine Einheit pro Woche steigert, sollte man sich mindestens vier bis sechs Wochen dafür Zeit geben, bevor eine allfällige erneute Steigerung erfolgt.

3. NICHT NUR LAUFTRAINING STEIGERN

Bei einer Steigerung des Laufpensums immer gleichzeitig auch eine alternative und sanfte Sporteinheit mehr einplanen, sei es auf dem Velo, im Wasser oder im Fitnessstudio. Und ebenso gilt: Wer mehr rennt, muss auch mehr Gymnastik und Kräftigung machen, denn mit Laufen allein verbessert man zwar sein Herz-Kreislauf-System, aber nur bedingt seine muskulären Fähigkeiten.

4. NACH SCHNELL FOLGT LANGSAM

Läufer wissen: Intervalle fördern die Leistungsfähigkeit enorm und sind äußerst gewinnbringend! Aber gleichzeitig gilt: Intensität und Dauer konkurrieren. Wer sehr intensiv trainiert, sollte daher nicht gleichzeitig umfangreich trainieren. Und ebenso machen Intervalle nicht nur schnell, sondern belasten sowohl Bewegungsapparat wie Herz-Kreislauf-System. Entsprechend ist nach harten und schnellen Trainingseinheiten eine gute Erholung zentral.

5. DU STEHST DRAUF

Wann genau hast du zum letzten Mal Fußgymnastik gemacht? Eben! Wenn du langfristig läuferische Ziele hegst und auch an Wettkämpfen teilnehmen möchtest, solltest du unbedingt regelmäßig 10-15 Minuten deine Fußmuskulatur stärken. Das geht entweder mit einfachen Fußmuskelübungen vor dem Fernseher und beim Zähneputzen oder auch mit Springseilen. Man muss es nur tun!

6. 3 WOCHEN STEIGERN, 1 WOCHEN PAUSE

Steigere das Pensum in 3-Wochen-Blöcken und fahre dafür in der vierten Woche das spezifische Lauftraining zwischenzeitlich massiv herunter, bevor du mit dem nächsten 3-Wochen-Block beginnst.

7. ALTE ZELLEN SIND WENIGER GESCHMEIDIG

Fakt ist: Je älter man ist, desto mehr präventive Trainingsformen sollte man begleitend zum Lauftraining ausüben, um möglichst beschwerdefrei durchzukommen. Also widme dich deinen Schwachstellen!

8. POLYSPORTIV AUCH IM KLEINEN

Vielseitigkeit ist eines der größten Präventions-Geheimnisse im Hobbysport. Damit ist aber nicht nur das Beherrschen von mehreren Sportarten gemeint sowie eine vielseitige Muskelbelastung, sondern auch die Vielseitigkeit im Detail. Koordination bei Hüpf- und Schwungübungen, Beweglichkeit, Rumpfstabilität, spezielle Übungen wie Standwaage, Kopfstand, Handstand usw.: Je grösser die Bewegungsvielfalt ist, desto besser kann dein Bewegungsapparat den spezifischen Laufbelastungen standhalten.