

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin  
Geschäftsstelle  
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

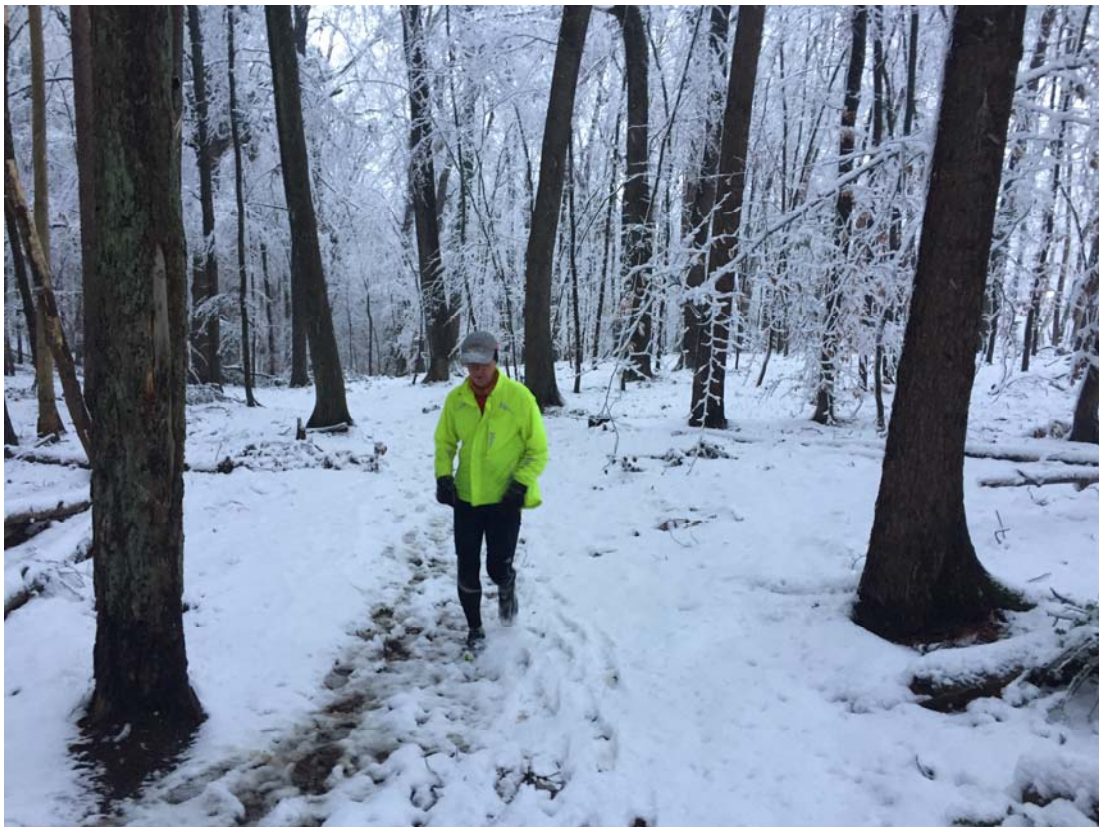
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395  
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198  
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de  
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 19.01.2021

## Vereinsnachrichten 06-21



im **Februar** sind im Verein:

Markus Zink	1 Jahr
Jörg Zimmermann	1 Jahr
Thomas1 Schmitz	6 Jahre
Harry Putz	6 Jahre
Karl-H. Bergmann	24 Jahre
Franz Lämmlein	22 Jahre
Norbert Dzialis	17 Jahre
Gabriele Abdi	1 Jahr
Ilse Schmitz	4 Jahre
Marianne Hohaus	23 Jahre

Für die **LLG** am Start:

28.02. **Pulheim abgesagt.**

**Wer feiert seinen Geburtstag?**

29.01. Walter Müller	84 Jahre
30.01. Klaus Braun	54 Jahre
04.02. Burkhard Lennartz	54 J.
07.02. Waldemar Böttcher	43 J.
08.02. Marco Peppel	45 Jahre
09.02. Britta Breunig	43 Jahre

**09.02.**  
**Manuela**  
**Becker**  
**50 Jahre**



**TRAININGSZEITEN-/Orte:**

<b>Montag,</b>	<b>18.00 Uhr</b> Menden
<b>Dienstag,</b>	<b>18.30 Uhr</b> Rothenbach
<b>Mittwoch,</b>	<b>18 Uhr</b> Tempotraining
<b>Donnerstag,</b>	<b>18.00 Uhr</b> Rothenbach
<b>Samstag,</b>	<b>15.30 Uhr</b> Rothenbach

Letzten Samstag kam es auf dem Ingerberg oberhalb Lohmars zu einem läuferischen Treffen zweier Haushalte im dicken frisch gefallenen Schnee. Es war herrlich schwer voran zu kommen, aber mit hohem Spaß- und Ermüdungsfaktor.

Wer das richtige Schuhwerk trug war im Vorteil.

Fotos: Waldemar

**Ist alkoholfreies Bier tatsächlich ein gutes Regenerationsmittel? Kann ich an einem Ironman auch ohne "low-carb"-Ernährung eine gute Leistung zeigen? Auf diese und drei weitere Sporternährungsfragen gehen wir im folgenden Artikel ein.**

## **FRAGE 1: IST ALKOHOLFREIES BIER EIN GUTES REGENERATIONSMITTEL?**

Alkoholfreies Bier enthält mit Kohlenhydraten, Wasser und Elektrolyten mehrere Nährstoffe, welche zur Wiederauffüllung der Energiespeicher sowie des Wasserhaushaltes dienen. Es fehlt jedoch an Protein als zentralen Nährstoff für die Regeneration. Für eine optimale Regeneration sollte eine Proteinquelle zusätzlich eingebaut werden.

**Fazit:** Ab und zu ein alkoholfreies Bier nach einem harten oder langen Training schadet nicht, wenn auf eine zusätzliche Proteinquelle geachtet wird.

## **FRAGE 2: SIND BANANEN EINE GEEIGNETE ZWISCHENVERPFLEGUNG BEI EINEM LAUFWETTKAMPF?**

Durch die Umverteilung der Durchblutung des Körpers ist die Verdauung während intensiven Laufwettkämpfen eingeschränkt und es kommt häufig zu Problemen im Magen-Darm-Bereich. Auf die Versorgung mit Flüssigkeit und Kohlenhydraten sollte bei Wettkampfbelastungen von über einer Stunde dennoch nicht verzichtet werden. Die Zufuhr von Fett, Proteinen und Ballaststoffen führt zu einer unnötigen Belastung des Verdauungstraktes. Bananen enthalten zwar wichtige Kohlenhydrate, sind aber auch reich an Ballaststoffen. Außerdem sind feste Lebensmittel wie Bananen grundsätzlich schwerer verdaulich als Flüssignahrung wie Gels oder Sportgetränke. Bei Personen, welche während Belastungen an Problemen des Magen-Darm-Traktes leiden, können flüssige oder leichter verdauliche Produkte (Gels), solche Probleme vermindern. Grundsätzlich müssen zudem auch die individuelle Belastungsintensität und Verträglichkeit berücksichtigt werden.

**Fazit:** Eine reife Banane kann als hervorragender Snack vor oder nach dem Lauf dienen, ist aber weniger als Wettkampfverpflegung unterwegs geeignet. Bei geringerer Intensität hingegen kann sie durchaus eine Alternative darstellen.

## **FRAGE 3: SOLLTE ICH MICH FÜR EINEN IRONMAN «LOW-CARB» (MIT WENIG KOHLENHYDRATEN) ERNÄHREN?**

Das Ziel einer "low-carb"-Ernährung besteht darin, den Fettstoffwechsel zu optimieren. Der Körper soll daran gewöhnt werden, über längere Zeit im Zustand einer tiefen Kohlenhydratverfügbarkeit zu verbleiben. Athletinnen und Athleten mit hohen Trainingsumfängen (im Hinblick auf einen Ironman) sind aber insbesondere bei langen und intensiven Trainingseinheiten auf zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten angewiesen. Trainingsbelastungen mit einer "low-carb"-Ernährung werden daher grundsätzlich als anstrengender empfunden. Die Studienlage zeigt bisher keinen leistungssteigernden Effekt der "low-carb"-Ernährung. Bei Athleten mit häufig auftretenden Magen-Darm-Beschwerden im Wettkampf, kann eine low-carb Ernährung in der Vorbereitungsphase dazu dienen, den Fettstoffwechsel zu maximieren und so am Wettkampf selbst die Zufuhr von Kohlenhydraten etwas zu reduzieren.

**Fazit:** Ein guter Mix aus Nüchterntraining sowie hochintensivem Training mit gefüllten Kohlenhydratspeichern oder mit Zufuhr von Kohlenhydraten während der Belastung könnte eine Lösung sein!

## **FRAGE 4: KANN ICH AUCH ZU VIEL TRINKEN?**

Eine zu hohe Flüssigkeitszufuhr während einer sportlichen Belastung in Form von Wasser kann schwerwiegende Folgen haben. Symptome wie Kopfschmerzen oder Desorientierung bis hin zu Anschwellen des Gewebes oder einem Hirnödem können dabei auftreten. Um dies zu verhindern, sollten bei Belastungen von mehr als einer Stunde Sportgetränke und nicht bloß Wasser als Verpflegung genutzt werden. Als Richtwert für die Flüssigkeitszufuhr während sportlichen Belastungen kann mit 4-8 dl Flüssigkeit pro Stunde gerechnet werden. Man sollte nach Belastungen auf keinen Fall "schwerer" sein als vor der Belastung. Eine Gewichtskontrolle vor und nach der Belastung kann helfen.

**Fazit:** Der Richtwert von 4-8 dl pro Stunde Belastung und das Durstgefühl liefern eine gute Vorgabe. Die Gewichtskontrolle vor und nach einer Belastung kann zusätzlich helfen, die optimale Flüssigkeitszufuhr zu finden.

## **FRAGE 5: MUSS ICH IM FETTVERBRENNUNGSBEREICH TRAINIEREN, UM FETT ZU VERLIEREN?**

Wenn ich ein Training nüchtern absolviere oder eine längere Einheit ohne Kohlenhydratzufuhr durchführe, so kann ich meinen Fettstoffwechsel trainieren. Dies ist aber nicht mit einem Verlust von Fettmasse gleichzusetzen. Um Fett zu verlieren, benötige ich vor allem eine negative Energiebilanz, welche ich über eine Erhöhung meiner Aktivität (Freizeit, Training) oder durch eine verminderte Kalorienzufuhr durch Nahrung und Flüssigkeit erziele. Ein Fettstoffwechseltraining kann diese Maßnahmen bei einer gewollten Gewichtsreduktion unterstützen, ist aber nicht zwingend notwendig.

**Fazit:** Eine negative Energiebilanz ist die effizienteste Methode, um Gewicht zu reduzieren!