



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, 26.4.2021

## Vereinsnachrichten 12-21



Mit **DagmarkLANDT** begrüßen wir ein neues\* Vereinsmitglied. Bereits 2007 im April wurde Dagmar Mitglied und schied 2015 gesundheitsbedingt aus. Die Zeit danach wurde auch genutzt, um läuferisch wieder auf die Füße zu kommen. Seit nunmehr 1,5 Jahren, mit sich ständig verbessernder Lust, Laune und Laufzeit hat sie sich aufgebaut und nunmehr eine Form erreicht, dass sie mit 60-90 Minuten Einheiten in zügigem Tempo mitlaufen kann.

Auf dem Foto li. hatte sie gerade den wahrlich nicht leichten Pi-Lauf absolviert und war guter Dinge.

Dagmar läuft in der W55 und wohnt in der namensgebenden Stadt Sankt Augustin. Gerne sieht man sie auch beim Fitnessstraining im CHR oder beim Aquajogging im Mendener Hallenbad. Aber für die Bewegung im Team/Gruppe mit anderen hat sie 3-4 mal in der Woche wandernd, walkend und laufend Zeit.

Im April sind im Verein:

Marion Sohni	16 Jahre
Birgit Wilms	16 Jahre
Sigurt Zacher	15 Jahre
Uwe Niederprüm	11 Jahre
Alexander Reglin	9 Jahre
Barbara Kaulbach	6 Jahre
Max Wiemker	5 Jahre
Vicky Antoniou	5 Jahre
Stephanie Antoniou	5 Jahre
Dr. Karsten Brandt	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht. Schon jetzt Absagen bis Ende Juni. Aussichten f. d. Sommer eher schlecht, da Mutationen wärme- bzw. hitzeresistenter sind.

Wer feiert seinen Geburtstag?.

25.04. Irina Bristaty 38 Jahre

26.04.  
**Ernst Gust**  
80 Jahre



01.05. Carina Lichtenthäler 38 J.

TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden  
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach  
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining  
Donnerstag, 17.45 Uhr Rothenbach  
Samstag, 16.00 Uhr variierend

Die sehr gute und schöne Idee, das **Vereinsgeschehen vor 10 Jahren** anhand der VN aus dieser Zeit in Erinnerung zu rufen, sich zu wundern, oder zu staunen, sich zu freuen oder nachdenklich zu werden ist von Antje und Olaf und sage vielen Dank, denn es hilft die wettkampffreie Zeit mit Leben zu füllen.

Eine Grafik des RKI zeigt sehr deutlich, wo sich die Ausbrüche mit mindestens zwei Fällen verorten lassen. Konkret heißt das:

- Der Großteil der Ausbrüche lässt sich Privathaushalten zuordnen
- Weitere Infektionsorte sind der Arbeitsplatz, sowie Kindergarten oder Horte
- Der Anteil größerer Ausbrüche (ab 5 Fällen) an allen dokumentierten Ausbrüchen hat seit Anfang des Jahres deutlich abgenommen

### Anzahl der Covid-19-Fälle nach Infektionsumfeld (Setting)

- in den Meldewochen 09 (2020) bis 15 (2021)
- unbekanntes Setting
- weitere Settings
- Verkehrsmittel
- Übernachtung
- Speisestätte
- Freizeit
- Kindergarten, Hort
- Seniorentagesstätte
- Betreuungseinrichtung
- Ausbildungsstätte

- Arbeitsplatz
- Reha-Einrichtung
- Praxis
- Krankenhaus
- Med. Behandlungseinrichtung
- Wohnheim
- Flüchtlingsheim
- Alten-/Pflegeheim
- Privater Haushalt
- Wohnstätten

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel  
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:  
Klaus Braun

**In dieser Auflistung fehlt der Ausdauersport total. Laufen, Radfahren, Triathlon – ca. 8 Millionen Menschen, die mit 0,05 bis 0,1 % überhaupt nur zu Buche schlagen und deswegen als Sportausübende im Freien in der Bewegung auch völlig unmaßgeblich für zahlreiche Einschränkungen wären.**

Johannes hat es getan, MarionS hat es getan, HarryB hat es getan, nämlich sich bei mir für die schokoladenen österlichen Aufmerksamkeiten zu bedanken, die überdies mit einer persönlichen Ordensverleihung verbunden waren.

Aber weit gefehlt. Diese Dänke habe nicht ich verdient, denn sie gehören und sind ganz allein für **Ilse**, die in den besagten Tagen, mit einem Sack



auf dem Rücken, alle TeilnehmerInnen am Spendenlauf abgelaufen (nicht abgehoppelt wie Hasen) und erfreut hat von Hennef bis Neunkirchen, von Siegburg bis Seelscheid und von St. Augustin bis Lohmar, und die Briefkasten befüllte.

Auf den Fotos sieht man Ilse bei

ihren 2 großen Leidenschaften.

Das Laufen (stets in LLG-Blau) und bei der Vermittlung von Wichtigkeiten fürs Leben, wenn sie nicht läuft. An Ostern kamen so auch die Hasenkinder auf ihre Kosten und profitierten von Iلسes außergewöhnlichen Fähigkeiten.

Vielen Dank, liebe Ilse.



## WUSSTEST DU, DASS...

...die Allerbesten gemäß einer Studie des amerikanischen Sportwissenschaftlers Stephen Seiler nicht häufiger härter trainieren oder bei Intervalleinheiten mehr ans Limit gehen, sondern ganz einfach mehr Stunden im lockeren Bereich trainieren.

### WAS BEDEUTET DAS FÜR UNS HOBBYSPORTLER?

Um schneller zu werden, braucht es nicht nur hohe Intensitäten, sondern einen guten Mix aus den verschiedenen Intensitätsbereichen, wobei die Einheiten im extensiven Bereich das größte Kuchenstück ausmachen. Wer also jedes Mal, wenn er laufen oder Radfahren geht, aufs Gaspedal drückt, erweist sich einen Bärendienst. Vielmehr wäre angebracht, drei Viertel der Einheiten im Grundlagenbereich und nur ein Viertel im intensiven Bereich zu absolvieren.

Gepaart werden sollte das Ausdauertraining mit ergänzenden Maßnahmen wie Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining, damit einerseits die Verletzungsanfälligkeit reduziert wird und andererseits das Leistungsmaximum überhaupt erreicht werden kann. Denn jede (Ausdauer-)Sportart ist ein komplexer Mix aus den konditionellen Faktoren.

## 5 WICHTIGE GRUNDREGELN IM AUSDAUERSPORT

1. Trainiere erst, wenn du erholt bist: Training und 1. Erholung gehören zusammen wie Ebbe und Flut. Lass dir insbesondere nach langen und intensiven Einheiten genügend Zeit, damit sich die Wirkung des Trainingsreizes entfalten kann.
2. Steigere Häufigkeit vor Dauer vor Intensität: Wer sein Training optimieren will, sollte zunächst immer die Trainingshäufigkeit ausreizen (4- statt 3-mal pro Woche). Kann nicht mehr häufiger trainiert werden, ist eine Erweiterung des Umfangs (5-10% länger laufen) angebracht. Erst wenn die ersten beiden Stellschrauben am Maximum sind, soll eine Erhöhung der Intensität folgen (5-10 sec pro Kilometer schneller laufen).
3. Pflege deine Basis:  $\frac{3}{4}$  deiner Trainings solltest du im aeroben Ausdauerbereich absolvieren, damit deine Leistung auf einem soliden Fundament steht. Ansonsten flacht deine Leistungskurve nach einem kurzen Hoch sehr schnell ab und Beschwerden am Bewegungsapparat machen sich breit.
4. Differenziere in deinem Trainingsalltag und führe kurze, lange, extensive und intensive Einheiten durch. Dein Körper soll immer wieder überrascht werden, so dass er sich stets aufs Neue anpassen muss.
5. Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht: Dieses afrikanische Sprichwort bringt es auf den Punkt. Die verschiedenen Anpassungsprozesse wie zum Beispiel das Auffüllen der Energiespeicher oder die Regeneration des Binde- und Stützgewebes brauchen ganz einfach ihre Zeit. Beschleunigen lassen sich diese nicht. Sie lassen sich aber unterstützen, indem man sich beispielsweise optimal ernährt, die Trainingsreize sinnvoll aufeinander abstimmt oder die nötigen Ruhephasen einhält.

**DATA SPORT im April 2021**

## **Theaterabend am Rothenbach.**

Irgendwann vor langer Zeit. Hauptdarsteller waren MarionS und KlausB. In den Nebenrollen FrankK und AchimN.

Dicht gedrängt saßen die Zuhörer in zwei, 30 m breiten Reihen, weil jeder ganz vorne sitzen wollte, um nur ja nichts zu versäumen.

Das Stück handelte vom Älterwerden ohne es zu merken bzw. ohne das es andere merken oder gar sehen. Die Hauptdarsteller gaben alles, um keinen Zweifel an den dargebotenen Rezepten und Möglichkeiten aufkommen zu lassen. Das überwiegend nur geringfügig ältere Publikum nahm es mit Verzückung auf und wusste nunmehr, dass man schon seit Jahren auf dem richtigen Weg war bzw. ist.

