

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, 15.05.2021

Vereinsnachrichten 15-21



#ZeroHungerRun Challenge 2021 5. - 9. Mai



Deutschland sammelt Laufmeter für eine Welt ohne Hunger

Am 05.05. waren wir zu 6 für den Zero-HungerRun in der Siegau unterwegs.

30 min bei mir 7,26 km. Immerhin 4:08 min/km. Kurze Distanzen mag ich lieber. Timur hatte ein Bild vor dem Start gemacht.

KlausB vorneweg, dann **StephanM** und **Timur**, dahinter ich, **Norbert** und **ThorstenS**.

Das war ein cooles Rennen auf einer 1,5 km-Runde, die Strecke war flach und bei leichtem Regen. Bei weitem nicht so heiß wie dann am Sonntag. Weil ich die anderen 5 stets sehen konnte, hatte es mehr Wettkampffcharacter als der Wings of Life Run. Bei dem Wings for Life sind mir nur zweimal andere Teilnehmer entgegengekommen (der erste nach 4 km auf dem Mauspfad in Lind, der zweite nach 24 km in Zündorf). **Martino**

Im Mai sind im Verein:

Helmut Maatz	25 Jahre
Frank Steinhauer	24 Jahre
Marion Wiemker-Sch.	10 Jahre
Suha von Martial	4 Jahre
Martin Paffrath	7 Jahre
Thomas Wiemker	10 Jahre
Stefan Kaulbach	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

Laufwettbewerbe kommen in Sicht. Bis dahin zahlreiche virtuelle Angebote. Es tut sich was!

Wer feiert seinen Geburtstag?

10.05. Jörg Zimmermann 55 Jahr

14.05.
Ulrike
Steeger
60 Jahre



25.05. Karsten Brandt 48 Jahre
07.06. Wolfgang Menzel 66 Jahr



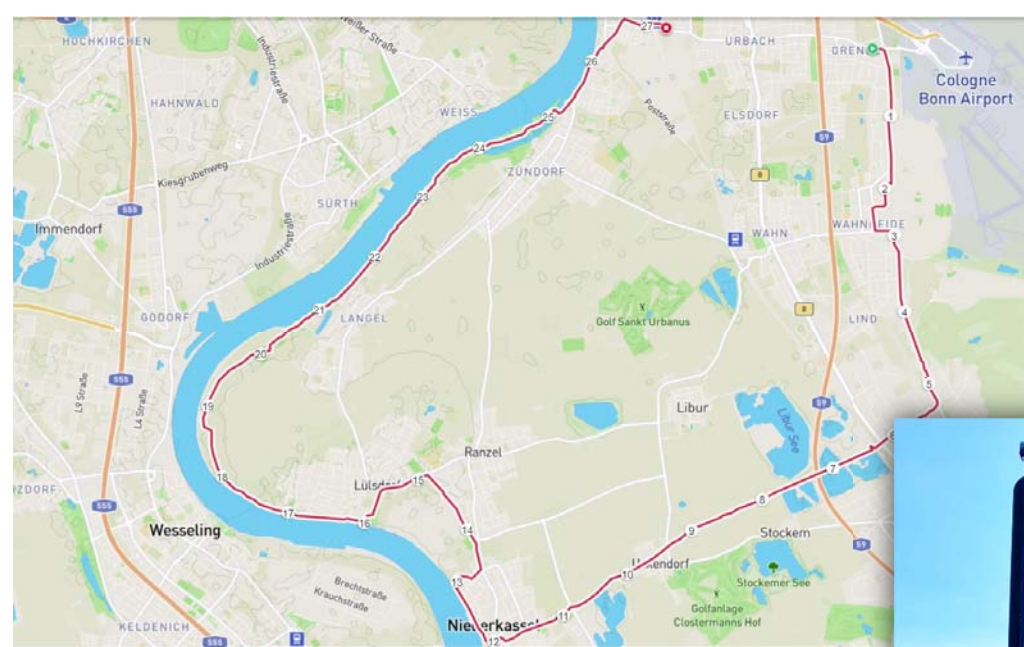
TRAININGSZEITEN-/Orte:

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

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :
Klaus Braun



War total super, nur viel zu heiß. 3,5 km haben gefehlt um die Runde zu schließen. War nach etwa 27,3 km in 2:16:30 Stunden vom virtuellen Catcher-Car eingeholt und habe mich von meiner Frau abholen lassen :-)
Ich hätte auch keinen Meter mehr laufen können...da es nicht nur an Wasser fehlte, denn auch meine Knochen maulten.



Von diesen großen Werbeplakaten stehen alleine von Porz/Rhein nach Giregel 3 Stück. Wer das wohl bezahlt? Wenn 100% des Startgeldes an die Rückenmarksforschung geht, muss alles andere doch von den Sponsoren gezahlt werden - danke an On, Gerolsteiner, SAP und Co.

Die 5:30 min/km auf den letzten 5 Kilometern fühlten sich an wie kriechen. Die ersten 15 km waren in 4:50... dann ging es abwärts...**MartinO**

03. Mai 2020 - Wings for Life World Run

Auf diesen schönen Bericht, auf der gut sortierten HP der LLG im Archiv abgelegt, sei hier hingewiesen.

Motiviert durch Martins schönen Bericht vom letzten Jahr, wollte ich in diesem Jahr auch einmal bei diesem weltweit durchgeführten Lauf teilnehmen und mich vom Catcher-Car verfolgen lassen. Gesagt, getan....Mein Ziel war es, 20 Kilometer zu schaffen, bevor das Auto mich einkassiert. Angemeldet hatte ich mich im Team Felix Neureuther, um das Team Marcel Hirscher zu schlagen.

Um 12.30 Uhr machte ich mich auf den Weg: Einlaufen bis zu einem Ort, ab dem man möglichst wenig Straßen über-queren musste, dann die App starten, und vor allem auch um Punkt 13 Uhr nach dem Countdown den Lauf auf dem Handy starten, Handy verstauen und los gings: Der Agger entlang, in der Hoffnung, dass es dort nicht so voll ist und genügend Schatten.

Ersteres bewahrheitete sich leider nicht, Die ersten Kilometer liefen gut, aber irgendwann musste ich ja wieder zurück: Ganz schön hart: Vieeeeeel zu warm für mich in der Sonne dazu der Gegenwind, der ganz ordentlich pustete. Deshalb verlief die 2. Hälfte doch deutlich langsamer, leider kein Wasser oder ähnliches dabei (reichlich dumm von mir). Egal, irgendwie schaffte ich auch den Rückweg, wenn auch nicht in der Pace, die ich mir vorgenommen hatte. Nach 1Stunde 49 Minuten 11 Sekunden und 19,6 km holte mich das Catcher-Car in reichlich erschöpften Zustand ein. Leider nur virtuell, man konnte gar nicht mit bis ins Ziel fahren... Insgesamt ein schönes Erlebnis. (Übrigens lief Felix Neureuther 19,2 km, Marcel Hirscher 13,8 km, so dass ich mich für mein nicht erreichtetes Ziel nicht schämen brauche). Bin bestimmt im nächsten Jahr wieder dabei um dann die 20 km zu knacken. **//se**

WINGS FOR LIFE
WORLD RUN
RUNNING
FOR THOSE
WHO CAN'T



19,61KM ⌚ **01:49:11**

Norbert schreibt:

Ich war selber nicht angemeldet und bin u.a. mit Klaus zusammengelaufen. Am Sonntag war es sehr heiß, so dass ich nach zwei zügigen 10km Runden im 5er Schnitt ziemlich platt war und einen Gang zurückschalten musste. Wir hatten in unserem Grüppchen nur ein Handy dabei und die Lauf-App hing nach ca. 17 km und ließ sich nicht wieder verbinden. So waren wir vom Event ausgeschlossen, liefen aber insgesamt unsere ca. 28 km. Es hat trotzdem Spaß gemacht, in diesen Zeiten ist man ja für jede Abwechslung dankbar.

WANTED

Gesucht wird ein/e Team-Läufer/in

Dein Profil/Anforderungen:

- Du hast am 21./22. August Zeit
- 50 Km in 6 Etappen solltest Du laufen können
- 24 h Durchhaltevermögen haben
- Tag- und Nachtschicht sind für Dich kein Problem
- Du besitzt eine Stirnlampe und Sicherheitsweste
- Du läufst, wenn du dran bist oder sitzt/fährst im Teambus

Es erwarten Dich:

- Ein abenteuerlicher Staffellauf
- Eine erstaunliche Naturvielfalt mit Meerblick
- 4 tolle Team-Partner (m/w)
- 1-2 Übernachtungen (auf eigene Kosten)
- Mitfahrgelegenheit zum Event und zurück möglich

Weitere Infos findet Ihr unter:

<https://www.runragnar.com/de/event-detail/relay/wattenmeer#overview>

Bei Interesse melden bei privat@klaus.braun.com oder Tel.02242/9144069.



Der WingsforLifeWorldRun 2021 rekordverdächtig.

Bei der 8. Auflage wurden um die 180.000 TeilnehmerInnen registriert, die sich auf nahezu alle Nationen dieser Welt verteilen.

Für die einen ein höchst emotionales Unternehmen, für viele andere der Versuch, sein sportliches Ziel zu erreichen.

Rekorde über Rekorde!

Um 13 h, weltweit, starteten die registrierten und ein Mehrfaches an nichtregistrierten LäuferInnen. Verbunden per RunApp des Veranstalters „flüchteten“ auch in GER einige 1000 LäuferInnen an diesem Sommertag.

Darunter war alles vertreten, was sich bewegen kann oder möchte, auch mit diversen Hilfsmitteln, um voran zu kommen.

Der große Profiteur war sicherlich die Rückenmarksforschung mit ca. 4 Millionen, um weiterhin erfolgreich an der Heilung von Querschnittslähmungen arbeiten zu können.

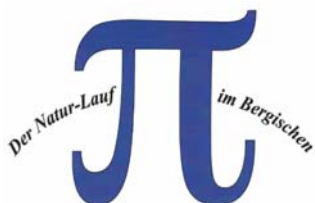


Ich holte es in Porz ab und fand in **MarcusZ** den mit der nötigen Technik ausgestatteten Fachmann, der seine Schneid- und Bohrwerkzeuge sowie Zeit zur Verfügung stellte. So brachte ich die alte Platte und den Rohling nach Brackemich zur Veredelung. Nur wenig später stand Marcus bei mir auf dem Hof und lieferte. Tags darauf begab ich mich zum Rothenbach und schleifte die Metallplatte sauber, beklebte diese mit laufspezifischen Informationen und konnte das Werk mit der neuen Plexiglasscheibe krönen.

So sah unsere Infotafel am Rothenbach aus.

Wetter, Natur und Verschleiß hatten sie übel zugerichtet, aber den Rest gab ihr ein Spinner, der mittels Farbdose seine Neurose an unserer Tafel auslebte.

Per Suchanfrage in der VN fand sich schnell Abhilfe, da **Martino** ein ausreichend großes Teil in der Garage hütete und bereit war, es aus dem Familienvermögen kostenfrei herauszulösen.



Heute, Samstag, beginnt die Pi-Lauf-Challenge (15.-30.05.) und um 06.15 h starteten Carina und BirgitL, um schon am ersten Tag Akzente zu setzen. Bei Regenwetter absolvierten sie einen herrlichen und einsamen frühen Ausflug über die Pi-Lauf-Strecke, der sicher nicht der letzte gewesen ist.

Mit Fahrradfahren das Herz kräftigen –

Rauf auf den Sattel: Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für ideales Herz-Kreislauf-Training

Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen oder ein krankes Herz zu stärken. So kann das Fortschreiten der koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Ein besonders schonendes

Ausdauertraining ist Fahrradfahren. Fahrradfahren als ideales Herz-Kreislauf-Training

Radfahren, egal ob auf dem normalen Fahrrad, dem E-Bike oder dem Fahrradergometer, fördert die Fitness: Es trainiert Herz und Lunge, verbessert die Ausdauer und kräftigt die Gesäß- und Beinmuskulatur. Zugleich ist Radfahren gelenkfreundlich: Da das meiste Körpergewicht auf dem Sattel lastet, werden Hüft- und Kniegelenke geschont.

Auch unterstützt regelmäßiges Fahrradfahren ein gesundes Körpergewicht. Bereits eine halbe Stunde Radfahren, mit einer Geschwindigkeit von 15-20 km/h in ebenem Gelände verbrennt etwa 150 bis 250 Kilokalorien, bei höheren Geschwindigkeiten oder Anstiegen entsprechend mehr.

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System

enthält der Experten-Beitrag der Herzstiftung unter herzstiftung.de/rad-und-herz. Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über herzstiftung.de/bestellung oder per Telefon unter 069 955128-400 oder bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann



Herz-Check vor dem Radfahren schützt vor Überlastung

Herzkrankte sollten, bevor sie in die Pedale treten, ihr Herz untersuchen lassen. „Der Kardiologe kann mit Hilfe eines Belastungs-EKG die individuelle Belastbarkeit des Herzens sowie den passenden Trainingspuls ermitteln. Zudem kann er den Einfluss von Herzmedikamenten auf das Herz-Kreislauf-System und die körperliche Leistungsfähigkeit überprüfen“, erklärt Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag, Leiter der Abteilung für Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien. „Für Menschen mit Herzkrankheiten ist es zudem empfehlenswert, mit einem Pulsmesser zu fahren, um die Herzfrequenz im Blick zu behalten und einer Überlastung des Herzens vorzubeugen. Denn wie bei einem Auto, sollte die Herzfrequenz nicht in den roten Drehzahlbereich kommen.“

Radfahren ohne Keuchen

Wer doch mal ohne Pulsmesser mit dem Fahrrad, dem E-Bike oder auf dem Fahrradergometer unterwegs ist, kann sich an folgendem Ratschlag orientieren: Radfahren ohne Keuchen. Ein beschleunigter und tiefer Atem ist beim Radfahren sowie bei anderen Sportarten normal. Ohne Belastung wird das Herz-Kreislauf-System nicht trainiert. Beginnen Sie allerdings, auf dem Sattel zu keuchen und können sich nicht mehr unterhalten, ist das Training zu intensiv.

E-Bike: Trainingseffekt oder nicht?

Elektrofahrrad ist nicht gleich Elektrofahrrad. Wer von einem E-Bike spricht, meint in der Regel ein Pedelec, also ein Pedal Electric Cycle. Die meisten E-Bikes in Deutschland sind genau genommen Pedelecs. Pedelecs kombinieren Muskelkraft und Motor. Wer auf einem Pedelec unterwegs ist, muss zwar auch treten, hat aber den Vorteil, dass er sich bei Bedarf – etwa bei Steigungen – dabei unterstützen lassen kann. Man kann beim Pedelec den Motor auch ausschalten und „ganz normal“ Fahrrad fahren.

„Von der optionalen Fahrunterstützung können Herzkrankte profitieren, da durch die motorisierte Unterstützung eine zu intensive Belastung und somit eine Herzfrequenz im roten Drehzahlbereich mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung vermieden werden kann“, betont der Sportkardiologe Scharhag. „Das Radfahren kann besser an die individuelle körperliche Belastbarkeit angepasst werden – für ein effektives, aber sicheres Training.“

Wie viel Radsport braucht mein Herz?

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt moderates Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten, fünfmal pro Woche. Dieses Training kann in mehrere kleinere Abschnitte unterteilt werden.

Optimal ist eine Einheit länger als 10 Minuten. Generell gilt aber auch, jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Mit dem Rad zur Arbeit oder zum Bäcker zu fahren, hilft dabei, das tägliche Sportpensum zu erreichen und schont gleichzeitig die Umwelt. Herzpatienten sollten für ein

herzsicheres Training neben der Trainingsintensität, die Trainingsdauer und Häufigkeit mit ihrem Kardiologen besprechen.

Service für Herzpatienten zum Thema Radfahren

Weitere Informationen zu den positiven Effekten des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System enthält der Experten-Beitrag unter herzstiftung.de/rad-und-herz. Tipps rund um das Thema Fahrradfahren bietet der Ratgeber „Radfahren – gut fürs Herz, die Seele und die Umwelt“, der kostenfrei über herzstiftung.de/bestellung, 069/955128-400 oder bestellung@herzstiftung.de bezogen werden kann. *Quelle: Deutsche Herzstiftung*

