

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, 11.08.2021

## Vereinsnachrichten 23-21

204 waren gewillt, das durchaus attraktive Tal der Wied an seinen Hängen zu inspizieren.

Mit dabei auch Ilse, die sich diese Gelegenheit für einen Wettkampf im Grünen nicht entgehen lassen wollte.

Warum es nicht mehr LäuferInnen waren ist kaum zu ergründen, denn wenn auch die „Beeinträchtigungen“ durch Hygienekonzepte kaum nach zu vollziehen sind, so sollen sie doch Sicherheit produzieren helfen, die keinem wirklich egal sein kann, auch wenn es nach mehr Sicherheit für die Genehmigungsinstanzen aussieht, damit sie etwas genehmigen können dürfen.

Startblöcke zu 20 sollten verhindern, was im Freien in Bewegung nicht notwendig wäre, aber da treten die behördlichen Anordnungen seit über einem Jahr auf der Stelle, weil sie es nicht verstehen wollen, dass in Aerosolen in Rauch-, Staub-, Nebel- oder Gasform keine infektiöse Virenlast gebunden ist!

Es gelang eine erfolgreiche Premiere und ließ den in Ehren ergrauten Malberglauf vergessen. Auch, weil es jetzt mit ca. 11 km wirtschaftlicher war, einen weiteren Weg mit dem Auto in Fahrgemeinschaften zu absolvieren. Der Bärenkopp als Erlebnisberglauf wird schon bald den gleichen Kultstatus erlangen, wie sein Vorgänger, auch, weil das Angebot im ländlichen Raum von Süd-NRW, Nord-RLP und westliche

**Bärenkopp Lauf**  
Erlebnisberglauf  
11 km, +360/-260 Hm  
✓ auf der „WällerTour Bärenkopp“  
✓ einem der schönsten Wanderwege Deutschlands  
✓ im Naturpark Rhein-Westerwald  
Start: Waldbreitbach Schul- und Sportzentrum  
Ziel: Klosterberg Waldbreitbach

Freitag 6.8.2021  
Blockstarts ab 18 Uhr

Im August sind im Verein:

Irina Brishaty	5 Jahre
Eugen Brishaty	5 Jahre
Herbie Engels	11 Jahre

Für die LLG am Start:

19.08. GL, Tesch  
22.08. Königswinter, Kaiser, Trinks  
10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch  
07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink

Wer feiert seinen Geburtstag?

10.08. Karl-H. Bergmann 62 Jahre  
11.08. Marianne Hohaus 82 Jahre  
12.08. Thorsten Sohni 52 Jahre  
15.08. Franz Lämmlein 69 Jahre  
18.08. Johannes Kaymer 59 Jahre

28.08.

**Günter Stolzenberg**  
80 Jahre

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  
Siehe auch Birgits Wochenvorschau auf WhatsApp der LLG



Eifel aufs Jahr gesehen so dürrig ist. Das naturbezogene Laufen mit Trailcharakter ist derzeit die einzige Laufdisziplin, die praktikierbar ist und die Läufermassen aus den „gesperrten“ Städten ins ruhigere Fahrwasser der Natur führt, wo Zeiten und Ergebnisse den Erlebnissen nachgeordnet sind oder bedeutungslos.

## Der Berg ruft,

und da kann ich natürlich nicht nein sagen.

Gerne wäre ich natürlich den PitzAlpin in Mandarfen mitgelaufen, aber leider war unser Urlaub in Österreich schon Ende Juli beendet.

Und so fuhr ich am 6. August in den wunderschönen Westerwald, wo erstmalig der Bärenkopplauf stattfinden sollte, sozusagen in der Nachfolge des beliebten Malberglaufes. 11 Kilometer lang sollte der Lauf laut Veranstalter sein und 360 HM aufwärts und 260 HM abwärts erwartete die LäuferSchar. Manch einer hatte die Strecke in den letzten Tagen schon erkundet. Ich ließ mich einfach überraschen. Da ich erst im 7. Startblock startete, sollte der Weg ja gut zu finden sein.

Außerdem wiesen zahlreiche Helfer und Schilder den Weg.



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

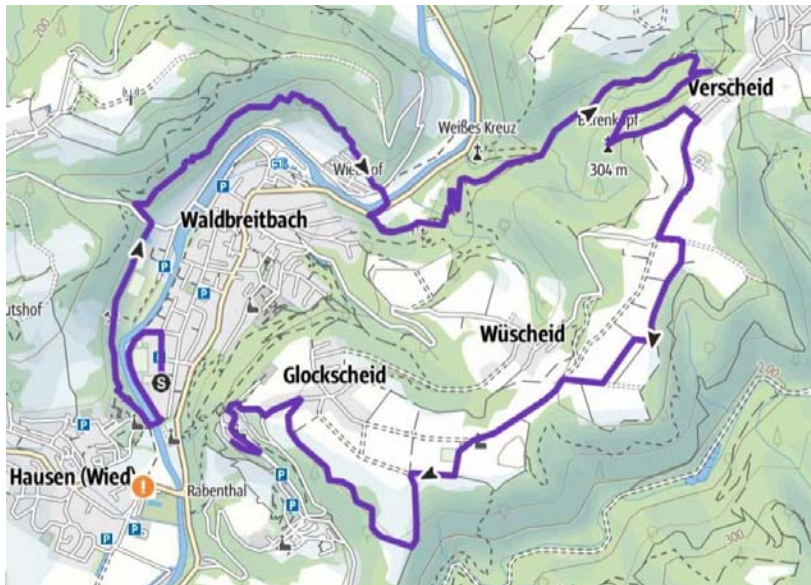
Geschäftsführer : Udo Lohregel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart :  
Klaus Braun





Zunächst ging es leicht wellig entlang der Wied, dann gab es zunächst ein moderates Aufwärtsstück, kurze Erholung bergab und dann gings recht steil hoch zum Bärenkopf, wo die Läufer sogar ein Gipfelkreuz erwartete. Wenn man, wie ich, erwartet hatte, dass es danach bergab ging, so hatte man sich leider ge-



täuscht. Noch einige HM waren zu überwinden, aber dafür wurde man mit einem traumhaft schönen Blick über das Wiedtal belohnt, den man recht lange genießen konnte, denn weiter führte die Strecke auf der Höhe mit kleinen Hügeln durch die Wiesen, bevor es zum Endspurt die letzten beiden Kilometer bergab ging.

Insgesamt ein wunderbarer Lauf, schöne Trails durch den Wald, die die Aufmerksamkeit der in die Jahre gekommenen Menschen wie mich forderte, deren Sehvermögen doch über die Jahre etwas nachgelassen hat und nicht jede Wurzel oder Gestein direkt erkannt wurde. Also eine sehr gute Alternative zum Pitz Alpin, und auch nicht ganz so anstrengend.

Im Ziel dann, wie beim Malberglauf die Alphornnissen, die für das richtige



Alpenflair sorgten. Und die Kuhglocken für die besten jeder Altersklasse gab es auch, auf die ich natürlich gerne bis zur Siegerehrung gewartet habe. Hier hatten die älteren Läufer dann wieder den Vorteil, denn in meiner Altersklasse starteten nur 3 Läuferinnen, so dass ich ziemlich sicher war, meine Sammlung zu erweitern. *Ilse*



## Flüssigkeitszufuhr beim Laufsport

Die einen fordern, bei sportlich anstrengenden Belastungen zu trinken, bevor der Durst kommt, andere warnen vor der Gefahr einer Wasservergiftung. Wer hat Recht?

Timothy Noakes, ein südafrikanischer Professor für Sport und Bewegung, hat kürzlich im «British Medical Journal» BMJ (T. Noakes, British Medical Journal BMJ 2012; «The role of hydration in health and exercise», 344:e4171.) für Aufregung gesorgt. Dort schrieb der begeisterte Läufer und Finisher von rund 70 Marathons und Ultraläufen, gesunde Sportler seien bei Wettkämpfen nicht etwa durch einen Mangel an Flüssigkeit und als Konsequenz daraus durch eine drohende Dehydrierung gefährdet, sondern vielmehr durch ein Zuviel an Flüssigkeit in Form einer Wasservergiftung, die im schlimmsten Fall mit dem Tod enden kann. Mit seiner Behauptung hat Noakes eine seit vielen Jahren herrschende Diskussion über Menge und Inhalt der während des Sports zu konsumierenden Flüssigkeit neu aufgeheizt. Fakt ist: Es gibt tatsächlich Fälle von Sportlerinnen und Sportlern, die bei Straßenmarathons zusammenbrachen oder gar daran starben, weil sie an einer Wasservergiftung – im Fachjargon Hyponatriämie – litten. Fakt ist aber auch, dass weitaus häufiger Läufer bei langen Ausdauerbelastungen ein Flüssigkeitsdefizit aufweisen und völlig dehydriert einen Leistungseinbruch samt Unwohlsein erleben.

### Für den Flüssigkeitshaushalt gibt es kein Standardrezept

Beide Szenarien sind also Realität, und beide gilt es zu vermeiden – aber wie? Der Flüssigkeitshaushalt des Menschen lässt sich nicht in ein Patentrezept verpacken. «Die Problematik des Trinkens ist wie eine Blackbox mit vielen Unbekannten und

leider kein Kochbuch», sagt der Arzt Walter Kistler, Leiter der Sportmedizin am Spital Davos und Rennarzt diverser Schweizer Ausdauerevents wie Gigathlon, Swissalpine oder Irontrail. Der Mediziner kann aber einige Zusammenhänge benennen, die man interpretieren kann. «Die bekannten Fälle einer Hyponatriämie traten vor allem bei heißfeuchten Bedingungen auf und bei leistungsschwächeren und leichten Sportlern, die in kurzer Zeit relativ viel Flüssigkeit zu sich nahmen. Zudem sind Frauen häufiger betroffen als Männer, und eine hohe Verfügbarkeit von Getränken an Veranstaltungen erhöht das Risiko ebenfalls. »

## **Hyponatriämie kann Hirnschwellung auslösen**

Wenn ein Sportler sehr viel Flüssigkeit zu sich nimmt, wird das Blut stark verdünnt, wodurch sich im Laufe der Belastung die Salzkonzentration im Blut verringert. Wenn der Natriumgehalt im Blut unter einen Wert von 120 Millivolt sackt (normal sind Werte zwischen 135 und 145), spricht man von einer ernsthaften Hyponatriämie. Dann droht eine Hirnschwellung, weil das Blut weniger Salz als die Flüssigkeit im umliegenden Gewebe aufweist und sich der Körper dadurch vermehrt Wasser aus dem Blut «saugt». Die Folge: Beine und Arme schwellen an. Im Gehirn ist der Effekt besonders fatal. Die Schädeldecke kann dem erhöhten Hirndruck nicht nachgeben und es kommt im schlimmsten Fall zum Hirnödem. Zunächst äußert sich eine Wasservergiftung zwar nur in Kopfschmerzen, Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit, unbehandelt aber kann sie zur Bewusstlosigkeit und schließlich gar zum Tod führen. Von einer «milden» Hyponatriämie spürt man dagegen meist nichts, da der Körper die erhöhte Flüssigkeitszufuhr in der Regel selber regulieren kann.

## **Salz bei langen Belastungen wichtig**

Vermeiden kann man die (seltene) Gefahr einer Wasservergiftung, indem man bei langen Belastungen bei heißen Umgebungstemperaturen nicht nur reines Wasser oder Sportgetränke zu sich nimmt, die kaum Natrium aufweisen, sondern mit zunehmender Dauer der Belastung gezielt Salz zuführt. Rund 2–3 Gramm pro Liter reichen bereits, damit die Salzkonzentration im Blut nicht absackt. Ebenfalls wichtig: Unser Verdauungssystem hat eine Absorptionskapazität von rund 1 Liter pro Stunde. Im Laufsport ist aufgrund der Belastung das Aufnahmevermögen des Magen-Darm-Trakts zusätzlich beschränkt. Über 0,8 Liter pro Stunde kann selbst das stärkste Verdauungssystem nicht verwerten. Mehr sollte demnach auch nicht getrunken werden, selbst bei heißen Verhältnissen. Ungefähr so viel darf aber schon sein, denn sonst droht wie erwähnt die umgekehrte Gefahr einer Dehydratation, also eines Flüssigkeitsmangels. Gemäß Laborstudien wirkt sich bereits ein Flüssigkeitsdefizit von rund 2 bis 3% negativ auf das Leistungsvermögen aus. Man rechne: Verliert ein 70-Kilo-Mann beim Sport einen bis anderthalb Liter pro Stunde, sind 2 Liter Flüssigkeitsverlust – also eben diese 3% – bereits nach knapp zwei Stunden erreicht. Einen Marathon ohne Flüssigkeitszufuhr zu bewältigen, ist also ein Ding der Unmöglichkeit. Wie viel Flüssigkeit genug und wie viel zu wenig ist, hängt von zahlreichen Faktoren ab, wie Walter Kistler bestätigt: «Der Wasserbedarf ist abhängig von Intensität, Dauer und Art der körperlichen Belastung. Jeder Körper besitzt eine eigene Regulationsmöglichkeit, die jeder für sich selber herausfinden muss. Die Magenentleerung und das Flüssigkeitsaufnahmevermögen des Magen-Darm-Trakts verändern sich massiv je nach Intensität, mit der eine Leistung aufrechterhalten wird. Kann man bei tiefintensiven Belastungen noch problemlos größere Mengen an

Flüssigkeit aufnehmen, wird bei gesteigerter Intensität die Durchblutung des Magen-Darmtraktes gedrosselt, um Sauerstoff zu den arbeitenden Muskeln zu transportieren. Dadurch aber wird die Magenentleerung verzögert, wodurch man nur noch sehr beschränkt Flüssigkeit aufnehmen kann. »

## **Selbstversuche sinnvoll**

Auch die Umgebungsbedingungen wie Temperatur und Luftfeuchtigkeit spielen laut dem Sportmediziner eine wichtige Rolle: «In heißfeuchter Umgebung kann der Mensch viel weniger schwitzen als bei trockenen Verhältnissen und er muss daher sein Trinkverhalten anpassen.» Da der Schweißverlust von Person zu Person nach Menge und Konzentration stark variieren kann, rät Walter Kistler, vor und nach anstrengenden Trainings unter verschiedenen Bedingungen auf die Waage zu stehen, um Referenzwerte zu erhalten. Bei hochintensiven Belastungen und heißem Klima können maximale Schweißmengen 2 bis 3 Liter pro Stunde betragen. Bei den meisten Sportarten unter normalen Bedingungen liegen die Werte aber um 1 Liter pro Stunde oder sogar darunter. Auch der Salzverlust kann – zumindest optisch – leicht eruiert werden. Wenn sich rasch Schweißränder auf den Textilien abzeichnen, ist eine Salzaufnahme angebracht. Obwohl die Salzkonzentration im Blut bei den meisten Menschen rund 0,9% beträgt, ist der Salzanteil im Schweiß bei jedem Sportler anders und variiert beträchtlich. Verschiedene Konzepte austesten lohnt sich! Zu beachten ist, dass Sportgetränke aus geschmacklichen Gründen kaum Natrium aufweisen und daher als Salzlieferant untauglich sind. Weit aus bessere Dienste leisten eine Bouillon, mit Salz angereicherte Getränke oder feste Nahrung.

## **Bei Zweifel Salzlösung**

Trifft Walter Kistler bei Wettkämpfen auf Sportler mit Unwohlsein, Bewusstseins- und Koordinationsstörungen, ist eine rasche Flüssigkeitszufuhr in Form einer isotonen Elektrolyt-Infusion (sogenannte «Ringer-Lösung») die sicherste Therapie, damit auch bei einer allfälligen Hyponatriämie der Zustand durch eine alleinige Flüssigkeitszufuhr nicht noch verschlechtert wird. Wobei bei Bedarf weitere Abklärungen mit Blutuntersuchungen in einem Spital erfolgen müssen. Als häufig unterschätzte Gefahr bei langen Läufen bezeichnet der Mediziner aufgrund seiner Erfahrungen zudem den Schmerzmittelkonsum bei Wettkämpfen, «das kann unter sportlicher Leistung massive Veränderungen bei der Nierenfunktion zur Folge haben und zu ganz heiklen Situationen führen. Denn die Niere ist das entscheidende Organ für einen ausgewogenen Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt und wird durch Mittel wie Voltaren oder Ponstan empfindlich gestört. »

DATASPORT Valentin Belz