

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, 12.10.2021

## Vereinsnachrichten 31-21

### 16. Korschenbroicher Waldlauf

02. Oktober 2021

Sportplatz Korschenbroich

Mit neubeschuhtem Norbert, der ein gutes Ergebnis einlief und seinen Spaß mit meinem alten Freund Bernd Juckel (M70) hatte, weil er als zum einen als Zugpferd und zum anderen als Tempokonstante eine echte Hilfe war. Norbert schaffte in der M60 einen Platz auf dem Siegerpodest.

2 Jahre war, wie vielerorts Stillstand und so war die Anzahl der TeilnehmerInnen mit über 250 auch sehr erfreulich, was durch passables Herbstwetter noch verstärkt wurde. Vielleicht hat aber auch das Wissen um die exzellente Verköstigung vor Ort dazu beigetragen. Wenn Klaus 2 von den Turbo-Bratwürsten gewusst hätte, wäre er auch unter den Teilnehmern gewesen.



### Wenn sich am Rothenbach die LäuferInnen treffen

dann sind *Birgit* und *Martin* meist dabei. Die Freude, wenn „neue“ Gesichter,

an den Wochentreffen dazu stoßen, habe ich im Bild festgehalten und es sind *Marion* (mit Kappe) und *Danica* zu sehen.



#### Im Oktober sind im Verein:

Bettina Knappe	23 Jahre
Achim Neitzel	21 Jahre
Thorsten Sohni	16 Jahre
<b>Mario Müller</b>	<b>10 Jahre</b>
Sandra Wingen	3 Jahre
Carina Lichtenthäler	1 Jahr

#### Für die LLG am Start:

- 02.10. Korschenbroich, Tesch
- 10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch Trinks
- 10.10. Essen, Kaiser, FrauenTeam
- 17.10. Refrath, Oberndorfer, Tesch
- 23.10. Köln, Oberndorfer
- 31.10. Luzern, Tesch
- 31.10. Thomasberg, Trinks
- 31.10. Des Moines/USA, Oberndorfer
- 07.11. Winterscheid, Lennartz, Bu, Ilse, Tesch, Zink
- 07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndorfer

#### Wer feiert seinen Geburtstag?

16.10. Ilse Schmitz	58 Jahre
17.10. Heinz Günther	77 Jahre
20.10. Frank Kyrión	55 Jahre
20.10. Marion Wiemker-S.	54 Jahre
24.10. Kerstin Kuhnke	45 Jahre
29.10. Daniela Drose	34 Jahre
31.10. Thomas Wiemker	56 Jahre

#### TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag, 17.30 Uhr Menden  
Dienstag, 18.30 Uhr Rothenbach  
Mittwoch, 18 Uhr Tempotraining  
Donnerstag, 17.00 Uhr Rothenbach  
Samstag, 16.00 Uhr variierend  
Siehe auch *Birgits* Wochenvorschau auf *Whatsapp* der LLG

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel  
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart : Klaus Braun

# Das sind die Neuregelungen des Bußgeldkatalogs

- für LäuferInnen, die im allgemeinen Halte- oder Parkverbot plötzlich stehen bleiben oder gar aufgeben, wird künftig ein Knöllchen von bis zu **55 Euro** bekommen.
- Wer innerorts zu schnell läuft und geblitzt wird, der zahlt bald 70 Euro.
- Je **schneller**, desto **teurer!** Das gilt nicht für das Bahntraining jeden Mittwoch im Aggerstadion.

*Am Stand schilderte mir unlängst ein Läufer, dass er bei km 12 von 21 etwas trinken wollte und ein Paket mit Trinkpulver erwischt hat. Er hat sich das Pulver auf die Hand getan und dann in den Hals, um dann Wasser nachzukippen, weil das Pulver „doch etwas trocken im Abgang“ gewesen sei, so der Weintrinker.  
Ohne Worte!*

## GIBT ES EINEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN GESTEIGERTEM TRAININGSUMFANG UND SCHLAFMENGE?

VON ROY HINNEN

### Wie viel sollte man schlafen, wenn man x Stunden in der Woche trainiert?

Einen direkten Zusammenhang gibt es nicht. Wir Menschen sind dazu erschaffen, körperlich viel leisten zu können. Dazu steht uns sehr viel Energie zur Verfügung. Spannend wird es, wenn zur körperlichen Herausforderung seelischer oder geistiger Stress dazu kommt.

Du kannst eigentlich sehr gut selbst abwägen, ob du genügend erholt bist - indem du täglich in dich hineinfühlst und dich fragst: Bin ich bereit für mein Training oder nicht?

### HIER EIN PAAR TIPPS:

- Schlafe wöchentlich mindestens 2x so lange aus, wie du es brauchst.
- Lege täglich ein Powernap ein.
- Achte auf die Träume: Es ist ja nicht nur die Liegezeit, sondern auch die REM-Phasen, die wichtig sind.
- Die Schlafmenge, die jeder von uns benötigt, ist total unterschiedlich. Spüre in dich hinein: Mit welcher Schlafmenge fühlst du dich leistungsfähig?
- Es ist wichtig, dass du dich selbst abholen und hinterfragen kannst. Frag dich daher täglich, bevor du ins Bett gehst, was dich heute am meisten gestresst hat. Auch wenn es nur ein kleiner zwischenmenschlicher Vorfall war - nimm es ernst.
- Such dir ein festes Ritual, bevor du zu Bett gehst. Lies Gebete, Science-Fiction-Bücher oder höre schöne Musik, um deine rechte Gehirnhälfte zu stimulieren.
- Schlaf ist etwas Wunderbares, doch er wird von uns nicht mehr als solches gewürdigt. Denn unser Kopf ist stets gefüllt mit Aktivitäten des Tages oder solchen, die uns morgen erwarten. Wenn du stets gut schläfst, benötigst du keinen zusätzlichen Standurlaub, um dich zu erholen.
- Sprich ein kurzes Gebet, wenn du schlafen gehst - oder Worte, die Kraft für dich haben.
- Geh die schwierigste Situation des Tages gedanklich nochmals durch - am besten mehrfach. Übe das so lange, bis du sie - ohne darüber zu urteilen - ganz genau beobachten kannst.

Das Wichtigste ist: Sei öfter mal faul! Du bist dann nicht schwach oder wertlos, sondern einfach nur faul. Faul zu sein, ist etwas sehr Schönes, denn aus dieser Energie entstehen manchmal grandiose Ideen! Hyperaktive Menschen erreichen weniger und leben kürzer.