

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, 01.11.2021

Vereinsnachrichten 34-21

49. Herbstlauf am 23. Oktober 2021 in Köln-Porz



Am vierten schönen Oktoberwochenende in Folge hatte ich mich kurzentschlossen für den 5km-Lauf in Porz angemeldet. Einige größere Wolkenfelder sorgten für nicht zu kühle 11 Grad, bei leichtem Wind. Es war eine Menge los am Samstagmittag in Gut Leidenhausen, aber Ausflügler und Läufer kamen sich trotzdem nicht in die Quere.

Durch den Trubel traf ich Martin erst in der Startaufstellung. Diesmal wollte Martin die Pace machen und so heftete ich mich ihm an die Fersen. Das klappte ganz



gut und nach 3km liefen wir auf dem Stück an der Straße nebeneinander. Schon waren 4km vorbei und Martin setzte trotz hohen Tempos zu einem seiner unwiderstehlichen Endspurts an. Den letzten km lief ich in 3:55min, trotzdem war Martin knapp 10sec vor mir im Ziel. Von meiner Zeit (20:11min) war ich am Ende selber positiv überrascht.

Nach zwei Bechern Tee und einer längeren Auslaufrunde war die Beinarbeit für den Tag erledigt und ich fuhr zufrieden nach Hause.

Norbert

Liebe Interessenten und Leser der VN.

90% der VN bestehen aus 2 oder 3 Seiten.

Da das Öffnen der gesamten VN auf Mobilgeräten nicht immer funktioniert (Gründe vielfältig) möchte ich empfehlen, PC-ähnliche Endgeräte zu nutzen, damit keine Informationen verloren gehen.

Im November sind im Verein:

Walter Müller	28 Jahre
Harald Müller	28 Jahre
Harry Bergold	25 Jahre
Arnold Pietras	25 Jahre
Jörg Schmidt	24 Jahre
Katja Ratte	22 Jahre
Antje Kucher	18 Jahre
Natalie Mücke	14 Jahre
Jörg Holzschneider	13 Jahre
Ulrike Steeger	9 Jahre
Frank Roland	6 Jahre
Marco Welteroth	1 Jahr

Für die **LLG** am Start:

- 31.10. Luzern, Tesch
- 31.10. Thomasberg, Trinks, Ilse
- 31.10. Des Moines/USA, Oberndorfer
- 07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndorfer Lämmlein 2x, Ilse
- 14.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink, Kyrion, Mauruschat
- 28.11. Mondorf, Maatz
- 12.12. Bad Honnef, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

29.10. Daniela Drose	34 Jahre
31.10. Thomas Wiemker	56 Jahre
01.11. Gisela Buslei	61 Jahre

02.11.
Natalie Mücke
30 Jahre



02.11. Stefan Kaulbach 58 Jahre

06.11.
Sven Becker
60 Jahre



11.11. Sigurt Zacher 57 Jahre

12.11. Udo Lohrengel 70 Jahre

13.11. Karsten Dzialas 49 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

Musik und Sport sind die Sprachen dieser Welt, um Gegensätzen das Feuer zu nehmen.

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

Geschäftsführer : Udo Lohrengel
Kassierer : Wolfgang Menzel

Veranst.
Klaus B

5 Gründe für eine Trainingspause

Von **VALENTIN BELZ** 26. OKTOBER 2021

Eine Trainingspause gibt Körper und Geist die Möglichkeit, sich ein Mal pro Jahr ausgiebig zu erholen und die Batterien aufzuladen.

Zugegeben, es ist gar nicht so einfach, den richtigen Zeitpunkt für eine Trainingspause zu finden. Aktuell sind die Herbstläufe, danach geht's weiter mit den Stadtläufen und nach diesen wartet bereits wieder die Langlaufsaion. Wer weder auf das eine noch auf das andere verzichten möchte, hangelt sich so aber unweigerlich von Rennen zu Rennen, ohne seinem Körper und seinem Geist jemals die Chance zu geben, sich vollständig zu erholen. Was bei den Besten üblich ist, vermisst man häufig in den Trainingsplänen von Hobbysportlern. Obwohl eine Pause eigentlich ganz einfach zu realisieren wäre. Denn dazu braucht es keinen zusätzlichen Zeitaufwand. Man braucht bloss auf sein „normales“ Training zu verzichten und die gewonnene Zeit nicht nur mit Arbeit zu füllen.

Wer Woche für Woche mehrmals die Laufschuhe schnürt, sich aufs Rad setzt oder ins Wasser springt, tut grundsätzlich viel Gutes für seine Gesundheit und für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Wer dies aber über Monate ohne längere Unterbrechung macht und regelmäßig intensiv trainiert und an Wettkämpfen teilnimmt, sollte seine Batterien einmal im Jahr so richtig aufladen und Körper und Geist Zeit geben.

DIE EFFEKTE EINER PAUSE SPRECHEN FÜR SICH

1. **Eine Pause kann den Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.** Training und Wettkampf bedeuten Stress. Vor allem wenn man es mit dem Berufs- und Familienleben kombinieren muss. Der Körper reagiert mit vermehrter Produktion von Stresshormonen, die Überhand nehmen und das Immunsystem und die Belastbarkeit auf Dauer schwächen können.
2. **Motivation und psychische Leistungsbereitschaft kehren zurück.** Schon während oder spätestens nach der Trainingspause wird die Lust zurückkehren, das Trainingspensum zu absolvieren. Und man wird erfreut feststellen dürfen, dass intensive Einheiten und Wettkämpfe mindestens so erfolgreich gestaltet werden können wie vorher.
3. **Passive Strukturen können sich erholen.** Mit regelmäßigem Training bewirkt man einerseits viel Gutes, andererseits entstehen aber im Trainingsprozess immer wieder kleinste Verletzungen am passiven Bewegungsapparat, die aufgrund der kurzen Pausen zwischen den einzelnen Trainings nicht ganz ausheilen können. Eine längere Pause sorgt dafür, dass diese sogenannten Mikrotraumen wieder einmal ganz ausheilen können und keine größere Verletzung entsteht, die eine längere Pause nach sich ziehen würde.
4. **Eine Pause bringt dich auf ein höheres Leistungsniveau.** Kurzfristig führt eine mehrwöchige Pause zu einem Leistungsabbau. Nach wenigen Wochen spezifischen Trainings ist die frühere Leistungsfähigkeit aber wieder zurück, weil der Körper diese gespeichert hat. Und da man gestärkt mit neuen Energien und neu aufgeladenen Batterien zurückkommt, wird man sein vorheriges Leistungsniveau sogar übertreffen.
5. **Mehr Zeit ermöglicht neue Perspektiven.** Wenn man sich in seinem Hamsterrad befindet, hat man gar keine Möglichkeit, sich Gedanken über seine Ziele, seine Motivation und sein Training zu machen. Während der Pause lohnt es sich deshalb, auf die vergangene Saison zurückzublicken und sich zu überlegen, wann man sich gut gefühlt hat, und in Form war, was man im nächsten Jahr erreichen und verbessern möchte.

Probiere es aus und nimm auch du dir mindestens 3-4 Wochen Zeit für eine Trainingspause. Du brauchst dabei dein Trainingspensum, wenn du nicht auf Sport verzichten kannst, nicht auf null zu schrauben. Vermeide aber auszehrende und hochintensive Trainingseinheiten, wähle neue Bewegungsformen und führe diese vor allem nach Lust und Laune durch. Gib mit Tagesinhalten, die für einmal nichts mit Sport zu tun haben, dem Geist neue Nahrung. Und gönne dir schlussendlich mit passiven Erholungsmaßnahmen etwas, wovon du während der normalen Trainingsphase nur träumen kannst.