



Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-42 42 71 98
Priv 02246 - 915 90 80 oder 02246 - 911 300
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de

Lohmar, 13.01.2022

Vereinsnachrichten 03-22

**DU KANNST DICH MORGEN
SCHLECHT FÜHLEN,
WEIL DU MUSKELKATER
ODER EIN SCHLECHTES
GEWISSEN HAST.**

DEINE ENTSCHEIDUNG!

tun, wo sie sonst nur daran schnuppern.

War die Bergaufpassage anstrengend aber das Ziel nicht dort, wo alle hinwollen, nämlich nach oben, und keine Gondel, Lift oder Bahn bringt einen wieder nach unten, dann bleibt nur Laufen oder Gehen. Beides ist für die Muskulatur anstrengend, denn

Muskelkater

Ein Spaß, der nicht nur Anfänger erwartet, sondern auch Arrivierte, wenn sie etwas besonders oder im Übermaß

bestimmte Muskeln werden zum einen gedehnt (exzentrische Kontraktion) und müssen gleichzeitig das ganze Gewicht auffangen. Das entspricht einer sehr intensiven Belastung, die sich beim Geübten nur minimal auswirkt, aber beim Ungeübten 2-4 Tage später als üblen Muskelkater bemerkbar und z.B. das Bewältigen einer Treppe zur echten Herausforderung macht.

Handelt es sich beim Muskelkater doch um kleine Einrisse, also echte Verletzungen in der Muskulatur.

(Einrisse in den Muskelfibrillen/Sarkom-einrisse) Dieser „Kater“ tritt in der Folge von Ermüdung durch Sport oder Bewegung auf und streicht einem nicht um die Beine, sondern ist/kann nach länger andauernden und intensiven Stoffwechsel, wie z.B. mehrstündigem Laufen als Entzündungsreaktion auftreten.

Jedenfalls ist man sich heute (seit ca. 25 Jahren) sicher, dass Milchsäure nicht mehr die Ursache von Muskelkater ist, wurde aber Jahrzehnte in der Sportmedizin so behandelt. Es sind Mikrotraumen mit verzögertem Schmerz und nach einer Woche fast vergessen. Mit dem Muskelkater setzt bereits eine Art Verbesserung/Heilung ein, weil das Immunsystem eine Entzündungsreaktion verursacht, was als Schmerz empfunden wird.

Neues Wort für
Muskelkater
nach dem Joggen:
Joghurt

Bleiben sollte aber nachzudenken, wieso mir das passiert ist und was

ich entweder tunlichst vermeiden soll oder aber durch Training meinen Muskeln Gelegenheit gebe, mit Belastungen eines bestimmten Umfangs besser umzugehen zu lernen.

Ich bin jetzt in einem
Alter, in dem der
Körper am nächsten
Tag ganz leise ins
Ohr flüstert:

Mach das nie, nie
wieder.

Im Januar sind im Verein:

Siggi Klein	25 Jahre
Bernd Nitsche	25 Jahre
Günter Stolzenberg	25 Jahre
Gerhard Pohle	23 Jahre
Gisela Buslei	19 Jahre
Johannes Kaymer	8 Jahre
Rainer Kuck	5 Jahre
Britta Breunig	5 Jahre
Sven Becker	4 Jahre
Dr. Daniela Drose	3 Jahre
Jörg Hartnack	3 Jahre
Timur Trinks	3 Jahre
Dr. Dirk Mauruschat	2 Jahre
Ludger Staskiewicz	1 Jahr

Für die LLG am Start:

23.01. Hilden, Lämmlein
05.02. Dieringhausen, Köder, Kyrion
Mauruschat, Zink
05.02. Perry/USA, Oberndorfer
06.02. Hilden, Lämmlein
20.02. Hilden, Lämmlein
03.04. Bonn, Mauruschat

Wer feiert seinen Geburtstag?

16.01. Sandra Wingen 39 Jahre

18.01.

Achim Teusch

70 Jahre



23.01. Alois Weyer 67 Jahre

29.01. Walter Müller 85 Jahre

30.01. Klaus Braun 55 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

Letzten Samstag am Rothenbach traf sich das Ausdauerkleeblatt **Barbara, Danica, Birgit und Dani was Olaf** durchaus gefiel. 12 km zogen sie durch die Wälder und Olaf hielt durch, denn schon auf seiner Mütze stand die Tageslosung: DNB – darf nicht bummeln!



Einen Tag später trafen sich um 9 Uhr in Lohmar-Wahlscheid auf dem Parkplatz des Restaurant Caruso 8 SonntagsläuferInnen, die sich bei Handschuhwetter auf den Weg in die Höhenlagen von Ingersauel u. Weeg zu machen. Nach genau 15 trockenen km waren **Norbert, Birgit, Katrin, Nalan, Timur, Klaus2, Thorsten und Klaus1** zurück und es ging, nach Laufgemeinschaft, in Fahrgemeinschaft nach Hause. Eben **LLG**Gemeinschaft!

