



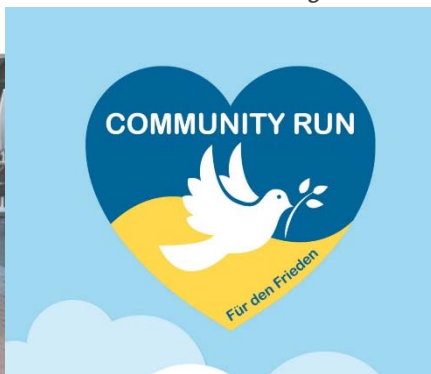
Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

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, 24.03.2022

Vereinsnachrichten 13-22

2-seitige VN



Im April sind im Verein:

Birgit Wilms	17 Jahre
Marion Sohni	17 Jahre
Sigurt Zacher	16 Jahre
Uwe Niederprüm	12 Jahre
Alexander Reglin	10 Jahre
Barbara Kaulbach	7 Jahre
Max Wiemker	6 Jahre
Stephanie Antoniou	6 Jahre
Vicky Antoniou	6 Jahre
Dr. Karsten Brandt	3 Jahre
Dagmar Klandt	1 Jahr

Um die 200 TeilnehmerInnen waren gerne bereit mit einer Spende und persönlicher Anwesenheit für Frieden, für Frieden in und für die Ukraine auf die Straße zu gehen bzw. zu laufen.



Viele LLG'ler waren dabei, als man sich zum Foto auf der alten Rathaustreppe traf um danach in 3 Tempogruppen durch die Stadt zu laufen und in Gesprächen untereinander seine Verwirrung, Stimmung und Einschätzung kund zu tun.



Tägliche Bilder über TV in die Wohnzimmer, das Spüren von Hilf- aber nicht Tatenlosigkeit. Das bewegt und forderte geradezu zum Bewegen auf. Von etlichen war zu hören, in und für welche Aktivitäten sie bereits gespendet, gefahren, abgegeben oder untergebracht haben. Mit unpathetischem Stolz wurde geschildert, dass man in 3 Tagen mit einem Konvoi an die polnisch-ukrainische Grenze fährt, um Material abzugeben und Menschen mit zurück zu nehmen.

Einige 1000 Euro werden sicherlich zusammengekommen sein, die dann der AHRche e.V. übergeben werden, um damit in der Republik Moldau ein Flüchtlingscamp zu betreiben. Initiator des Geschehens war der Bonner Laufladen.

Für die **LLG** am Start:

- 16.03. Bonn, Drose, Starck, Lennartz
Hartnack, Tesch, KucherO
Lichtenthäler
- 20.03. Bensberg, Lämmlein, Drose,
Hartnack, Ilse, Schnitzler
Kaiser, Oberndörfer, Starck,
Heidemann
- 30.03. Bonn, Heidemann, Remenyuk,
Lennartz, Ilse, Lennartz, Tesch
- 03.04. Berlin, Drose, Hartnack, Strack
Abdi, Zimmermann
- 03.04. Köln, Mauruschat
- 16.04. Köln, Menzel
- 24.04. Darß, Schnitzler
- 24.04. Wien, Heidemann
- 24.04. Hamburg, Lichtenthäler, Welte-
roth

Wer feiert seinen Geburtstag?

28.03. Arnold Pietras	71 Jahre
02.04. Dierk Vollmer	81 Jahre
06.04. Klaus Kaiser	65 Jahre
08.04. Alexander Reglin	46 Jahre
16.04. Peter Scholl	47 Jahre
26.04. Ernst Gust	81 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 12.06. Leverkusen
- 02.10. Köln
- 30.10. Frankfurt

info@marathon-und-mehr.de

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Veranstaltungswart:
Klaus Braun



Stimmungsvoll erleuchtetes Rathaus, auf dessen Treppe sich schon so mancher und manche vom Publikum feiern ließ. An diesem Abend gab es nur eine Handvoll erstaunter Vorbeikommender, aber die Stimmung machten sich die LäuferInnen selbst.

Wusstest Du das

...du mit intensivem Training alternde Knochen stärken kannst?

Dass mit zunehmendem Alter die Knochenstruktur, -dichte und -stärke abnimmt, ist ein normaler Prozess und zeigt sich beispielsweise darin, dass ältere Menschen viel häufiger von Knochenbrüchen betroffen sind als jüngere Semester. Allgemein bekannt ist, dass Bewegung in jedem Lebensalter diesen Prozess verlangsamen kann. Besonders geeignet sind dabei Sportarten, bei welchen das ganze Gewicht des Körpers das Skelett belastet und die Muskulatur trainiert. So wie zum Beispiel beim Walken, Joggen, Krafttraining oder kraftbetonter Gymnastik.

Nun konnten finnische Wissenschaftler nachweisen, dass die Intensität des Trainings einen entscheidenden Einfluss auf alternde Knochen hat. Über einen Zeitraum von zehn Jahren untersuchten die Wissenschaftler Menschen im Alter von 40 bis 85 Jahren. Dabei gab es zwei Gruppen: Gruppe 1 trainierte mindestens zweimal pro Woche und neben der Ausdauer Sprints und Kraft, während Gruppe 2 seltener als zweimal pro Woche trainierte und sich «nur» der Ausdauer widmete. Nach zehn Jahren waren die Knochenwerte (Struktur, Dichte und Stärke) der Gruppe 1 bis zu 5% besser als bei den reinen Ausdauersportlern.

WAS LERNEN WIR DARAUS?

- Bewegung ist ein Allheilmittel. Es kann in der richtigen Dosierung auch gegen Osteoporose wirken.
- Das Resultat dieser finnischen Untersuchung ist ein weiteres Argument dafür, sein Ausdauertraining mit wöchentlichen Kraftübungen zu ergänzen.
- Sportler sanfter Sportarten wie Schwimmen oder Radfahren tun gut daran, ergänzend zu Laufen oder ein Krafttraining durchzuführen.

Valentin Belz, DATA Sport, 080322

Tausche 165 Rollen Klopapier gegen 3 kg Mehl oder 5 Flaschen Speiseöl.