



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, 07.08.2022

Vereinsnachrichten 29-22

4-seitige VN

Im August sind im Verein:
entfällt

Für die LLG am Start:

- 06.08. Köln-Nippes, Oberndorfer
- 14.08. Monschau, Steeger
- 18.08. Bergisch-G. Oberndorfer Zink
- 25.08. GL, Zink, Oberndorfer
- 27.08. Altenahr, Drose, Hartnack, Ilse, LennartzBi
- 21.08. Zermatt, Mauruschat
- 01.09. GL Zink, Oberndorfer
- 11.09. Bonn, Kaiser, Ilse, LennartzBi
- 18.09. Köln, Oberndorfer
- 18.09. Kopenhagen, Heidemann
- 25.09. Linz, LennartzBi
- 02.10. Köln, Starck, Mauruschat, Ilse+2, Lichtenthäler, Weltheroth, Hartnack, Drose, Kaiser Oberndorfer
- 30.10. Frankfurt, Heidemann, Kaiser Trinks, LennartzBi
- 13.11. Athen, Lämmlein
- 03.12. Rudolstadt, Mauruschat
- 04.12. Negril/Jamaika, Heidemann

Wer feiert seinen Geburtstag?

- 07.08. Ludger Staskiewicz 59 Jahre
- 09.08. Holger Hofmann 55 Jahre
- 10.08. Karl-H. Bergmann 63 Jahre
- 11.08. Marianne Hohaus 83 Jahre
- 12.08. Thorsten Sohni 53 Jahre
- 15.08. Franz Lämmlein 70 Jahre*
- 18.08. Johannes Kaymer 60 J.*
- 23.08. Günter Stolzenberg 81 J.
- 31.08. Henning Ruhser 78 Jahre
- 31.08. Gerhard Pohle 72 Jahre

Verbilligte Startkarten für:

- 11.09. Bonn (7)
- 23.-25.09. Rheinhöhenlauf (3)
- 02.10. Köln (14)
- 09.10. Essen (3/2/1)
- 16.10. Refrath (12)
- 30.10. Frankfurt (9)

info@marathon-und-mehr.de

An einem schönen Sonntagmorgen Ende Juli, traf Mann und Frau sich in Kreuznaaf, um mal wieder diverse Täler und Bachlaufauen zu durchstreifen. Der Treffpunkt, vor dem Autohaus Thomas, war evtl. mit Bedacht gewählt, denn dort werden Oldtimerfahrzeuge aufgemöbelt und zu ansehnlichen Schätzen aufbereitet. Die kleine Gruppe posierte vor einem Schlitten aus der Zeit, wo noch ne Menge Blech verarbeitet wurde und darf – zurecht – ein H auf dem Kennzeichen tragen. LäuferInnen haben ja (noch) kein Kennzeichen, aber die bei Autos nötigen 30 Jahre längst auf der Uhr oder auf dem Buckel. Was bei 30 Jahren historisch sein soll?! konnte diese Gruppe nicht glaubwürdig klären, denn der Altersschnitt lag bei 53, was einigen gefiel, aber nicht allen. Die vorab zu vergebende Rote Laterne wollte keiner auf Anhieb, aber Ilse zeigte sich großzügig gut gelaunt und nahm sich das Ding. Wie im Nachgang bekannt wurde, ging diese an ein männliches Mitglied der Gruppe schon bald weiter, der sich bis ins Ziel damit schmückte.

Das Adjektiv *historisch* wurde im frühen 16. Jahrhundert aus dem lateinischen *historicus* >geschichtlich< entlehnt, das seinerseits auf das Griechische zurückgeht. Das dazugehörige Substantiv *Historie* existiert derweil schon seit dem 13. Jhdt. im Deutschen, auch dieses kam über das Lateinische zu uns; zugrunde liegt griechisch *hístōr* >der Kundige, Zeuge<. *Historie* wurde letztlich durch das germanischstämmige Substantiv *Geschichte* (zum Verb *geschehen*) verdrängt,



Mit 30 Jahren wird ein Auto zum Oldtimer, offiziell bestätigt durch das „H“ (für „historisch“) rechts auf dem Kfz-Kennzeichen. Das H-Kennzeichen erhalten allerdings nur Fahrzeuge, die



weitestgehend im Originalzustand sind oder fachmännisch restauriert wurden.

Dieses Attribut gilt für alle Abgebildeten. V.I. Martin, Ilse, Marco, Carina, Klaus und Birgit.

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

Geschäftsführer: Udo Lohrengel
Kassierer: Wolfgang Menzel

Ve
K

VON JOËLLE FLÜCK

Das Carbo loading bezweckt die Maximierung der Kohlenhydratspeicher in der Muskulatur für längere Belastungen. Durch eine erhöhte Zufuhr an Kohlenhydraten vor der Belastung steht dann während der Belastung mehr Energie in Form von Kohlenhydraten zur Verfügung

WAS IST CARBOLOADING?

Carbo loading beinhaltet Anpassungen beim Training und in der Ernährung, um vor (Ausdauer)Wettkämpfen eine maximale Speicherung von Kohlenhydraten in der Muskulatur zu erreichen (Muskelglykogenspeicher). Die Technik wurde in den späten 1960er in Schweden entwickelt und beinhaltete typischerweise eine 3-4 Tage dauernde «Entleerungsphase» des Muskelglykogens und eine ebenfalls 3-4 Tage dauernde «Ladephase». Die weitere Forschung erlaubte es aber, die Methode zu vereinfachen.

SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

FÜR WEN IST CARBOLOADING INTERESSANT?

Bei Ausdauerwettkämpfen ab einer Dauer von 90 Minuten kann von einem Carbo loading eine Verbesserung der Leistung erwartet werden. Typischerweise sind das Sportarten wie Radfahren, Langstreckenläufe, Triathlon, Langlauf oder Langdistanzschwimmen. Bei kürzeren Wettkampfzeiten ist ein Vorteil unwahrscheinlich, weil die normalen Kohlenhydratreserven des Körpers ausreichend sind.

WIE WURDE CARBOLOADING URSPRÜNGLICH DURCHGEFÜHRT?

Das klassische Carbo loading, auch Schwedendiät genannt, beinhaltete zuerst eine Entleerungsphase der Glykogenspeicher. Diese dauerte 3-4 Tage mit (mindestens) zwei harten Trainings und einer kohlenhydratarmen Ernährung. Damals glaubte man, dass diese Entleerungsphase notwendig sei, um anschließend den Aufbau der Glykogenspeicher maximal erfolgen zu lassen. Auf die Entleerungsphase folgte eine ebenfalls 3-4 Tage dauernde Ladephase, während der nicht trainiert und eine kohlenhydratreiche Ernährung befolgt wurde.

WIE SIEHT CARBOLOADING HEUTE AUS?

Weiterführende Forschung hat gezeigt, dass die Entleerungsphase gar nicht nötig ist. Eine deutliche Reduktion des Trainings für 48 bis 72 Stunden bei gleichzeitigem Befolgen einer sehr kohlenhydratreichen Ernährung (10-12 g Kohlenhydrate pro kg Körpermasse pro Tag) ist ausreichend, um die Muskelglykogenspeicher maximal aufzufüllen.

- Zielmenge Kohlenhydrate: 10-12 g pro kg Körpergewicht. Bei 70 kg gilt es somit ca. 700-740 g Kohlenhydrate einzunehmen.
- Mehrere Zwischenmahlzeiten einbauen. Es ist nicht möglich, nur in drei Hauptmahlzeiten genügend Kohlenhydrate einzunehmen.
- Kohlenhydrate auch in flüssiger Form einnehmen (Fruchtsäfte, Sportgetränk, Süßgetränke, Regenerationsshake, Carbo loader, usw.).
- Fett- und proteinarm essen. Für ein Carbo loading müssen viele Kohlenhydrate gegessen werden. Wenn auch noch viel Fett und Protein dazu kommen, wird es zu viel.

WAS SIND DIE HÄUFIGSTEN FEHLER, DIE BEIM CARBOLOADING GEMACHT WERDEN?

Manche Sportler erreichen das Ziel des Carbo loadings nicht vollständig. Die häufigsten Fehler.

- Carbo loading bedingt eine Trainingsreduktion.
- Viele Sportler schaffen es nicht, genügend Kohlenhydrate zu essen. Eine Zusammenarbeit mit einer Fachperson in Sporternährung oder das Aufstellen eines «Kohlenhydratplans» kann hilfreich sein. Ein Pasta-Essen am Abend vor dem Wettkampf ist zwar gut, aber höchstens ein Teil eines Carbo loadings.

- Zu viele Ballaststoffe. Um eine ausreichende Menge Kohlenhydrate essen zu können, muss man möglichst auf Ballaststoffe verzichten, dafür aber diverse Lebensmittel essen mit vielen Kohlenhydraten wie Weißbrot, weißer Reis, Zucker, Aufbauges Getränke, Limonaden, Sportgetränke, Konfitüre, Honig, usw.
- Anstatt Wasser, sollten gesüßte Getränke, Sportgetränke, Fruchtsäfte oder Carboloaders getrunken werden. Es ist fast nicht möglich, genügend Kohlenhydrate in fester Form (z.B. Pasta) zu essen.
- Angst vor Gewichtszunahme. Ein Carboloaders führt in der Tat zu einer Gewichtszunahme von rund 1 bis 2 kg. Dieses Zusatzgewicht ist aber nur vorübergehend und besteht aus dem zusätzlichen Glykogen und Wasser, das in die Muskulatur (als Glykogen) eingelagert wird.

FAZIT

Ein richtiges Carboloaders ist im Ausdauersport ab 90 Minuten Belastungsdauer (Wettkampf) interessant und wirksam. Es muss jedoch gut strukturiert und geplant werden, so dass die benötigte Menge Kohlenhydrate aufgenommen sowie verarbeitet werden kann, ohne dass es zu Problemen im Magen-Darm-Trakt kommt. Eine Trainingsreduktion ist unabdingbar, da sonst die Speicher im Training jeweils wieder geleert werden.



Jürgen BANSE ist vor einigen Tagen im Alter von **86 Jahren** verstorben.

Jürgen gehörte mit zu den Gründungsmitgliedern der LLG St. Augustin, die im September 1993 am Sperlingsweg in Sankt Augustin gegründet wurde.

Jürgen war ein flotter Langstreckler.

1986, im Alter von 50 Jahren lief er über

3000 in Leverkusen 10:14

10000 in 37:51 in 1985

25 km in 1: 42 in 1986 und

Marathon in 2:54 in Duisburg 1987

In den 90er Jahren war oft beruflich in Berlin und dort sah man ihn als Skater auf der Marathonstrecke des Berlin Marathons. Am Geschehen in der LLG war er stets interessiert und nahm auch an einigen Jahreshauptversammlungen teil, wo obiges Foto 2012 entstand.

Wir möchten Euch herzlich zum Vereinsausflug 2022 ins Jahr 1926 einladen
Köln im Jahre 1926

Nur wenige von uns können sich daran noch erinnern ☺. Für wen es schon zu lange her ist oder auch wer zugezogen ist, der kann sich mit uns gemeinsam auf eine Zeitreise begeben.

Modernste Virtual-Reality-Technik und detailliert ausgestaltete Kulissen, lassen das Lebensgefühl der Goldenen Zwanziger Jahre in Köln, auf eindrucksvolle Art und Weise wiederauferstehen.

Früher war doch alles besser - oder?

Das Jahr 1926 markiert einen Wendepunkt der Kölner Stadtgeschichte.

Gemeinsam mit der charmanten Hutmacherin Tessa und dem kölschen Urgestein Straßenbahnfahrer Pitter, entdecken wir im Time Ride, die spannende Zeit nach dem Ende des ersten Weltkriegs, der britischen Besatzung und der Spanischen Grippe. Wir erleben ein Köln im Aufbruch: Kino, Mode, Musik, Mobilität, Lebensfreude, Optimismus... und auch endlich wieder Karneval!!

Auszug aus der schön gestalteten Einladung, die auf der HP der LLG o.l. einsehbar ist.

„Historisches Spektakel“

zur Enthüllung des restaurierten Beethovendenkmals
Sonntag, 14. August 2022

Nach dem historischen Vorbild der Feier vom 12. August 1845



Bonn
Diesen Kuss der ganzen Welt!

Landesbühne Rheinland-Pfalz
Schlosstheater Neuwied

BEETHOVEN-HAUS
BONN

www.beethovendenkmal.de

Ablauf 09:00 Uhr Beginn des Festzuges am Hofgarten

10:00 Uhr Messe in C-Dur von Ludwig van Beethoven im Bonner Münster

12:00 Uhr Inaugurationsfeier und Enthüllung des restaurierten Beethovendenkmals auf dem Münsterplatz

14:00 Uhr Abschluss der Veranstaltung (Gemeinsames Schlusslied)

Weitere Information unter obigem Link.

Interessenten für eine Teilnahme am Bonner Beethoven-Lauf am 11.09. bitte ich, sich bis 12.09. bei mir zu melden, damit ein Rabatt auf die Teilnahmegebühr von 30% noch möglich ist.

info@llg-st-augustin.de

