



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, 22.09.2021

## Vereinsnachrichten 29-21



Mit **DanicaMONTUORI** begrüßen wir ein neues Mitglied in der LLG.

Die gebürtige Remscheiderin hat natürlich den dortigen Röntgenlauf bereits absolviert, den sie auch jedem empfehlen kann. Um die 10 Wettkämpfe hat sie bereits auf dem Konto und die 53 min auf 10 km möchte sie auch bald wieder erreichen.

Danica läuft in der W45 und wohnt in Hennef. Wenn sie ihrem Beruf als diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin nicht nachgeht läuft sie gern mit uns oder geht Tanzen oder Wandern. Aber auch ein Buch lesen mit einem Glas Rotwein gehört zur Entspannung.

**Am 16.09. fand der 11.**

### Leselauf in Köln statt.

Der Kölner Leselauf ist ein bedeutendes Sport Event für den guten Zweck am RheinEnergieSTADION. Er besteht aus einer Rad-Demo über 15 km sowie einem Lauf über 5 oder 10 km durch das RheinEnergieSTADION und den Sportpark Müngersdorf. Hinzu kommt ein Schülerlauf über 2km, präsentiert von REWE. Es gibt zudem eine Power-Walkingtruppe mit Birgit Lennartz, da Hennig Krautmacher einen wichtigen Auftritt nicht verschieben konnte.



Auf dem Foto li. sehen wir **HarryP** und **BarbaraL.** Beide waren Teilnehmer an der Sommer Rennrad- und E-Biketour von Stralsund nach Köln Anfang Juli und trafen sich in Köln wieder, um am 5 km-Lauf (Barbara) und 10 km (Harry) teilzunehmen

Der Erlös des Kölner Leselaufs wird zu 100 % zur Einrichtung und Erhaltung von Leseclubs an Schulen im Raum Köln/Bonn verwendet.

Bislang konnten 100 Leseclubs an Schulen eröffnet werden.

### Im September sind im Verein:

13 Gründungsmitglieder	28 Jahre
Rüdiger Hötger	21 Jahre
Olaf Kucher	19 Jahre
Anne Gerlach	18 Jahre
<b>Waldemar Böttcher</b>	<b>10 Jahre</b>
Peter Scholl	3 Jahre

### Für die LLG am Start:

- 16.09. Köln, Putz
- 18.09. Euskirchen, Zink
- 26.09. Herten, Nitsche, Gerlach
- 26.09. Berlin, Ilse, Zimmermann, Abdi
- 02.10. Kandel, Ilse
- 02.10. Korschenbroich, Tesch
- 10.10. Bonn, Oberndorfer, Tesch Trinks
- 10.10. Essen, Lämmlein
- 17.10. Refrath, Oberndorfer
- 23.10. Köln, Oberndorfer
- 31.10. Luzern, Tesch
- 07.11. Winterscheid, LennartzBu, Ilse, Tesch, Zink
- 07.11. Bensberg, Kaiser, Oberndorfer

### Wer feiert seinen Geburtstag?

23.09. Heinz Rasten	58 Jahre
25.09. Jürgen Steimel	66 Jahre
25.09. Dagmar Klandt	57 Jahre
27.09. Norbert Dzialas	57 Jahre

**28.09.**

**Hans-Jörg Kuck 60 Jahre**



28.09. Jörg Hartnack 47 Jahre

### TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr	Menden
Dienstag,	18.30 Uhr	Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr	Tempotraining
Donnerstag,	17.45 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

Die Schirmherrschaft des Kölner Leselaufs übernahm der MP von NRW.

Der Kölner Leselauf ist ein Event von **Run & Ride for Reading e. V.**

Los geht es durch den Sportpark Müngersdorf direkt mit dem Highlight der attraktiven Strecke, der Lauf durch die Heimspielstätte des 1. FC Köln - dann durch den Jahnwiesenweg um die Stadionvorwiesen herum und zum Ziel zurück zum RheinEnergieSTADION. Die schöne, flache und sportliche Laufstrecke ist 2,5 km lang und kann zweimal (5km) oder viermal (10 km) absolviert werden. Die Strecke ist vermessen.

# WIE DU DEIN SPORTLICHES TRAINING AN DAS ALTERN ANPASST

MEGAN HOWARD 1. SEPTEMBER 2021

**Das Altern ist unvermeidlich, aber es bedeutet nicht, dass du Kraft oder Fitness opfern musst. Auch wenn du an Muskelmasse verlierst, die kardiovaskuläre Fitness nachlässt und sich der Stoffwechsel verlangsamt, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, diese und andere Auswirkungen, die ihren Tribut fordern, zu reduzieren.**

Als Sportler ist es unabdingbar, in guter körperlicher Verfassung zu bleiben. Mit zunehmendem Alter musst du jedoch einige Änderungen an deinem Trainingsplan vornehmen. Erfahre, worauf Ausdauersportler in den Altersgruppen 30-40, 40-50 und 50-60 Jahre achten müssen.

## WIE VERÄNDERT SICH DER KÖRPER MIT ZUNEHMENDEM ALTER?

### 30-40 Jahre

Unsere Muskeln und Organe bestehen aus fettarmem Gewebe. Dies ist in der Regel das erste, was sich nach dem 30. Lebensjahr verändert. Während das fettarme Gewebe abnimmt, verhält es sich mit dem Körperfett umgekehrt. Unsere Gelenke werden steifer, und Männer beginnen, weniger Testosteron zu produzieren.

### 40-50 Jahre

Nach dem 40. Lebensjahr steigt das Gewicht eher an, da sich unser Stoffwechsel verlangsamt. Aufgrund der unterschiedlichen Stoffwechselraten, nehmen manche Menschen leichter zu als andere. Von der Verlangsamung des Stoffwechsels ab dem 40. Lebensjahr ist jedoch niemand ausgenommen.

### 50-60 Jahre

Bei vielen Frauen kommt es in den Wechseljahren zu Schwankungen im Hormonhaushalt. Dies kann zu unangenehmen Veränderungen führen, unter anderem zu einer Abnahme der Knochendichte. Bei Männern und Frauen werden Muskeln und Gelenke steifer, und die Genesungszeit bei Verletzungen verlängert sich.

## AUF WELCHE BEREICHE UND ÜBUNGEN DU DICH KONZENTRIEREN SOLLTEST

### 30-40 Jahre

Konzentriere dich darauf, den Verlust von Muskelmasse zu verhindern. Dies verzögert unangenehme Auswirkungen des Alterns wie Steifheit, Sehnenentzündungen, Schlaflosigkeit und Herzprobleme. Nach 30 braucht dein Körper konsequentes Training, um Atrophie zu vermeiden. Um die Ausdauerleistungsfähigkeit maximal hoch zu halten, solltest du möglichst täglich mindestens eine Stunde trainieren, einschließlich Krafttraining. Vergiss nicht, ab und zu einen Ruhetag einzustreuen.

### 40-50 Jahre

Durch den Verlust der Beweglichkeit in den Gelenken steigt die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen. Es ist wichtig, ein gesundes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, um zu vermeiden, dass ein Bereich überlastet wird. Aerobes Training dient der Gesundheit des Herzens, während Muskeltraining die Muskelmasse erhält. Wenn du an einem Tag intensiv Gewichte gehoben hast, mach am nächsten Tag ein leichtes Ausdauertraining.

### 50-60 Jahre

Mit 50 ist die körperliche Verfassung alles. In diesem Stadium kann lebenslanges Training zu wiederholten Belastungsverletzungen führen. Die betroffenen Bereiche variieren bei den Sportlern. Zu den häufigsten gehören Schultern, Knie, Hüften und Ellbogen. Halte dich an leichtere Gewichte und Übungen mit geringer Belastung.

## WELCHE ÜBUNGEN DU VERMEIDEN SOLLTEST

### 30-40 Jahre

In den 30er Jahren ist dein Körper widerstandsfähig gegen Schäden und erholt sich relativ schnell. Sei jedoch vorsichtig bei repetitiven Übungen. Wenn du in deinen 20ern 3 Tage hintereinander Krafttraining für den Oberkörper machst, ist das kein Problem. Aber nach 30 ist Ausgewogenheit der Schlüssel zu einem gesunden Training.

### 40-50 Jahre

Nach 40 werden repetitive Übungen gefährlicher. Übungen wie Crunches, Kniebeugen und Kreuzheben waren früher nützlich, um die Muskeln zu straffen und Kraft aufzubauen. Nach 40 können sie Probleme mit der Wirbelsäule und den Knien verursachen. Auch die Ausdauer leidet, da unser Körper den Sauerstoff mit der Zeit immer schlechter verwertet.

Überanstrengung dich nicht, indem du zu weit oder zu schnell läufst, Übungen technisch unsauber durchführst oder dich beim Training zu sehr anstrengst.

### 50-60 Jahre

Schwere Gewichte, intensives Ausdauertraining und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, bei denen die Schultern oder Beine übermäßig gestreckt werden, sind ein Tabu. Sie belasten die einzelnen Muskelgruppen und Sehnen zu stark. Es besteht ein höheres Verletzungsrisiko, das zu einem Verlust der Beweglichkeit oder chronischen Schmerzen führen kann.

## WIE SICH RUHE- UND ERHOLUNGSPHASEN VERÄNDERN

### 30-40 Jahre

Ruhe und Erholung werden immer wichtiger. Wenn du deine Muskelmasse erhalten willst, sind Ruhepausen unerlässlich. Deine Muskeln wachsen während der Erholung, nicht beim Training. Vermeide zwischen 30 und 40 mehr als 2 Krafttrainingseinheiten ohne einen Ruhetag dazwischen.

### 40-50 Jahre

Die goldene Regel lautet: Mehr ist nicht gleich besser. Dein Körper braucht mehr Erholungszeit. Eine 48-stündige Pause nach dem Training maximiert den Nutzen und verringert das Risiko von Verletzungen und/oder Ermüdung.

### 50-60 Jahre

Deine Muskeln brauchen längere Ruhephasen, weshalb ein abwechslungsreiches Training wichtig ist. Konzentriere dich nicht auf eine Muskelgruppe und führe kein anstrengendes Ausdauertraining durch. Gib jeder Muskelgruppe mindestens 48 Stunden Zeit, sich zu erholen, und gönne dir wöchentlich 2 Tage völlige Ruhe.

## GESUNDHEITSPROBLEME, DIE EINE ÜBERWACHUNG ERFORDERN

### 30-40 Jahre

Aufgrund der natürlichen Verlangsamung des Stoffwechsels treten gewichtsbedingte Erkrankungen häufiger auf. Viele Menschen unter 30 haben Probleme mit der Insulinresistenz, sind sich dessen aber nicht bewusst. Nach 30 verlangsamt sich der Stoffwechsel, und die Insulinresistenz wird zu Diabetes. Es ist wichtig, sein Gewicht zu kontrollieren und die Aufnahme von verarbeitetem Zucker und Kohlenhydraten zu reduzieren.

### 40-50 Jahre

Die wichtigsten Krankheiten, auf die man achten sollte, sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Die Schwächung des Muskelgewebes beeinträchtigt die Herzfunktion, während die erhöhte Belastung mit Karzinogenen das Krebsrisiko erhöht. Bewegung und Ernährung tragen zur Vorbeugung bei, aber regelmäßige Kontrolluntersuchungen können Probleme frühzeitig erkennen.

### 50-60 Jahre

Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel, Arthritis, Krebs und Diabetes treten häufiger auf. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind für die Früherkennung und Prävention unerlässlich. Ungewöhnliche Schmerzen, Müdigkeit, Herzklopfen oder andere Symptome müssen schnell behandelt werden.



**MONTAG – Siegrunde. Die Beteiligung hat erfreuliche Ausmaße angenommen.**

**DIENSTAG – Rothenbach. Auch hier ist eine Zunahme bei der Teilnahme um 17 und 18.30 h festzustellen.**

