

Kallís Montagspost

Ausgabe 25 20. Oktober 2014

U 14 – Mädchen mit erfolgreicher 5-Kampf-Mannschaftswertung

Laura Maiworm überspringt 1,40 Meter



v.l. Wiebke Rosemeyer, Alina Hoberg, Laura Maiworm, Johanna Nies, Marlitt Spille und Cathrin Eiden

Wenn's läuft, dann läuft's!! Schon etliche Male in diesem Jahr hatte Laura Maiworm (2001) die Hochsprunglatte bei 1,36 Meter denkbar knapp gerissen. Aber am heutigen 3. Oktober, beim letzten Wettbewerb der Saison, war es schließlich und endlich soweit: geeeshaaaaaaft!!!! Jedoch - wer Laura kennt, der weiß um ihren Kampfgeist, der weiß, dass sie selbst in den Momenten des Erfolges hungrig bleibt, die Spannung hoch hält und bereit ist, die nächste Herausforderung ins Visier zu nehmen. Und das war die Höhe von 1,40 Meter. Und tatsächlich, es gelang, sie setzte noch einen drauf, überwand auch diese Höhe und stürmte ein weiteres Mal jubelnd von der Matte.

Erste 5-Kampf-Mannschaftswertung im Kreis Olpe überhaupt

Neben der persönlichen Bestleistung von Laura stand am Schluss die erfolgreiche U 14 Teamwertung im Blockwettkampf (5-Kampf) mit 10.801 Punkten. Und weil es die erste 5-Kampf-Teamwertung war, die jemals einem Verein im Kreis Olpe gelungen ist, bedeutet dieses Ergebnis natürlich Kreisrekord.

Schauplatz des Geschehens war der 22. Schüler-Mehrkampftag im Hofbachstadion in Siegen-Geisweid bei sommerlichen Temperaturen und damit hervorragenden äußeren Bedingungen. Die Punkteausbeute im einzelnen:

Johanna Nies	Blockwettkampf Lauf	2.313 Punkte	Einzelwertung Platz 2 (W 13)
Alina Hoberg	Blockwettkampf Lauf	2.276 Punkte	Einzelwertung Platz 1 (W 12)
Marlitt Spille	Blockwettkampf Wurf	2.194 Punkte	Einzelwertung Platz 1 (W 13)
Wiebke Rosemeyer	Blockwettkampf Lauf	2.078 Punkte	Einzelwertung Platz 2 (W 12)
Laura Maiworm	Blockwettkampf Sprint/Sprung	1.940 P.	Einzelwertung Platz 5 (W 13)

Kreisrekord auch durch Alina Hoberg

Mit ihrem Ergebnis von 2.276 Punkten verbesserte Alina Hoberg den alten Kreisrekord ihrer Vereinskollegin Sarah Langemann um 250 Punkte. Auch Wiebke Rosemeyer lag mit ihrem Ergebnis noch rund 40 Punkte über dem alten Kreisrekord.

Cathrin Eiden startete in der weiblichen Jugendklasse U16 im Blockwettkampf Lauf. Nach persönlichen Bestleistungen im Weitsprung mit 4,65 m und im Ballwurf mit 34,0 m erzielte sie gute Ergebnisse über die 80 m Hürden sowie im 100 m Sprint. Verletzungsbedingt konnte sie den abschließenden 2000 m Lauf leider nicht mehr absolvieren.

Für den Mannschaftssieg in der Klasse U 14 reichte es dem von Trainer Michael Kluge betreuten Team allerdings nicht. Den holte sich der CLV Siegerland mit der überragenden Amelie Braun mit 10.898 Punkten.

Zitat der Woche

Sport ist eine Schule fürs Leben. Alles zu geben, alles zu wollen bedeutet nicht, alles zu bekommen, es erhöht nur die Wahrscheinlichkeit. Wenn du beharrlich alles gibst, kriegst du irgendwann was. (Jürgen Klopp)

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Die Dieter Rotter Kolumne

Was ist eigentlich Muskelkater?

(zusammengestellt aus mehreren Fachartikeln)

Muskelkater ist ein Symptom für Überlastung

Muskelkater entsteht, wenn plötzlich Muskeln beansprucht werden, die bislang kaum gefragt waren, oder wenn wenig trainierte Muskeln ungewohnt intensiv beansprucht werden. Muskelkater ist ein Symptom für Überlastung. Man nahm lange Zeit an, die Schmerzen rührten von übermäßiger Milchsäurebildung her, die bei starker Belastung innerhalb des Muskels entsteht. Je intensiver die Muskelarbeit, umso höher die Milchsäureproduktion und umso schlimmer der Muskelkater, hieß es.

Jeder, der sich körperlich zu viel zugemutet oder es beim Sport übertrieben hat, kennt es: Am nächsten Tag zwicken die Muskeln, vor allem bei bestimmten Bewegungen. Sie schwellen an, verhärten sich und werden druckempfindlich, man fühlt sich steif. Ungewohnte oder starke Beanspruchung der Muskeln verursacht Muskelkater - ein Zeichen für die Überbelastung. Früher ging man davon aus, dass es sich um eine Übersäuerung im Muskel handelt.

Wenn der Muskel sauer wird - eine überholte These

Zur Energiegewinnung stehen dem Muskel der aerobe (mit Sauerstoff) und der anaerobe (ohne Sauerstoff) Stoffwechselweg zur Verfügung. Als Brennstoffe dienen Kohlenhydrate und Fette. Beim aeroben Weg entstehen aus diesen Brennstoffen Wasser und Kohlendioxid (CO₂), die über die Lungen abgeatmet werden. Hierfür wird Sauerstoff benötigt. Dieser Weg kann bei mäßigen Belastungen wie Gehen ausgenutzt werden. Bei starken Belastungen benötigt der Körper mehr Energie, die schnell bereit gestellt werden muss. Der Sauerstofftransport ist überfordert und es wird auf den anaeroben Stoffwechselweg zurück gegriffen. Endprodukt ist Laktat (Salz der Milchsäure).

Je intensiver die Muskelarbeit, desto mehr Laktat wird gebildet. Der Abbau von Laktat zu Wasser und Kohlendioxid verläuft in Belastungssituationen langsamer als die Laktatbildung in den Muskelzellen. Folge ist eine Übersäuerung des Muskels. Irrtümlicherweise wurde früher davon ausgegangen, dass dies der Grund für die Entstehung von Muskelkater sei.

Die Übersäuerungshypothese wurde aus zwei Hauptgründen verworfen:

- Muskelkater tritt erst mit zeitlicher Verzögerung zur Betätigung auf. Zu diesem Zeitpunkt ist Laktat längst abgebaut.
 - Muskelkater tritt in der Regel nur bei hoher Belastung eines untrainierten Körpers auf. Laktat wird allerdings auch bei geübten Sportlern gebildet.
-

Wenn es so wäre, müsste der stärkste Muskelkater unmittelbar nach einer außergewöhnlichen Anstrengung auftreten, denn in diesen Situationen wird die höchste Milchsäurekonzentration (der Laktatwert) im Muskel gemessen. Muskelkater tritt aber erst zwölf bis 24 Stunden nach der Anstrengung auf, wenn die Milchsäure bereits wieder abgebaut ist.

Muskelkater entsteht durch feine Risse in den Muskelfasern

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass es in Wirklichkeit bei Überbelastung von Muskeln zu feinen Rissen in den Muskelfasern kommt. Dadurch kann Körperflüssigkeit (Wasser) in die Fasern eindringen. Dies führt schließlich im Verlauf von ein bis zwei Tagen zu sogenannten Ödemen: Die Muskelfasern schwellen an. Der daraus resultierende Schmerz wird volkstümlich als Muskelkater bezeichnet. Außerdem ist die Muskelspannung nach einer Überlastung erhöht und trägt ebenfalls dazu bei, Muskelkater zu verursachen. Normalerweise heilen die Mikroverletzungen wieder vollständig ab und die Veränderungen im Muskel bilden sich zurück.

Es gibt keinen Hinweis dafür, dass häufige Muskelkater zu Verletzungen führen. Jedoch sollten weitere Belastungen während eines Muskelkaters vermieden werden. Wird der Muskel in dieser Phase belastet, besteht die Gefahr, dass er gezerzt wird und sogar größere Strukturen im Muskel zerreißen. Häufige Belastungen in diesen Phasen können auch zu Reizungen in anderen Bereichen, zum Beispiel den Sehnenansätzen, führen. Einige Sportarten sind besonders "Muskelkater fördernd", z. B. solche mit extremen Lauf- und Bremsbewegungen wie Squash.

Muskelkater dauert meist nur ein paar Tage

Im Normalfall klingen die Beschwerden innerhalb von ein paar Tagen bis zu einer Woche langsam wieder ab. Sollten sie unvermindert anhalten oder gar noch zunehmen, handelt es sich möglicherweise um eine Muskelzerrung oder einen Faserriss. In diesem Fall muss der Arzt aufgesucht werden.

Lockerer Training hilft gegen Muskelkater

„Wenn man sich moderat bewegt, werden die Stoffe, die an den verletzten Stellen durch die Entzündungsreaktion entstanden sind, besser abgebaut“, empfiehlt der Sportmediziner Hans-Hermann Dickhuth. „Haben Sportler einen Muskelkater mit nur milder Ausprägung, ist der nach 15 bis 20 Minuten lockerem Training wieder weg und kommt dann nicht mehr wieder. Ist der Muskelkater richtig schwer, dann hilft nur die Zeit“, sagt Walter Schmidt, Leiter der Abteilung für Sportmedizin der Uni Bayreuth. Selbst Hausmittel wie Saunagänge oder heiße Bäder lindern den Schmerz nur in milden Fällen.

Dehnen verhindert Muskelkater nicht

Auch Stretching kann gegen Muskelkater nichts ausrichten. Zumindest gibt es noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen, die das belegen. Im Gegenteil: Australische Forscher fanden heraus, dass der Muskelkater ihrer Probanden gleich stark war – egal, ob sie ihre Muskeln vor oder nach dem Sport gedehnt hatten oder nicht.

US-Forscher aus Vermont haben in Tests herausgefunden, dass Kirschsafft Muskelkater offenbar gar nicht erst so schlimm werden lässt und schneller wieder ausheilt. Sie führen das auf die im Kirschsafft enthaltenen **Antioxidantien** (*wichtig !*) und die entzündungshemmenden Inhaltsstoffe zurück.

Muskelkater: Warum es sich zu leiden lohnt

Der Marathon ist vorbei, die Muskeln schmerzen. Gut so! Warum der Muskelkater besser als sein Ruf ist, erklärt der Sportwissenschaftler Andreas Klose im Interview mit ZEIT ONLINE. von [Steffen Trumpf](#)

Andreas Klose ist Lehrbeauftragter an der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster. Dort ist er unter anderem für den Bereich Medizinische Trainingstherapie (MTT) zuständig. Für den Deutschen Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) ist Andreas Klose als Referent in den Bereichen MTT, Trainingslehre und Sportphysiotherapie tätig.

ZEIT ONLINE: *Herr Klose, ist Muskelkater etwas Gutes oder Schlechtes?*

Andreas Klose: Der Muskelkater schneidet in der öffentlichen Meinung viel zu schlecht ab. Wenn man die Physiologie des Muskelkaters versteht, dann weiß man, wie positiv er wirken kann. Muskelkater verursacht zwar Schmerzen, aber das Endresultat des Muskelkaters ist durchaus als sehr positiv zu bezeichnen.

ZEIT ONLINE: *Sagt mir der Muskelkater, dass meine Muskeln wachsen – oder dass ich sie überbeansprucht habe?*

Klose: In gewisser Weise beides. Wenn der Körper bestimmte Muskeln nicht mehr beansprucht, baut er sie ab. Führt man nun eine ungewohnte Bewegung durch – beim Sport, beim Krafttraining, [bei der Gartenarbeit](#) – kann ein Muskelkater die Folge sein. Der Körper reagiert auf diese übermäßige Belastung mit sogenannten Zerreißungsphänomenen. Aufgrund dieser Überlastungssituation innerhalb der Muskulatur kommt es zu Reparaturmechanismen. Darin liegt der große Vorteil des Muskelkaters. Der Körper repariert die Muskeln so, dass sie nachher ein höheres Niveau erreichen.

ZEIT ONLINE: *Ab wann gewöhnt sich der Muskel an eine Belastung?*

Klose: Der Körper passt sich relativ schnell der neuen Belastung an. Nach dem ersten Muskelkaterreiz beginnt der Körper sofort mit der Reparatur. Der Muskel ist in der Folgezeit nicht mehr so dehnfähig, fühlt sich insgesamt etwas "steifer" an. Schmerzen treten bei den meisten Menschen ab dem zweiten Tag auf und nehmen in den darauf folgenden Tagen immer weiter ab. Die Reparatur des Schadens läuft aber weiter. Wenn Sie nach etwa zehn Tagen wieder dem gleichen Reiz ausgesetzt werden, tritt der Muskelkater schon nicht mehr so doll in Erscheinung. Beim dritten Reiz ist der Körper in der Regel der Belastung angepasst. Man spürt keinen Muskelkater mehr, da der betroffene Muskel sich auf einem ganz anderen Niveau befindet als vor dem ersten Reiz. Der beste Schutz vor Muskelkater ist also, ihn zu bekommen.

ZEIT ONLINE: *Wie lange dauert es, bis sich der verkaterte Muskel vollständig regeneriert hat?*

Klose: Etwa zwei bis drei Wochen.



Leichtathletik Olpe

ZEIT ONLINE: Was sollte man bei Muskelkater machen: Weitertrainieren oder pausieren?

Klose: Das wird kontrovers diskutiert. Bei einem Muskelkater wird die betroffene Region mehrfach durchblutet. Das heißt: Der Muskel ist bestmöglich vom Körper versorgt. Man muss also nicht zusätzlich trainieren. Man kann aber. Die Leute fühlen sich dadurch besser, weil sich die Schmerzen nach dem Training nicht mehr so stark anfühlen. Die Reparatur des Muskels verläuft jedoch ungeachtet vom eigenen Wohlbefinden. Meine Empfehlung: Moderat trainieren, [Fahrrad fahren](#). Wer mit gleich hoher Intensität weitertrainiert, riskiert eine stärkere Verletzung, beispielsweise einen Muskelfaserriss.

ZEIT ONLINE: Was passiert dabei?

Klose: Ein Muskelfaserriss ist ein viel größerer Schaden. Es reißen wirklich die Muskelfasern durch. Bei der Reparatur vernarbt das Gewebe. Beim Muskelkater passiert das nicht.

ZEIT ONLINE: Es heißt, Dehnen vor dem Sport hilft. Stimmt das?

Klose: Das kann man so nicht mehr stehen lassen. Wir haben Gewebearten im Körper, die müssen auf Dehnung beansprucht werden. Da ist Dehnen sicherlich sinnvoll. Untersuchungen zeigen aber auch, dass Dehnen unmittelbar vor Schnellkraftbewegungen auch negative Konsequenzen haben kann. Man kann heute nicht mehr pauschal sagen, dass Dehnung vor dem Sport Verletzungen vorbeugt. In Bezug auf den Muskelkater ist Dehnung auch eher kontraproduktiv. Sinnvoll ist eine Dehnung der verletzten Muskulatur erst nach fünf bis sieben Tagen.

ZEIT ONLINE: Welchen Effekt – außer Schmerzen – haben Massagen bei Muskelkater?

Klose: Dort, wo der Muskelkater sitzt, sollte man sich nicht massieren lassen, weil der Körper bereits für eine optimale Durchblutung des Muskels sorgt. Häufig wird die Regeneration durch Massagen sogar noch behindert. Wenn man Schmerzen in den Beinen hat, macht aber durchaus eine Rückenmassage Sinn. Dort liegt das vegetative Nervensystem, das unter anderem für die Durchblutung der Muskulatur zuständig ist.

ZEIT ONLINE: Was spricht für [einen Saunagang](#) ?

Klose: Das hat in etwa denselben Effekt wie ein moderater Ausdauerlauf: Es kommt zu einer Wärmeentwicklung. Das tut einfach gut. Dass sich die Reparatur im Muskel dadurch beschleunigt, ist allerdings nicht bewiesen.

ZEIT ONLINE: Es gibt viele Haushaltsmittel gegen den Kater einer durchzechten Nacht. Gibt es auch ein Geheimmittel, das bei Muskelkater hilft?

Klose: Ein Patentrezept gibt es nicht. Nahrungsergänzungsmittel oder Proteinshakes bringen nichts. Wer sich gesund und ausgewogen ernährt, ist bestens abgesichert.

Den Gipfel erreicht Olper Leichtathleten feiern auf dem Fahlenscheid



Ein Bild mit Symbolcharakter: Olper Athletinnen und Athleten auf dem Gipfel (Foto Michael Kluge)

Die Idee entstand in Arnsberg. Nach den für die Olper so erfolgreichen Wettkämpfen bei den Westfälischen Mannschaftsmeisterschaften hatten Erika Rosemeyer und Helga Watermann noch vor Ort einen feierlichen Saisonabschluss in der Skihütte in Fahlenscheid vorgeschlagen. Die beiden kreativen und fleißigen Damen aus dem Vereinsvorstand des SC Olpe übernahmen auch maßgeblich die Organisation in der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung.

Zum Orgateam gesellte sich zudem Thorsten Kämpfer, Vorstandsmitglied im Partnerverein SC Olpe, und packte tatkräftig mit an.

Während die letzten Vorbereitungen an der Clubhütte liefen, schritten die Sprint- und Sprungspezialistinnen noch einmal auf ihre Art zur Tat und ließen es sich nicht nehmen, vorab noch eine Trainingseinheit zu leisten. Leitwolf Paul schlug den Skihang als Trainingsstätte vor, den die Gruppe dann auch folgsam mehrere Male unter die Füße nahm, und zwar aufwärts. Der letzte steile Teil mit einer Länge von rund 60 Metern führte bis auf die Höhe von 600 Metern. Die guten Wetterverhältnisse belohnten dort oben mit einem grandiosen Ausblick über das herbstlich bunte Sauerland.

Zu hoffen ist, dass die Athletinnen und Athleten der beiden Olper Vereine, gemeinsam mit ihrem Partnerverein in der Startgemeinschaft, dem SC Fretter, auch in der anstehenden Hallensaison und in der Freiluftsaison 2015 die ins Visier genommenen Gipfel erklimmen werden. Dazu sollen natürlich auch die eher einfachen Höhen des Siegerpodestes zählen.



Begrüßung und Ansprachen von Jugendleiterin Erika Rosemeyer und Karl-Heinz Besting (Foto Michael Kluge)

Dank zahlreicher Attraktionen, zumeist mit bayerischem Charakter - schließlich haben wir Oktober – verliefen Nachmittag und Abend kurzweilig.

Nagelwettbewerbe auf den großen Holzböcken, Tauziehen, Wettsägen und Bierkrugstemmen machte auch den Jugendlichen U 14 und jünger großen Spaß.

Henning Rosemeyer organisierte die musikalische Unterhaltung.

Wohl zum letzten Mal wurde das alte Zelt, das dem Skiclub viele Jahrzehnte gute Dienste geleistet hat, auf- und abgebaut. Aufgrund von Sturmschäden wird im kommenden Jahr ein neues Zelt angeschafft werden.

Abschließend ein herzlicher Dank an alle, die zum Gelingen des Festes beigetragen haben.