

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 28/ 2015 10. August 2015

U 16 Staffel erreicht das B-Finale Köln schließt den Reigen der Deutschen Meisterschaften 2015



Erster Wechsel im B-Finale: Franka Linse (549) übergibt an Alina Franke (551)

Franka übergab den Staffelstab zuerst. Nach gutem Start und überzeugendem Kurvenlauf führten die U 16 Mädchen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter im lautstarken Net-Cologne-Stadion in Köln noch knapp. Guter Wechsel auf Alina. Doch nach dem zweiten Wechsel sah die Welt anders aus. Greta Wulff musste vor der Wechselmarke eine „Vollbremsung“ einlegen, um die Disqualifikation zu vermeiden. Die Konkurrenz zog vorbei. Ein guter Wechsel dann von Greta auf Cathrin Eiden eingangs der Zielgeraden. Eine kämpferische Leistung der Olper Schlussläuferin sicherte noch Platz 5 im kleinen Finale der Deutschen Jugendmeisterschaften um Platz 9. Nur 3/100 Sekunden betrug der Vorsprung auf den Dresdner LC, das war knapp.

Die Zeit: 51,05 Sekunden, im Vorlauf tags zuvor waren es noch 50,78 Sekunden gewesen. Doch auch da waren die Wechsel nicht optimal gewesen.

Leichtathletik Olpe

Das Erreichen des B-Finales, Platz 12 bei einer Deutschen Meisterschaft von 28 gestarteten Sprintstaffeln über 4 x 100 Meter, das ist doch völlig ok, könnte man sagen. Doch die vier Mädchen und die beiden Ergänzungssprinterinnen Marlitt Spille und Charlotte Watermann sind ehrgeizig. Sie hatten mehr gewollt, waren hochmotiviert und zielstrebig nach Köln gereist.

Das Erreichen des A-Finales als erstes Ziel, später dann eine vordere Platzierung im B-Finale und ein Sprung unter die TOP 10 in Deutschland, das hatte in den Köpfen der Mädchen gesteckt.

Dieter Rotters positives Fazit teilten schließlich alle: „Wir haben gesehen, dass Ihr das Potenzial habt, die 4 x 100 Meter mit einer 49 vor dem Komma zu laufen. Ihr braucht allerdings noch etwas mehr Erfahrung, um evtl. in die großen Fußspuren der U20 treten zu können.“

In der Tat geht der Blick nach vorn. Bei den noch ausstehenden Wettbewerben, den Kreismeisterschaften in Fretter, den Südwestfalenmeisterschaften in Arnsberg und den westfälischen U 16 Meisterschaften in Hagen werden die U 16-er wieder angreifen.



Aufwärmen vor dem Finale in Köln, zu Gast Winfried Vonstein (ganz links)

Zum Aufwärmen stand den Athletinnen und Athleten die Ostkampfbahn hinter dem Rhein-Energie-Stadion zur Verfügung. Kurzfristig hatten die frischgekrönten Bronzemedallengewinnerinnen Johanna Heuel und Marie Ries das Vorbereitungstraining für das Finale übernommen.

Überraschend kam Winfried Vonstein, Leistungssportkoordinator des Westfälischen Verbandes, hinzu und wünschte den jungen Übungsleiterinnen und den Staffelmädchen viel Glück. In seinem Notizbuch steht seit einiger Zeit Franka Linse. Sie hat beste Aussichten, beim anstehenden Länderkampf gegen die Niederlande in Amsterdam die Farben des Verbands als Startläuferin der 4 x 100 Meter Staffel zu vertreten.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Die Dieter-Rotter-Kolumne

Alkohol und Sport – Was geschieht mit meinem Körper ?

Training erfordert Durchhaltevermögen

Wer sich beim Training und Wettkampf steigern möchte, erreicht sein Ziel nicht durch kurzfristige, intensive Anstrengung, sondern muss regelmäßig und geplant trainieren, um langsam, aber sicher besser zu werden. Den meisten Sportlern ist dies klar, und so trainieren sie regelmäßig. Lässt man aber beispielsweise im Urlaub eine Zeitlang mit seinen Bemühungen nach, zeigt sich das schnell durch ein sinkendes Fitnesslevel. Aber nicht nur gelegentliche Auszeiten, auch andere Faktoren können Ihre Trainingsbemühungen stören - zum Beispiel eine harmlose Geburtstagsfeier mit ein paar Gläsern Bier:

Alkohol und Sport passen nicht zusammen. Das betrifft nicht nur den Einfluss von Alkohol auf das Reaktionsvermögen oder die Koordination, sondern auch die Leistung. So hat eine Schweizer Studie ergeben, dass Alkohol vor dem Sport die anschließende Leistungsfähigkeit verringert. Die Wenigsten kommen allerdings auf die Idee, vor dem Sport etwas Alkoholisches zu trinken. Interessanter ist daher die Frage, welchen Einfluss alkoholhaltige Getränke nach dem Training auf den Körper und die Gesundheit haben. Genau diese Frage haben sich auch neuseeländische Wissenschaftler gestellt und eine entsprechende Untersuchung durchgeführt.

Keine Regeneration

Geht es nach den Forschern der Massey Universität, sollte man nach dem Sport die Finger vom Bier lassen. Denn bereits moderate Mengen Alkohol nach dem Training behindern die Regeneration der Muskeln signifikant. Das sagt auch Studienleiter Matt Barnes: „Wenn man trainieren möchte, sollte man keinen Alkohol trinken.“

Bei der Untersuchung mit Hobbysportlern bekam eine Gruppe nach einem exzentrischen Krafttraining einen Fruchtsaft mit einer moderaten Menge Alkohol (Wodka-Orangensaft). Die Kontrollgruppe bekam die gleiche Menge Saft, bei der die dem Alkohol entsprechende Menge Energie zugesetzt war. Nach 36 und 60 Stunden wurde bei den Probanden mittels einer speziellen Ausrüstung ihre Leistungsfähigkeit erneut gemessen mit obigem Ergebnis.

Alkohol verhindert die Aufnahme von Proteinen und Vitaminen im Körper. Gerade erstere sind entscheidend, wenn es um positive Trainingseffekte geht. Ohne Eiweiß ist der Muskelaufbau praktisch unmöglich. Auch die Regeneration wird hierdurch gehemmt. Um die kleinen Muskelrisse, die beim Sport entstehen, zu heilen, benötigt der Körper Proteine, welche als Bausteine der Muskeln fungieren. Kommen diese nicht im Muskel an, ist die Wahrscheinlichkeit für einen Muskelkater sehr hoch, worunter die Trainingsintensität leidet.

Da Alkohol außerdem für den Körper Gift ist, wird viel Energie für den Abbau verbraucht. Diese fehlende Energie fehlt dem Körper dann für die Leistungsfähigkeit beim Sport und auch für die

Leichtathletik Olpe

Regeneration.

Schwache Muskeln

„Der Abstand zwischen dem Trinken und dem Messen beträgt 2 bzw. 3 Tage später“, erklärt Barnes. Das wäre also eigentlich genug Zeit, den Alkohol abzubauen. „Doch mit dem Konsum von Alkohol war der Verlust an Muskelleistung deutlich größer, sogar fast doppelt so groß wie bei der Kontrollgruppe.“ **Auch 60 Stunden später war die Maximalkraft noch um bis zu 50 % geringer als bei den Abstinenzlern.** „Normalerweise erwartet man noch einen Verlust an Leistung, doch unter Alkoholeinwirkung war dieser Verlust extrem hoch. Dies zeigt, dass, wenn man nach einem exzentrischen Training Alkohol zu sich nimmt, die Fähigkeit der Muskeln sich zu erholen, gebremst wird. Daher würde ich jedem empfehlen, der seinen Sport ernst nimmt, nach dem Training, einem Spiel oder in der Erholungsphase auf Alkohol zu verzichten. **Alkohol hat in einer ernsthaften Sporternährung nichts zu suchen.**

Forscher errechneten, dass fünf bis sechs Drinks, die man bei einem geselligen Abend ja leicht einmal zu sich nimmt, bereits ausreichen, um die Trainingsfortschritte eines Monats auszuradieren.

Außerdem dehydratisiert Alkohol der Körper, entzieht uns also Flüssigkeit. Diese sammelt sich in der Blase an und wird ausgeschieden. Da der Körper durch Schwitzen sowieso schon Wasser beim Sport verliert, ist dieser zusätzliche Verlust stark leistungshemmend. Wenn Sie Alkohol zu sich nehmen, sollten Sie mindestens die gleiche Menge Wasser trinken. Damit können Sie den entwässernden Effekt teilweise auffangen. Das gilt nicht nur während der Party und am Tag danach, sondern für mehrere Tage danach.

Verletzungsrisiko

Alkoholische Getränke sind aus verschiedenen Gründen der natürliche Feind Ihrer Trainingsbemühungen - insbesondere steigt dadurch das Verletzungsrisiko und verringert gleichzeitig die Fähigkeit des Körpers, solche Schläge wegzustecken. Das liegt unter anderem daran, dass Alkohol den Körper entwässert, indem neben Flüssigkeit **auch wichtige Salze** mit dem Urin ausgeschieden werden. So kommt es leicht zur Dehydrierung, was das Risiko von Krämpfen erhöht. **Alkohol stört den Schlafrhythmus und die Schlafqualität;** dadurch werden viele wichtige Reparaturmechanismen gestört, die automatisch ablaufen, während wir ruhen. Außerdem ist der Körper schlechter in der Lage, Glykogen zu speichern. Glykogen ist gerade bei Ausdauersport ein wichtiger Baustein - es stellt gespeicherte Energie dar, die bei Anstrengung kurzfristig freigesetzt werden kann.

Alkohol stört den Stoffwechsel

Gleichzeitig wird nach Alkoholkonsum vermehrt Cortisol ausgeschüttet; dieses Stresshormon begünstigt Entzündungs- und verlangsamt Heilungsprozesse. **Erhöhte Werte sind auch sechs Stunden nach dem letzten Drink noch im Blut nachzuweisen.**



Leichtathletik Olpe

Wer Krafttraining macht, sollte hohe Cortisolwerte besonders fürchten: Cortisol kann die im Körper vorhandenen Wachstumshormone um bis zu 70 Prozent dezimieren - das ist natürlich äußerst kontraproduktiv, wenn man Muskelmasse aufbauen möchte.

Der Proteinhaushalt der Knochen wird durch Alkoholgenuss ebenfalls empfindlich gestört: Während Sie feiern, wird er um bis zu einem Drittel heruntergefahren.

Fazit

Alkohol soll hier nicht verteufelt werden und auch Sportler müssen auf den Genuss von alkoholhaltigen Getränken nicht vollständig verzichten, wenn einige Regeln beim Alkoholkonsum befolgt werden. Dazu gehört in erster Linie der bewusste, kontrollierte Konsum. Es ist allerdings eindeutig, dass der Alkoholkonsum negative Folgen für die Leistungsfähigkeit,

Gewohnheiten und Traditionen sind Vorgesetzte, die man nicht bemerkt. (Hans Messemer)

die Regenerationsdauer und das Verhindern von Sportverletzungen hat, mit zum Teil gravierenden Folgen bei regelmäßigem oder exzessivem Trinken.

Sportlern ist zu empfehlen, zumindest in der Zeit vor Wettkämpfen auf Alkohol verzichten.

Trotz der weitreichenden Konsequenzen für unsere Gesundheit steht Alkoholkonsum oft im Mittelpunkt gesellschaftlicher Zusammenkünfte. **Es gibt viele Arten, sich unbeliebt zu machen.** Kaum eine wirkt so zuverlässig, wie vorzuschlagen, dass wir diesmal auf Alkohol verzichten. Es genügt oft aber auch schon, wenn man einfach nur sagt: Danke, ich trinke nicht! Auch damit macht man sich häufig unmöglich.

Wer gänzlich auf Alkohol verzichten kann, verdient jedoch nicht nur Anerkennung, sondern profitiert deutlich mehr vom Fitnesstraining.

Tipp: Nach dem Sport auf isotonische Getränke, wie zum Beispiel alkoholfreies Weizen, zurückgreifen. Das schmeckt immer noch nach Bier, hilft dem Körper jedoch bei der Regeneration, anstatt diese auszubremsen.

- zusammengestellt aus mehreren Veröffentlichungen (u.a. fitforfun, joggen-online, netzathleten.de Frankfurter Allgemeine Zeitung, u.a.)



Leichtathletik Olpe

Die nächsten Wettkämpfe

Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)

06.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
06.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation Hagen
06.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

8.8.-9.8. Deutsche Jugendmeisterschaften Köln
16.08. Südwestfalenmeisterschaften Arnsberg
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
30.08. Westfälische Meisterschaften Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

16.08. Südwestfalenmeisterschaften Arnsberg
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh



Leichtathletik Olpe

Der Basar

Zu verkaufen:

weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr.36/37).

Preisvorstellung: 9,90 €. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

Verkaufe:

Spikeschuhe Adidas Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 40,- €
Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

Zu verkaufen

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen EUR 16,30
Anproben im Stadion möglich, Karl-Heinz Besting

Zu verkaufen

Regenjacken, Damengröße M - Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter

zu verkaufen:

weiße Spikes mit roten Streifen von Asics. Größe 38. Preis 10 Euro.
Susanne Hücking: Tel.: 02761/64998

Sonderangebot für Skiclubmitglieder im Fitness-Studio Aktiva

Aktiva und Skiclub haben eine Rabattvereinbarung abgeschlossen. Alle Mitglieder können sämtliche Einrichtungen des Fitnessstudios zum Sonderpreis von EUR 20,00 pro Monat nutzen. Anmeldung bei Michael Kluge/ SC Olpe unter Telefon-Nr. 0170 9676 415.

Nachrichten in Kürze

Das Kinderleichtathletiksportfest, ursprünglich geplant für den 19.9. muss verlegt werden. Geprüft wird zurzeit der Termin 6.9. Parallel würden SCO und TVO dann auch das Familiensportfest mit Abnahme der Sportabzeichen anbieten. Näheres im nächsten Heft.



Leichtathletik Olpe

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de