

Kallis Montagspost

Ausgabe 7 31. März 2014

Sonne, Frost und viel Abwechslung an der Nordsee Rückschau auf das Trainingslager in Cuxhaven vom 23.3. – 30.3. 2013

In Kürze beginnen die Osterferien und dann steht wieder die Zeit der Trainingslager an. Mit zwei großen Gruppen fährt die Olper Leichtathletik in diesem Jahr zum Training nach Cuxhaven und nach Paderborn, um wichtige Grundlagen für ein erfolgreiches Abschneiden bei den wettbewerblichen Höhepunkten der Sommersaison 2014 zu legen. Deshalb hier ein Rückblick zur Einstimmung.



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Trainingslager in Cuxhaven im März 2013. Nicht auf dem Foto: Paul Breitbarth und die drei Betreuerinnen Eugenia Knebel, Petra Werthenbach und Anja Weber. Tamara Müller fehlte wegen Krankheit.

Im März des letzten Jahres hatte der strenge Winter noch ganz Deutschland fest im Griff, natürlich auch die Nordseeküste. „Wir wagen mal etwas Neues“, unter diesem Motto hatte die Leistungsgruppe unter der Leitung von Dieter Rotter erstmals in Cuxhaven angedockt. Die Jugendherberge in Cuxhaven war, wie sich schnell herausstellte, ein guter Griff. Freundliche Zimmer, eine gute Küche und große gut ausgestattete Aufenthaltsräume ergänzten das Trainingsprogramm hervorragend und schufen Spielraum für Gemeinschaft und Regeneration.

Die perfekte Unterstützung durch die Betreuerinnen Petra Werthenbach, Eugenia Knebel und Anja Weber mit den Schwerpunkten Fahrdienst und Trainingsverpflegung verbesserte die Rahmenbedingungen zusätzlich.



Der Zugschlitten wartet: Zuvor Dehnübungen



Tempopausdauer: zu zweit geht's schneller

Zur Leistungssteigerung müssen im Training Reize gesetzt werden. Durch Anpassung an die Reizvorgaben lassen sich Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Belastungsverträglichkeit steigern. Reize kann man auch über eine geänderte Trainingsumgebung setzen. Sandstrand und Dünen schaffen eine willkommene und wertvolle Abwechslung zum sonstigen Einerlei für die Füße auf der Kunststoffbahn. Auch darin liegt der Sinn eines Trainingslagers.

Zum Programm im Strichwegstadion:

Sprintkoordination mit und ohne Staffelstab, ein reichlich vielseitiges Sprungprogramm mit Take-Offs, Wechselsprüngen, Einbeinsprüngen, Mehrfachsprüngen und Sprungläufen, Dazu Starttechnik, Abläufe und Staffelwechsel. Abrundung durch vielfältige Hürdenkoordination. Zusätzlichen Gewinn brachte das immer wieder notwendige Umlaufen von noch nicht abgetauten Schnee- und Eisflächen.

Zum Programm in der Grimershörn-Sporthalle:

Kraftgymnastik mit vielen „Stabis“, Kniebeugen, Klappmesser und Liegestützen für den Schwerpunkt Rumpfkraftigung. Dazu kamen Medizinballtraining, Theraband-Übungen, rhythmische Gymnastik und zum Ausklang der Einheiten Entspannungsübungen mit Igelbällen und „High-Tec“ – Geräten. Am letzten Tag kam dann kurz vor Schluss das außergewöhnliche Ereignis, als Dieter sagte: „Jetzt fällt mir nichts mehr ein.“ Besondere Freude unter allen Teilnehmern stellte sich bei der stets beliebten Fußmassage ein. Für Unentwegte stand darüber hinaus das „Total-Slide“ – Gerät zur Verfügung.

Zum Programm am Strand:

Auch am Strand konnten wir alles machen, was wir auch im Stadion und in der Halle drauf hatten, natürlich auf anderem Boden, das heißt mitunter auch im tiefen Sand. Als Spezialdisziplinen kamen die Zugwiderstandsläufe hinzu und kilometerlanges Ausfallschrittgehen.

Zum Programm auf dem asphaltierten Weg auf und unterhalb des Deiches:

1 Stunde Powerwalking mit Gewichten an den Handgelenken – zwischendurch ein Besuch auf dem Kinderspielplatz mit Ausprobieren einer Röhrenrutsche.

Zum Programm in der Jugendherberge:

Abends im Aufenthaltsraum, der allein zu unserer Verfügung stand: Mentales Training zur Vorbereitung auf die nächsten Rekorde und Siege mit der Sprintstaffel und Entspannungstraining nach Jacobson. Viel Spaß und Spannung im großen Aufenthaltssaal mit Schach, Mühle und diversen Kartenspielen.

Natürlich gab es auch zwei freie Nachmittage zur Regeneration. Einen davon nutzten wir zum Besuch des Cuxhavener Erlebnisschwimmbades. Aber dort war es auch nicht viel wärmer.

Fazit: Es hat allen super gefallen und, wie die Ergebnisse in den folgenden Monaten zeigten, einen prächtigen Leistungsaufschwung gebracht.



Leichtathletik Olpe

Neue Wettkampfbekleidung für die Olper Leichtathletik Adidas-Kollektion löst die Erima-Vereinsbekleidung ab

Verspätete Lieferungen, lückenhafte oder Nichtlieferungen in den vergangenen 8 Monaten haben uns dazu bewogen, die Marke zu wechseln. Eigentlich schade, denn Erima steht im Punkt Qualität den Produkten der Muttergesellschaft Adidas kaum nach. Adidas bietet jedoch den Vorteil, dass wir Farbe und Zuschnitt der Bekleidung selbst konfigurieren können. Dies haben wir getan und bilden euch das Ergebnis unserer Auswahl auf den nachfolgenden 3 Seiten an.

Bei den T-Shirts und Singlet überwiegt die Farbe weiß. Damit erwerben wir uns ein Alleinstellungsmerkmal im Kreis Olpe und darüber hinaus. Die Seiten sind in den Farben der Olper Leichtathletik gehalten, navy (dunkles Bau) und gelbe Streifen. Die Top Crops sind dagegen in navy gehalten und ebenfalls mit den gelben Adidas-Streifen verziert. Das sieht richtig edel aus, so die Meinung der Jury (und deren Töchtern). Nachstehend die wichtigsten Teile und Preise im Überblick:

Für Damen und große Mädchen, alles in den Größen 2 XS bis 3 XL

T-Shirt	Preis	EUR 29,10	baggy short	Preis	EUR 32,60
Fittet Tank (singlet)	Preis	EUR 32,60	boxer brief	Preis	EUR 29,10
Top Crop	Preis	EUR 32,60	long tight	Preis	EUR 41,00
Kapuzen Sweatpully	Preis	EUR 48,00			

Für Herren und große Jungs, alles in den Größen XS bis 4 XL

T-Shirt	Preis	EUR 30,50
Singlet	Preis	EUR 29,00
Short tight	Preis	EUR 34,00
Long tight	Preis	EUR 41,00

Für Kinder, in den Größen 116 – 176

T-Shirt	Preis	EUR 27,00
Short tight	Preis	EUR 32,60

Intersport Langenbach in Siegen-Weidenau, einziger Adidas Vertragspartner von Bedeutung im räumlichen Umfeld, räumt uns einen Rabatt in Höhe von 30 % ein.

Ihr könnt die uns vorliegenden Muster ab sofort bei mir in allen Trainingsstunden anprobieren und bestellen. Das Einverständnis der Eltern kann durch Unterschrift auf dem separat beigefügten Bestellzettel oder per E-Mail an karl-heinz.besting@gmx.de erfolgen.

Die Bestellung muss zügig geschehen. Unser Abgabetermin für die Bestellung im Sporthaus Langenbach ist Freitag, 11. April 2014. Abgabe der Bestellung also spätestens am 11.04.2014.

Die Lieferzeit beträgt längstens 60 Tage. Die bisherige Bekleidung der Marke Erima kann, wer möchte, zunächst weiter tragen.

Leichtathletik Olpe



Seiteneinsatz gelb
Streifen navy



Seiteneinsatz navy
Streifen gelb





Herren Shirt / Tights lang / Tights kurz

Leichtathletik Olpe



Kinder

Die Dieter-Rotter-Kolumne

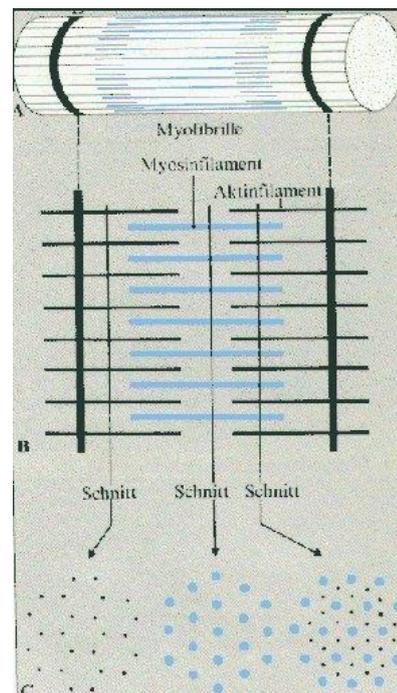
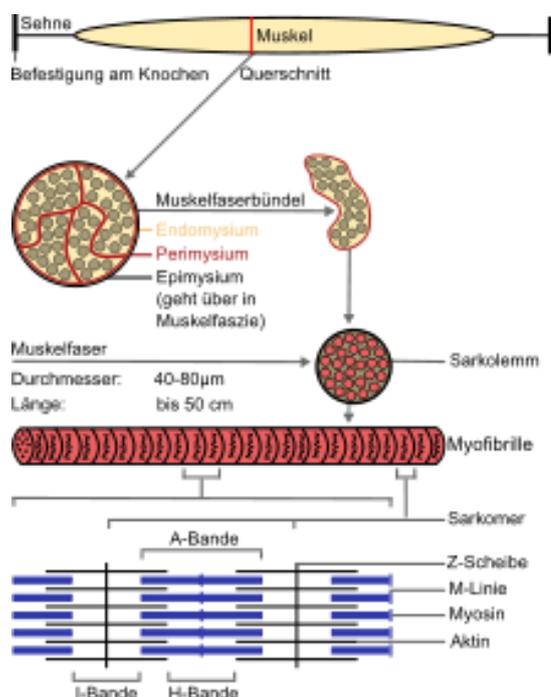
Aufbau und Funktion der quer gestreiften Skelettmuskulatur

- zusammengestellt aus verschiedenen Fortbildungsunterlagen, eigenen Veröffentlichungen und natürlich Wikipedia-

Jeder gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln, wobei diese beim [Mann](#) etwa 40 %, bei der [Frau](#) etwa 23 % der Gesamtkörpermasse ausmachen, die Muskulösität hängt insgesamt aber von der Lebensweise ab.

Ein einzelner Muskel ([lateinisch](#) *musculus* ‚das Mäuschen‘) ist ein kontraktiles [Organ](#), welches durch die Abfolge von [Kontraktion](#) und Erschlaffen innere und äußere Strukturen des Organismus bewegen kann.

[Skelettmuskeln](#) sind die willkürlich steuerbaren Teile der Muskulatur und gewährleisten die Beweglichkeit. Sie heißen auch gestreifte – bzw. quer gestreifte Muskeln, da ihre Myofibrillen im Gegensatz zu den glatten Muskeln ganz regelmäßig angeordnet sind und dadurch ein erkennbares Ringmuster aus roten [Myosinfilamenten](#) und weißen [Aktinfilamenten](#) erzeugen.



Schematischer Aufbau eines Skelettmuskels

Bei der Kontraktion von Muskeln gleiten in der Muskelzelle aufgrund eines nervalen Reizes (Aktionspotenzial) und unter Aufspaltung von ATP Eiweißketten (**Aktin- und Myosinfilamente**) ohne Veränderung der Eigenlänge ineinander und verkürzen dadurch die Länge des Muskels (Gleitmodell der Muskelkontraktion).

Eine Muskelkontraktion ist ein mechanischer Vorgang, der von elektrischen Impulsen ([Aktionspotentialen](#)) ausgelöst wird, die vom [Gehirn](#) oder [Rückenmark](#) ausgesandt und über die [Nerven](#) weitergeleitet werden. Eine Muskelzelle reagiert auf solche Impulse ganz oder gar nicht, d.h. bei Aktivitäten, die nicht den

Leichtathletik Olpe

gesamten Muskel beanspruchen, werden nicht alle Muskelfasern aktiviert. Der Körper rekrutiert zuerst die motorischen Einheiten mit geringerem Schwellenwert (langsam kontrahierend), gefolgt von den motorischen Einheiten mit einer höheren Reizschwelle (schnell kontrahierend) und fährt so lange damit fort, weitere motorische Einheiten zu rekrutieren und zu kontrahieren, bis man genug Kraft aufgewandt hat, um die entsprechende Bewegung auszuführen. Wenn man etwas extrem Schweres hebt oder sehr viel Kraft aufwendet, kontrahiert der Körper praktisch alle zur Verfügung stehenden motorischen Einheiten des entsprechenden Muskels.

Bei der Kontraktion schieben sich Eiweißmoleküle ([Aktin](#) und [Myosin](#)) in den Filamenten ineinander. Dies wird durch schnell aufeinander folgende Änderungen der chemischen Struktur möglich, wodurch die Fortsätze der Myosinfilamente – vergleichbar mit schnellen Ruderbewegungen – die Myosinfilamente in die Aktinfilamente hineinziehen.

Anm.: Das ist ein im Detail sehr interessantes, aber auch sehr komplexes Thema; betrifft u.a. die Weiterleitung der Nervenimpulse über die Natrium-Kalium-Pumpe → z.B. eine Ursache bei Muskelkrämpfen.*

wen es interessiert:

***Funktion der Natrium-Kalium-Pumpe**

Der gegenläufige Transport ([Antiport](#)) von 3 Na⁺ gegen 2 K⁺ über die [Zellmembran](#) erfolgt gegen die jeweiligen Konzentrationsgefälle und in der Summe gegen das elektrische [Ruhemembranpotential](#) ([elektrogen](#)); er ist damit gleich zweifach von extern zugeführter Energie abhängig: energieabhängiger / [aktiver Transport](#). Jene wird in diesem Fall als [chemische Bindungsenergie](#) durch die [Hydrolyse](#) von [ATP](#) zur Verfügung gestellt.

[ATP-Hydrolyse](#) und Na⁺/K⁺-Transport sind strikt gekoppelt ([elektrogenes Prinzip](#)):

Je Molekül [ATP](#) werden drei Na⁺-Ionen nach außen und zwei K⁺-Ionen nach innen befördert. In der Bilanz wird dem intrazellulären Raum also ein positiver Ladungsträger entzogen. Dieser Mechanismus ist die treibende Kraft für den Erhalt des insbesondere für Nerven- und Muskelzellen funktional wichtigen elektrischen [Ruhemembranpotentials](#). Es ist jedoch nicht die Ladungsbilanz der Pumpe allein, die zur [Erzeugung](#) des Ruhemembranpotentials führt. Die hohe Permeabilität der Zellmembran für K⁺-Ionen, die durch [Kalium-Kanäle](#) gegeben ist und die geringe Permeabilität für Na⁺-Ionen während des Ruhemembranpotentials sind ebenfalls für dessen Erhalt erforderlich.

noch alles klar ??? ☺

Damit habe ich mich schon vor gefühlten 35 Jahren im Bio- und Sport-LK beschäftigt ... (und heute immer noch).

Jeder Muskel ist von einer elastischen Hülle aus [Bindegewebe](#) ([Faszie](#)) ummantelt, die mehrere Fleischfasern (auch Sekundärbündel) umschließt, welche wiederum mit Bindegewebe umschlossen und zusammengehalten werden, das von Nerven und Blutgefäßen durchsetzt ist und sich an der Faszie befestigt. Jede Fleischfaser unterteilt sich in mehrere Faserbündel (auch Primärbündel), die zueinander verschiebbar gelagert sind, damit der Muskel biegsam und anschmiegend ist. Diese Faserbündel sind eine Vereinigung von bis zu zwölf [Muskelfasern](#), die durch feines Bindegewebe mit Kapillargefäßen vereint sind.

Der flächenmäßig größte [Muskel](#) des Menschen ist der [Große Rückenmuskel](#) (Musculus latissimus dorsi), der dem Volumen nach größte Muskel ist der [Musculus gluteus maximus](#) (größter Gesäßmuskel), der stärkste der [Kaumuskel](#) (Musculus masseter), der längste der [Schneidermuskel](#) (Musculus sartorius),

Leichtathletik Olpe

die aktivsten die [Augenmuskeln](#) und der kleinste der [Steigbügelmuskel](#) (Musculus stapedius). Aufgrund des Umfangs [mechanischer Arbeit](#), die die Muskeln leisten müssen, sind sie neben dem [Nervensystem](#) einer der Hauptabnehmer von **Körperenergie**.

→ dazu mehr in einer der nächsten Ausgaben der Montagspost

Was ist eigentlich

..... Kondition ?

Kondition wird häufig umgangssprachlich mit Ausdauer gleichgesetzt. Wenn jemand ein guter Langstreckenläufer ist, sagt man, er hat eine gute Kondition. Kondition bedeutet aber mehr. Sie umfasst die folgenden körperlichen Eigenschaften:

- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Koordinative Fähigkeiten

Die koordinativen Fähigkeiten betreffen ein weites Gebiet und werden in einer der nächsten Ausgaben gesondert besprochen.

Im biologischen Sinne bedeutet Kraft die Fähigkeit, durch Muskeltätigkeit Widerstände zu überwinden oder ihnen entgegenzuwirken. Man unterscheidet:

- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer

In vielen Sportarten werden diese Arten der Kraft mehr oder weniger gleichzeitig angewendet. Sie dient in erster Linie der Stabilisierung und Sicherung der Gelenke und der Aufrechterhaltung der allgemeinen Körperspannung. Je höher und ausgeglichener das Kraftniveau der gesamten Körpermuskulatur ist, umso leichter fällt es dem Sportler, sportartspezifische Bewegungen auszuführen. Von besonderer Bedeutung in der Leichtathletik ist die Rumpfkraft, im Wesentlichen also die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Maximalkraft

... ist die größtmögliche Kraft, die die Muskulatur entwickeln kann.

Schnellkraft

.. ist die Fähigkeit der Muskulatur, Widerstände mit hoher Geschwindigkeit zu überwinden, zum Beispiel die Überquerung von Hürden im Hürdensprint, die Überquerung der Latte im Stabhochsprung oder der Wurf eines Speeres. Die Schnellkraft ist bei den meisten leichtathletischen Disziplinen leistungsbestimmend. Das bedeutet, Schnelligkeit benötigt man in allen leichtathletischen Disziplinen.



Leichtathletik Olpe

Kraftausdauer

... ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei Sportarten, die unter hohem Kraftaufwand über einen langen Zeitraum durchgeführt werden. Beispiel: Um 100 Liegestütze ohne nennenswerte Ermüdung durchführen zu können, braucht man eine sehr hohe Kraftausdauer.

Allgemein kann man sagen, die Ausdauer umfasst die Fähigkeit

- Ermüdung zu verhindern oder hinauszuschieben
- Ermüdung während der sportlichen Belastung gering zu halten oder zu verringern
- sich nach der sportlichen Belastung schnell erholen zu können (Regenerationsfähigkeit)

Der Basar

Angebote

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke Adidas
Größe: 38
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke ASICS
Größe: 6 ½
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: Trainingsanzug
Marke: Erima
Größe: 36
Preis: VS
Name: Irimi Grigoriadou
Telefon/Email: 02761/5795 irini_97@yahoo.de

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 39,5
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 40
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920



Leichtathletik Olpe

Gegenstand: Spikes
Marke: Asics
Größe: Gr. 38 (US 5 1/2)
Preis: 10,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: Spikes
Marke: Adidas
Größe: 39,5 (US 6 1/2)
Preis: 10,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

Gegenstand: T-Shirt, blau
Marke: newline
Größe: Gr. 152
Preis: 7,-€
Name: Müller
Telefon/ E-Mail: 02761-839370 mmuellerfamily@web.de

hier ein paar Sachen von Carlotta und Leon, die wir verkaufen möchten:

Jacke: Etirel (schwarz), Gr. 140
Tricot: adidas (blau), Gr. 152
Tricot: newline (2x) Gr. 140/152
Tricot: newline Gr. 157/164
Hose: newline (kurz) Gr. 12-14
Hose: newline (kurz) Gr. 140/152 (2x)
Hose: newline (kurz) Gr. 128/134
Hose: erima (lang) Gr. 140
Spikes: adidas Gr. 33 und 35
Spikes: asics Gr. 35,5
Spikes: Gr. 36 / 37

Birgit Hof, Telefon 02761 40541, E-Mail: birgit.hof@gmx.de

Gegenstand: schwarze lange Tights Mädchen
Marke: Newline
Größe: 140/152 Size 10/12 Years
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Laufschuh Schwarz/Silberstreifen
Marke: ADIDAS Sohle TORSION SYSTEM
Größe: 37 ½
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370



Leichtathletik Olpe

Gegenstand: ProTouch heller Hallenschuh
Marke: PRO TOUCH
Größe: 38 US 5,5
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: schwarze kurze Sporthose für Jungs
Marke: ADIDAS
Größe: 164; 12/ 13 Jahre
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Spikes
Marke: ADIDAS
Größe: 36
Preis: EUR 10,00
Name: Stefanie Schürhoff
Telefon/ E-Mail: 02761/40219
stephanie.schuerhoff@gmx.de

Gegenstand: Spikes
Schuhgröße 38 2/3, UK 5 1/2, US 6, Zustand neuwertig
Preisvorstellung 25 €
Frank Suchsland
Telefon: 02761 929530
E-Mail: frank.suchsland@skiclub-olpe.de

Für den Basar hätte ich noch
Spikes Adidas in Größe 34
Arriba 2xJ Farbe weiß/ blau
Sabine Hupertz
Telefon: 834181
E-Mail: sabine.hupertz@t-online.de

Gegenstand: Spikes
Marke. ASICS
Größe 37
Preis: EUR 15,00
Name: Susanne Hücking
Telefon: 02761/64998
E-Mail: shuecking@t-online.de

Kaufgesuche

Wir suchen Sportschuhe in Gr. 27/28 und Trainingshosen- und T-Shirts in Gr. 128. Alles für Jungen.
Preis für Schuhe bis 15,-€, für Hose bis 10,-€ und für Shirt 5,-€. Aber da kann man ja eh noch drüber sprechen. Name: A. Lins-Werner, Tel. 02761/941163, Mail: schneemänner@web.de