

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben

## Kallis Montagspost

Ausgabe 22/2019 11. November 2019

### Crossmeisterschaften beenden die Outdoor-Saison

Olper Mittelstreckler in Wenden vorn

Es war bereits im Mai dieses Jahres bei den Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden und bei den Langstaffelmeisterschaften in Olpe nicht zu übersehen: Die SG Wenden ist zwar im Disziplinblock Lauf immer noch eine Macht, jedoch hat die Olper Leichtathletik in den jüngeren Klassen kräftig aufgeholt.



Im Endspurt auf Rang 1: Daria Popov (links)

Die Olper starteten am Samstag bei den Crossmeisterschaften in Wenden mit einem relativ kleinen Aufgebot. Aber das hatte es in sich. So belegten Daria Popov, Anna Schlösser und Laura Bungart in der Klasse W 11 die Plätze 1 – 3. Daria bewältigte die 600 m lange Strecke in ausgezeichneten 2:33 Minuten. Das Geläuf war gekennzeichnet von feuchtem und bisweilen tiefem Wiesengrund sowie knackigen Steigungen und rutschigen Gefälleabschnitten. So ist Cross.

Emmi Weber gewann die Altersklasse W9 und verwies dabei drei Läuferinnen von der SG Wenden auf die weiteren Plätze.

Finn Weber hatte die doppelte Strecke zu laufen, 1.200 Meter. In der Altersklasse M13 siegte er in 5:15 Minuten und holte sich damit den Kreismeistertitel.

Fazit: Nach vielen Jahren der Konzentration auf den Sprint und diverse technische Disziplinen scheint die Olper Leichtathletik die Mittelstrecken wiederentdeckt zu haben. Die sportliche Leitung

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



der beiden Vereine Ski-Club Olpe und Turnverein Olpe denkt daher ernsthaft über Strategien nach, wie die Mittel- und Langstrecken wieder stärker in den Fokus ihrer Entwicklungsarbeit gerückt werden können. Sinnvoll erscheinen für diejenigen, die den Laufsport lieben, sowohl eine Erhöhung des Trainingsumfangs als auch eine effektivere Systematisierung der Übungen sowie eine Anreicherung der Wettkampfeinsätze bei den sogenannten stadionfernen Veranstaltungen. Konkret werden Starts bei Laufserien im benachbarten Siegerland in Erwägung gezogen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Immerhin gilt es, den großen Vorbildern Gesa Felicitas Krause und Konstanze Klosterhalfen nachzueifern, die uns in diesem Jahr vor allem mit ihren großartigen Auftritten bei der Weltmeisterschaft in Doha so sehr begeistert haben.

Daher stellt sich auch die Frage, werden wir im schönen Olper Stadion auch einmal Hindernisläufe zu sehen bekommen? Der Hinderlauf zu den attraktivsten und spannendsten Langstreckendisziplinen. Immerhin ist ein Wassergraben in Olpe vorhanden.



1.200 Meter in Wenden: Mit dabei und späterer Kreismeister Finn Weber, Startnummer 298

### Die nächsten Wettkämpfe

- Sa., 16.11. Kindersportfest Fun in Athletics in Attendorn, U 8 bis U14
- So., 24.11. Hallensportfest in Düsseldorf für die Klassen U12, U14 und U16
- So., 8.12. Hallensportfest in Düsseldorf für die Klassen U 12 bis U 20
- So., 15.12. Hallensportfest in Düsseldorf (ART Meeting) U14 bis U20
- So., 15.12. Hallensportfest NaWoKri in Stadtallendorf U12 bis U14

Für das Kindersportfest Fun in Athletics in Attendorn verzeichnet die Olper Leichtathletik einen neuen Melderekord. Wir starten mit 99 Kindern in 14 Teams.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Themen aus der Wissenschaft

#### Was Seitenstechen verursacht und wie Sie dagegen angehen können

Die Sommerhitze ist überstanden -Zeit, wieder die Laufschuhe zu schnüren und durch die herrlich herbstliche Landschaft zu joggen oder zu walken. Wäre da nur nicht diese fiese Begleiterscheinung zwischen Bauch und Rippen. Wir verraten, was hinter Seitenstechen steckt und was Sie dagegen tun können.

Ob ausgedehnter Halbmarathon oder kurze Laufrunde, Seitenstechen kann jederzeit zuschlagen. Forscher vermuten, dass jeder Fünfte davon betroffen ist. Zu den Ursachen gibt es keine finale Erkenntnis, aber umso mehr Theorien. Die am häufigsten genannten möglichen Verursacher:

- mangelhafte Milz-Durchblutung
- sportliche Betätigung zeitnah nach dem Essen/mit vollem Magen
- gereizte Nerven zwischen den Rippen
- Überbelastung des Zwerchfells
- zu hektische, flache Atmung
- gebeugte Haltung während des Sports (siehe unten)

Da Seitenstechen nicht nur, aber meist beim Laufen auftritt, gilt unter Sportwissenschaftlern die Theorie am wahrscheinlichsten, laut der es auf eine Nervenreizung zwischen den Rippen zurückzuführen ist.

#### **Haltung zeigen**

Australische Forscher stützen nach einem Versuch mit rund 150 aktiven Sportlern die These, dass die Haltung viel dazu beiträgt, ob Seitenstechen auftritt oder nicht. Wer aufrecht läuft, hat demnach bessere Chancen, vom Seitenstechen verschont zu werden, als diejenigen, die zu einer gekrümmten Körperhaltung neigen.

#### **So können Sie Seitenstechen vermeiden**

Wenn Sie folgende Tipps beherzigen, können Sie dem Seitenstechen höchstwahrscheinlich entgehen.

#### **Essen richtig timen**

Ehe Sie auf die Laufpiste gehen, sollten Sie mindestens zwei Stunden Fastenzeit einlegen und auch davor idealerweise auf leicht Verdauliches wie Salat oder Suppe setzen. Bei Milch-, Vollkorn- oder Fleischprodukten sollten Sie etwa doppelt so lange warten, bevor Sie die Laufschuhe schnüren. Hintergrund: Unser Magen braucht für die Verdauung und Verteilung der Nährstoffe mehr Blut - die Muskeln aber während des Sports ebenso. Eine körperinterne Konkurrenz-Situation, die es zu meiden gilt.

#### **Dosiert Tempo aufnehmen**

Steigern Sie Ihre Trainingsintensität nicht von 0 auf 100, sondern allmählich, so dass Ihr Körper sich auf die kommende Belastung einstellt und nicht mit Seitenstechen reagiert. Wenn es dennoch anfängt zu stechen:

- Bewegung verlangsamen. Gerade Haltung einnehmen,
- ruhig und tief einatmen und beim Ausatmen ein wenig vorbeugen. Die Arme zu heben kann auch helfen