

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 03/2021 18. Januar 2021

Mit Stab läuft es sich besser Aktuelle 7-Tage Inzidenz im Kreis Olpe lässt hoffen

Der 7-Tage-Inzidenzwert für Neuinfektionen mit SARS-CoV-2 im Kreis Olpe sinkt seit einigen Tagen regelmäßig. Es besteht Hoffnung, dass die Zahl 100 kurzfristig unterschritten wird. Rückschläge sind jedoch immer mal wieder wahrscheinlich.



Bis zu den Osterferien sind es nun noch 2 ½ Monate. Wenn sich Impfstoff und harter Lockdown gemeinsam positiv verstärken, könnte es vielleicht mit den Osterferien die ersehnten Lockerungen geben. Im eigenständigen Training bereitet sich eine Anzahl von Trainingstandems seit einiger Zeit darauf vor, die Tartanbahn im Kreuzbergstadion wieder mit Spikes unter die Füße nehmen zu können. Unter ihnen Maja und Maja (Bild links) aus dem Trainingsteam von Dieter Rotter, die bereits die ersten Übungen mit dem Staffelstab unternommen haben. Gemeinsam mit anderen Talenten ihres Jahrgangs haben sie in 2021 die Chance, erstmals die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 in der 4 x 100 Meter Staffel zu erreichen. Im gleichen Jahrgang möchte auch Anna (Bild rechts) ihre Chance auf die Mitgliedschaft im U16-Staffelquartett vorbereiten und nutzen. Mit den ultraleichten neuen Hürdensystemen ist zudem eine erste Vorbereitung auf die Wiederaufnahme des Hürdensprints und auf die Mehrkampf Wettbewerbe möglich. Diese Materialien benötigen auch im Kofferraum der Elternfahrzeuge kaum Platz und sind aufgrund ihres geringen Gewichts leicht zur Trainingsstätte zu tragen. Not macht eben erfinderisch.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Es ist gerade das Teamerlebnis, das den meisten Sportlerinnen und Sportlern in dieser schwierigen Zeit besonders fehlt. Der Wegfall der gewohnten Gemeinschaft in der Schule und der gleichzeitige Ausfall des regelmäßigen Trainings in der großen Gruppe können eine beträchtliche psychische Belastung bewirken. Das Training in Miniteams zu zweit ist ein kleiner Ausweg und ist durch die Coronaschutzverordnung gedeckt. Es wird von einigen Tandems seit Wochen erfolgreich praktiziert. Der Einsatz wird sich sicherlich in der Sommersaison als gewinnbringend erweisen.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Faszientraining: Muskelpflege im Home-Training

Von Professor Dr. Volker Höltke

Bei Fitness-Enthusiasten ist das Faszientraining zur „Muskelpflege“ längst etabliert. In Zeiten des Lock-Downs, ohne regelmäßigen Sport, hat das Thema „Faszien“ wieder eine hohe Relevanz.

Faszien sind kollagenes Bindegewebe. Das eigene Organsystem zieht sich wie ein Spinnennetz durch den Körper, die Fasern umschließen alle Muskeln, Organe und Gelenke und sorgen für Halt und Stabilität. Faszien enthalten auch Nervenenden, diese leiten Informationen wie Schmerz weiter und tragen zur Körperwahrnehmung bei. Durch ständiges Sitzen und wenig Sport/Bewegung können sich Faszien verdrehen, verkleben und verhärten. Mögliche Folgen sind Rücken- oder Gelenkschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl und eingeschränkte Beweglichkeit. Auch innere Organe sind Teil des Faszien-Systems. Beschwerden an Magen, Blase und Darm können auch auf verdrehte Faszien zurückzuführen sein.

Nur bei elastischen und geschmeidigen Faszien ist die körperliche Leistungsfähigkeit optimal. Faszien bestehen zu etwa 68 % aus Wasser. Eine erste Regel für gesunde Faszien ist also ausreichendes Trinken – 1,5 bis 2,0 Liter pro Tag. Das beliebte „Rollen“ mit der Faszienrolle („Blackroll“) ist im Grunde genommen eine Selbstmassage. Es löst zum Beispiel Verspannungen am Rücken und verbessert die Beweglichkeit. Die Spannungshöhepunkte (Triggerpunkte) spüren auch Laien als kleine schmerzhafte Knötchen. Hier ist es wichtig, entlang der Faszien großflächig zu massieren (zu rollen). Unter dem Druck des Ausrollens wird das Wasser, und mit ihm zum Beispiel Laktat, aus dem Gewebe ausgespült, wie aus einem vollgesaugten Schwamm. In der folgenden Entspannungsphase saugt sich das Faszien-Gewebe wieder mit „frischem“ Wasser voll. Durch diesen sogenannten „Myofaszialen Release“ lösen sich fasziale Verklebungen und Verdickungen. Die Gewebe werden durchfeuchtet und geschmeidiger, das Körpergefühl verbessert sich und die Schmerzen lassen nach.

Aber Achtung, bei Thrombosen und auf Krampfadern sowie bei verkalkten Gefäßen (Raucher, Diabetiker) dürfen Faszienrollen nicht genutzt werden. Daher im Zweifelsfall immer vor Aufnahme des Faszientrainings den Arzt konsultieren. Für Gesunde ist das Faszientraining jedoch unbedenklich.

Rollen, dehnen und sanfte Gymnastik (= Faszientraining) können ein sportliches Kraft- und Ausdauertraining nicht ersetzen. Faszientraining ist aber eine sinnvolle Hilfe zur Selbsthilfe. In Zeiten des Lock-Downs ohne regelmäßigen Sport sollte man es nutzen, um das kollagene Bindegewebe geschmeidig zu halten und schmerzhafte Verklebungen und Verhärtungen der Muskulatur/ Faszien per „Selbstmassage“ zu vermeiden oder beseitigen. Dazu reicht es, zwei bis drei Mal pro Woche für rund zehn Minuten zu „rollen“, zum Beispiel vor oder nach der Arbeit.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Weitere Hinweise

Weitere Informationen zur Praxis des Faszientrainings findet man im Internet unter „Blackroll-Übungen“ mit Prof. Ingo Froböse und Vanessa Blumenthal – Faszien (7,25 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=V61vizAdqHE>

Für diejenigen, die es noch genauer wissen möchten, gibt es im Internet das Thema „Faszientraining: Gefahren & Fehler beim Training mit Faszienrolle, Blackroll & Faszienball (Rücken) (9:23 Minuten)“:

<https://www.youtube.com/watch?v=cluTye-HmU4>

(Professor Dr. Höltker ist Leitender Trainingswissenschaftler der Abteilung Sportmedizin im Sportklinikum in Hellersen)

Leichtathletik Olpe: Wettkampftermine 2021, zweiter Entwurf

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Klasse</u>	<u>Ort</u>
13.3.	Sa	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 14.3.	So	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 20.3.	Sa	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 21.3.	So	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
8.5.	Sa	Kreismeisterschaften Sprint/ Hürde	U 14 und älter	Olpe
15.5.	Sa	Sportfest Hansemeeting mit Kinderleichtathletik Kreismeisterschaften Mittel- und Langstrecke	U 12 und älter U 8 und U 10 U 10 und älter	Attendorn Attendorn
19.5.	Mi	Langstrecke	U 10 und älter	Wenden
22.5.	Sa	Borsig Meeting	U16 und älter	Gladbeck
30.5.	So	Westf. U 16 Blockwettkämpfe	U 16	Paderborn
3.6. - 6.6.	Do - So	Ruhr Games/ Westf. Jugendmeisterschaften	U16, U18, U20	Wattenscheid
12.06.	Sa	Kreiseinzelmeisterschaften mit Kinderleichtathletik	U 10 und älter U 8 und U 10	Fretter
16.6.	Mi	Abendsportfest mit Staffeldmeisterschaften	U12 und älter	Olpe
19.6. - 20.6.	Sa - So	NRW Jugendmeisterschaften	U16, U18, U20	Lage
26.6.-27.6.	Sa - So	Deutsche Meisterschaften U23	M/F	Koblenz
26.6. o. 27.6.	Sa oder So	Attendorner Werfergala mit Kreismeistersch.	U 14 und älter W 14 und älter	Attendorn
3.7. - 4.7.	Sa - So	NRW Mehrkampfmeisterschaften	älter	Wesel
10.7. - 11.7.	Sa - So	Deutsche Jugendmeisterschaften U16	W 15 (W 14)	Bremen
17.7. - 18.7.	Sa - So	Deutsche Staffeldmeisterschaften	U 18 und älter	Wattenscheid
30.7. - 1.8.	Fr - So	Deutsche Jugendmeisterschaften U18, U20 Deutsche Jugendmeisterschaft	U 18, U 20	Rostock
7.8. - 8.8.	Sa -So	Blockwettkampf Deutsche Jugendmeisterschaften	U 16	Markt Schwaben
21.8. - 22.8.	Sa - So	Mehrkampf	U 16 und älter	Wesel
28.8.	Sa	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 12 und älter	Attendorn
11.9.	Sa	Werfersportfest Speer/Kugel/Ball und Kreismeisterschaften in den Blockdisziplinen Lauf und Sprint/Sprung	U 12 und älter U 14 und U 16	Olpe Olpe
18.9.	Sa.	Kinderleichtathletiksportfest und KIBAZ	U 6 - U 12	Olpe
25.9. - 26.9.	Sa - So	FLVW Mannschaftsendkämpfe	U 12 - U 18	Arnsberg
13.11.	Sa	Fun in Athletics	U 8 - U 12	Meggen