

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 07/2021 22. Februar 2021

Die Vereins-Challenge hat Fahrt aufgenommen Sport treiben und Punkte sammeln

Mehr als 30 Kinder und rund 10 Erwachsene haben sich inzwischen zur Challenge angemeldet und melden regelmäßig ihre Leistungen an die Trainer. Richtig Spaß macht das Ausführen der vorgegebenen Übungen aber nur in Gemeinschaft zu mehreren. Zwei Schwestern mit einer Freundin, zwei Freunde, Kinder mit ihren Eltern, alles geht in der Praxis zuhause und im Freien, und nicht selten hilft sogar die große Schwester.



Es muss nicht immer Laufen sein



Belohnung vor dem Training – selbst gemacht

Besonders engagiert beim Vereins-Challenge sind Mädchen des Jahrgangs 2010 – und vor allem einfallsreich. Lena und Sara lieben die Vielseitigkeit und betätigten sich am Wochenende 90 Minuten im Skating. Skating steht zwar nicht im offiziellen Aufgabenkatalog, die Trainer sind jedoch flexibel und vergeben Sonderpunkte. Paula und Thea wollten sich für ihren Trainingsfleiß auch einmal selbst belohnen und stellten in Eigenregie schon vor der Einheit köstliche Muffins her. Ebenfalls eine super Idee! Fürs Backen gab es jedoch keine Sonderpunkte.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Der Winter ist (vorerst) vorüber

Schnee- und eisfreie Wege erleichtern den Sport im Freien

Nur kurz mussten die vielen engagierten Trainingsduos während der „Eiszeit“ ihr Programm ruhen lassen. Nun laden die Waldwege in der Haardt, der Rhonard und in der Kimicke mit eis- und schneefreien Bedingungen wieder zum Sporttreiben ein. Auch die Straßen rund um das Olper Vorstaubecken sind wieder gefahrlos nutzbar.



Training der Stabübergabe, Lena und Maja



Bergaufsprint: Laura

Dennoch ersetzen die Waldwege nicht die Sporthallen und die Stadionanlagen mit ihren vielfältigen Möglichkeiten. Kraftgymnastik und Beweglichkeitsübungen gehören deshalb zu den Hausarbeiten. Mit Abstrichen geht Sprinttraining, in dessen Rahmen sogar die Übergabetechnik des Staffelstabes eingebaut werden kann. Die Ausdauerläufer der Mittel- und Langdistanzen finden im Wald schon eher gute Bedingungen vor. Dazu gehören längere Ausdauerläufe in Kombination mit Bergaufsprints. Die Mittel- und Langstreckler schätzen den vergleichsweise weichen Laufuntergrund mit seinen Unebenheiten und seinen Steigungs- und Gefällestrecken. Dies und der im Wald ständig wechselnde Fußaufsatz kräftigt die Muskulatur und schont gleichzeitig die Gelenke. Auch im Falle einer baldigen Öffnung des Kreuzbergstadions wollen die Ausdauerasse deshalb die eine oder andere Einheit auf Waldboden beibehalten.

NRW öffnet wieder die Stadien

Die Entscheidung in Olpe steht noch aus

Ohne Vorankündigung und daher etwas überraschend erreichte uns am Samstagmorgen die Nachricht, dass das Land NRW die Stadien für den kontaktfreien Amateursport wieder öffnen will. Stichtag der Öffnung ist Montag, 22. Februar 2021. In der neuen Coronaschutzverordnung heißt es unter Punkt 9:

Der Freizeit- und Amateursportbetrieb auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen ist unzulässig. Ausgenommen von dem Verbot nach Satz 1 ist der Sport allein, zu zweit oder ausschließlich mit Personen des eigenen



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hausstandes auf Sportanlagen unter freiem Himmel einschließlich der sportlichen Ausbildung im Einzelunterricht. Zwischen verschiedenen Personen oder Personengruppen, die nach Satz 2 gleichzeitig Sport auf Sportanlagen unter freiem Himmel treiben, ist dauerhaft ein Mindestabstand von 5 Metern einzuhalten. Die für die in Satz 1 genannten Einrichtungen Verantwortlichen haben den Zugang zu den Einrichtungen so zu beschränken, dass unzulässige Nutzungen ausgeschlossen sind und die Einhaltung der Mindestabstände gewährleistet ist

Die Olper Leichtathletik reagierte umgehend und reichte noch am Sonntag einen Antrag auf Stadionöffnung sowie ein an die neuen Bestimmungen angepasstes Infektionsschutz- und Hygienekonzept bei der Stadt Olpe ein.

Die Stadt Olpe stellte heute eine abschließende Prüfung unseres Antrags und die Mitteilung des Ergebnisses für Dienstag, 23.2., in Aussicht, spätestens für Mittwoch.

Im Falle einer positiven Entscheidung ist zu berücksichtigen, dass das Training nur in verantwortbar übersichtlichen Gruppen wieder starten kann. Der Einhaltung des Mindestabstands von 5 Metern kommt angesichts steigender Infektionszahlen und der sich ausbreitenden Virusmutationen große Bedeutung zu. Eine Wiederaufnahme des kompletten Trainingsbetriebs wird vorerst nicht möglich sein.

Ernährung: Pommes oder Kartoffelchips ??

Ein erstaunlicher Vergleich

Eine Portion – 100 g – fertige Pommes haben **130 Kalorien** und enthalten 5 g Fett, das ist nun wirklich nicht übertrieben viel. Im Gegensatz zu Kartoffelchips, von denen man ja schnell eine Tüte einfach wegnuspert, und die pro 100 g **565 Kalorien** liefern.



- Moderne Heiztechnik
- Moderne Bäder
- Kundendienst

**Jetzt auch
PV-Anlagen
und Elektro!**

02761 8599570

info@henke-gmbh.com