

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 08/2021 1. März 2021

Kreuzbergstadion wieder offen

Stadt Olpe erteilt die Genehmigung zur Nutzung

Mit einer neuen Coronaschutzverordnung, die mit Wirkung vom 22. Februar in Kraft getreten ist, hat das Land NRW das Nutzungsverbot für öffentliche und private Sportanlagen gelockert. Erlaubt ist demnach der Sport allein, **zu zweit** oder ausschließlich mit Personen des eigenen Hausstands auf Sportanlagen unter freiem Himmel einschließlich der sportlichen Ausbildung im Einzelunterricht. Zwischen verschiedenen Personen oder Personengruppen **ist dauerhaft ein Mindestabstand von 5 Metern einzuhalten.**



Kleingruppe mit Abstandswahrung im Stabhochsprung

Erlaubt sind gemäß der Landesverordnung demnach 3 Konstellationen:

1. Einzelpersonen
2. Zweiergruppe aus Athleten
3. Zweiergruppe aus Athlet und Trainer

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Zwischen diesen drei Konstellationen ist der Mindestabstand von fünf Metern dauerhaft sicherzustellen.



Abstand beim Bahntraining 60 m bis 80 m

Bereits am vergangenen Mittwoch lag nach kurzem und unbürokratischen Entscheidungsprozess die Genehmigung der Stadt Olpe in der Vereinszentrale vor. Ein Vertrauensbeweis, der selbstverständlich ein verantwortungsvolles Handeln unsererseits impliziert.

Gleichermaßen zügig hatte die Olper Leichtathletik in den Vortagen ihre Planungen vorangetrieben, so dass die ersten Athletinnen und Athleten bereits am Abend des Genehmigungstages ihre Spikes unterschallten konnten.

Die Restriktionen der neuen Verordnung und das vereinseigene Schutz- und Hygienekonzept lassen es bis auf weiteres zu, dass rund 40 Prozent aller aktiven Kinder und Jugendlichen das regelmäßige Training im Stadion wieder aufnehmen können. Die durchschnittliche Gesamtbelegung der Stadionanlagen je Trainingseinheit liegt aktuell bei 15 Personen. Bei einer Gesamttrainingsfläche von rund 6.000 Quadratmetern steht

somit jedem Sportler/ Trainer rein rechnerisch eine Fläche von rund 400 Quadratmetern zur Verfügung. Dabei ist die Naturrasenfläche nicht mit einbezogen. Sobald die Rasenfläche mit rund 6.600 Quadratmetern wieder freigegeben ist, verbessern sich die Trainingsmöglichkeiten und die möglichen Sicherheitsabstände noch einmal beträchtlich.

Bei Sprints-, Tempoläufen und Rundenläufen werden Begegnungen der Athleten untereinander vermieden, indem die Läuferinnen und Läufer nur die Bahnen 7 und 1 belegen. Die freien sechs Bahnen dazwischen weisen eine Gesamtbreite von 7,26 Metern (6 x 1,21 m) auf. Somit wird auch hier der Mindestabstand von 5 Metern deutlich übertroffen.

Mit Einfallsreichtum und Akribie betreibt Meistertrainer Dieter Rotter ein persönliches Konzept zum Infektionsschutz seiner Leistungsgruppe. In eine Bildaufnahme vom Stadion zeichnet er die Standorte aller Zweiergruppen ein. Die Athletinnen und Athleten wissen also schon beim Betreten des Stadions, wohin sie sich begeben sollen. Jedes Trainingspaar erhält einen detaillierten schriftlichen Trainingsplan zur eigenständigen Abarbeitung. Der Trainer selbst und sein Co-Trainer fahren mit dem Tretroller die Trainingsstationen ab, kontrollieren die korrekte Ausführung und leisten Hilfestellung.

Alle diejenigen, die bei der Aufnahme des Trainings noch nicht berücksichtigt werden konnten, bitten wir weiterhin um Geduld und Optimismus.

In vertrauensvoller Zusammenarbeit mit der Stadt Olpe befindet sich die Olper Leichtathletik auf einem guten Weg in den ersehnten Normalzustand.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wiebe Rosemeyer mit Formanstieg



Nach dem durch den harten Wintereinbruch in USA bedingten Wettkampfabgaben ging es nun für Wiebe Rosemeyer erneut in die Leichtathletik-arena „Birmingham Complex“ in Birmingham/Alabama. Bei den Conference GSC Championships startete die an der Universität in Memphis studierende Langsprintspezialistin erneut über die 400 Meter Einzeldistanz und in der Staffel.

Obwohl die Trainingshallen in der Vorwoche aufgrund der schwierigen Winterverhältnisse geschlossen waren und dementsprechend kein geregeltes Training möglich war, gelang Wiebeke eine erfreuliche Leistungssteigerung. Über die 400 Meter Distanz verbesserte sie ihr zuletzt an gleicher Stelle erzieltetes Ergebnis von 63,46 Sekunden auf sehr gute 62,28 Sekunden. Unter Einbeziehung ihrer bisher in Deutschland erzielten Zeiten bedeutete dieses Ergebnis auch eine Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung insgesamt.

Ihr Potenzial deutete Wiebeke dann auch noch in der Staffel an. Hier lief sie für ihr Team Christian Brothers die 2-Runden-Distanz in der Klassezeit von 61,23 Sekunden. In der Freiluftsaison mit dem weiteren Kurvenradius wird sie sich weiter an die Marke von 60 Sekunden heranpirschen können.

Ernährung:

Vitamin-D-Mangel: Nicht nur im Winter ein heißes Thema

Von Prof.Dr. Volker Höltke

Vitamin-D-Mangel ist aktuell ein heiß diskutiertes Thema. Vitamin D ist ein Prohormon und wird zum größten Teil mithilfe der Sonnenstrahlen in unserer Haut gebildet. Es ist ein essenzielles Vitamin für zahlreiche Körper- und Organfunktionen, wie die Haut, Knochenstoffwechsel, zentrales Nervensystem und Immunsystem. Die Aufnahme über die Ernährung und die Produktion über die Haut mittels UV-Strahlung ist durch zahlreiche Faktoren wie zum Beispiel Hautpigmentierung, höheres Alter oder einen „Indoor-Lebensstil wie durch den Lock-Down stark beeinflusst.

In Mitteleuropa findet man in den Wintermonaten ein erhöhtes Vorkommen von Vitamin-D-Mangel, hauptsächlich bei älteren Menschen sowie bei vielen Sportlern. Dabei ist Vitamin D von hoher Bedeutung fürs Immunsystem. Ein Mangel begünstigt Erkrankungen. Studien zeigen einen möglichen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und schweren Verläufen sowie einer höheren Mortalität bei COVID-19.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Auch Sportler sind von einem Vitamin-D-Mangel betroffen., insbesondere Hallen- und Leistungssportler mit ihrer erhöhten Umsatzrate seitens des Knochen-, Muskel- und Immunstoffwechsels. Gerade nach intensiven Einheiten oder Trainingslagern mit hoher Ermüdung kommt es bei Vitamin-D-Defiziten nachweislich vermehrt zu Infekten sowie Muskel- und Sehnenverletzungen. Aber auch hier verhält es sich wie bei allen anderen Vitaminen oder Mineralstoffen: Die Leistungsfähigkeit leidet bei einem echten Mangel. Ist dieser aber behoben, bringt eine weitere Supplementierung nichts mehr. Der Vitamin-D-Status kann anhand des Vitamin-D-Gehalts im Blut(-Plasma) bestimmt werden.

Im Sommer reicht in der Regel ein Sonnenaufenthalt von fünf Minuten aus, um den Tagesbedarf zu decken, wenn Gesicht, Arme und Hände von der Sonne ohne Sonnenschutzcreme beschienen werden. Bei weniger UV-Bestrahlung ist ein Vitamin-D-Mangel wahrscheinlich, denn lediglich 20 Prozent des Bedarfs werden über die Nahrungsquellen aufgenommen. Nahrungsmittel mit Vitamin-D-Gehalt sind hauptsächlich fetter Fisch, zum Beispiel Wildlachs, Sardinen, Hering sowie Eier, Lebertran und Wildpilze. Eine Überprüfung des Vitamin-D-Gehalts im Blut im Spätherbst gibt Aufschluss darüber, ob man im Sommer genügend Sonne getankt hat. Aus präventiv-medizinischer Sicht sollte ein Vitamin-D-Mindestspiegel von 30 ng/ml gemessen werden. Werte darunter gelten als Vitamin-D-Mangel.

Intensiv- und Leistungssportler sollten nach Wissenschaftsstudien zur optimalen Entwicklung der Schnellkraft, der Maximalkraft und zur Verletzungsprophylaxe eher Werte um die 40 bis 80 ng/ml aufweisen. Liegen die gemessenen Werte darunter, kann in Absprache mit dem Hausarzt über eine Supplementierung nachgedacht werden. Die Nahrungsergänzung sollte mit Calcior (Vitamin D 3) bestenfalls über die Wintermonate erfolgen und kann als Tropfen oder Kapsel, täglich mit 2000 bis 4000 I.E. zu einer möglichst fetthaltigen Mahlzeit, eingenommen werden. Der Vitamin-D-Wert sollte etwa alle drei Monate von einem Arzt kontrolliert werden, um die Dosis dem individuellen Bedarf anzupassen.

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