

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 1/2025 vom 6. Januar 2025

Mia Glasow feiert Comeback in Dortmund

Geduld zahlt sich nach mehr als drei Jahren aus.

Nur vier Ruhetage verblieben den Athletinnen und Athleten der Olper Leichtathletik und des Partnervereins TSG Lennestadt nach einem anstrengenden Trainingslager in Paderborn. Dann ging es am ersten Samstag des neuen Jahres zum Hallensportfest „Indoor Jump'n'Run“ in die Dortmunder Helmut Körnig Halle. Die Ergebnisse wurden mit Spannung erwartet, denn bis zu den Westfälischen - und den Deutschen Meisterschaften verbleiben nur noch wenige Wochen für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung.



Stabwechsel von Julia Henke auf Mia Glasow

In der Teilnehmerliste erschien erstmals nach mehr als drei Jahren der Name Mia Glasow. Aufgrund eines Sehnenabrisses, einer in der Leichtathletik höchst selten auftretenden Verletzung, musste das einstige Supertalent mehr als drei Jahre pausieren. Langsam und mit der gebotenen Geduld wurde sie von ihrem Trainer Michael Kluge physisch und psychisch wieder aufgebaut und an den Leistungsbereich herangeführt. Mia, die seinerzeit in der Klasse U14 die Westfälische Rangliste im Sprint überlegen angeführt hatte, zahlte den Einsatz ihres Trainers mit einem Höchstmaß an Disziplin und Durchhaltewillen zurück. Unterstützt wurde sie dabei von ihrer fabelhaften Trainingsgruppe. Während der gesamten Wettkampfpause nahmen die Kolleginnen Mia mit zu allen Events, Wettkämpfen und Trainingslagern. Dieser Dreiklang aus Trainereinsatz, dem Auffangen in der Gruppe und aus der persönlichen Leistungsbereitschaft machte letztlich das manchmal scheinbar Unmögliche möglich.

Zum Wettkampfgeschehen: Über die 60 Meter Sprintdistanz erzielte Mia in Dortmund als Vorlaufdritte die sehr gute Zeit von 8,51 Sekunden

BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG

Als starker Partner der Leichtathletik mit voller Energie für die Heimat.

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Ihr zweites Erfolgserlebnis an diesem Tag feierte Mia Glasow als Schlussläuferin der zweiten U20-Staffel über die 4 x 200 Meter. Gemeinsam mit ihren Staffelkolleginnen Anna Piwowarski, Lena Hurajt und Julia Henke belegte sie in der ebenfalls guten Zeit von 1:54,82 Minuten Rang 6.

Gelungener Einstand auch für Hannah Carin Brieden

Hannah Brieden stieß in der Sommersaison zur Olper Leichtathletik und schloss sich der Trainingsgruppe von Dieter Rotter an. Trainer und Athletin bilden seither eine kongeniale Einheit. Denn Hannah ist ein



Riesentalent und der Olper Meistertrainer ist Spezialist in Hannahs Lieblingsdisziplinen, dem Sprint, dem Hürdensprint und der Sprintstaffel.

Die Zusammenarbeit mit Dieter Rotter und der Wunsch, einmal in einer Topstaffel mitzuwirken, bewog Hannah schließlich auch zum Wechsel nach Olpe. Dies geschah übrigens in freundschaftlicher Abstimmung mit dem bisherigen Verein, der LG Halver Schalksmühle.

Die Ergebnisliste aus Dortmund zeigt bereits eindrucksvoll die Früchte der Zusammenarbeit von Athletin und Trainer. Über die 60 Meter Hürden verbesserte sich Hannah um eine halbe Sekunde auf ihre neue Bestzeit von 8,75 Sekunden. Damit erobert sie nach dem heutigen Stand Rang 3 in der Deutschen Bestenliste der Klasse U18.

Dass Hannah eine Verstärkung für die Sprintstaffel ist, zeigte sich am Schluss des Wettkampftages. Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster und Hannah Brieden siegten über die 4 x 200 Meter eindrucksvoll in der Spitzenzeit von 1:41,78 Minuten vor dem TV Gladbeck (1:46,08 Minuten) und dem LAZ Soest (1:47,45 Minuten). Damit nimmt das Team erst einmal Rang 5 der Deutschen Bestenliste ein.

Landestrainer Dieter Rotter mit Hannah Brieden

Das Quartett knackte zudem die Qualifikationsnorm für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften. Sie steht bei 1:46,50 Minuten.

Die DJM U20 werden ebenfalls in Dortmund ausgetragen, und zwar am Wochenende 14. bis 16. Februar 2025

Nur eine Woche später, vom 21.2. bis 23.2., steigen die Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen. Auch sie in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle. Für die Teilnahme daran hat die Staffel die B-Norm unterboten, die bei 1:42,50 Minuten liegt. Trainer Michael Kluge traut seinem Quartett jedoch auch die A-Norm zu. Sie müsste dazu die Zeit von 1:40,00 Minuten schaffen. Dieses Ziel soll laut dem Trainer spätestens bei den Westfälischen Titelkämpfen erreicht werden. Eine Selbstverständlichkeit ist dies jedoch nicht, weil es sich beim Olper Quartett um eines der jüngsten Teams handelt. Hannah Bauermann und Hannah Brieden gehören mit ihrem Jahrgang 2008 noch der Altersklasse U18 an.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Ein starkes Team: Hannah, Maja, Hannah und Maja

Die weiteren Ergebnisse:

60 Meter Hürden, U20	Maja Blagojevic	9,02 Sekunden	Rang 2
60 Meter Sprint, U20	Maja Tröster (TSG)	7,92 Sekunden	Rang 1 pers. Bestzeit
	Maja Blagojevic	7,95 Sekunden	Rang 2
	Anna Piwowarski	8,23 Sekunden	Rang 10
	Julia Henke (TSG)	8,98 Sekunden	Rang 28
200 Meter Sprint, U20	Anna Piwowarski	26,88 Sekunden	Rang 10
60 Meter Sprint m U20	Ben Tröster (TSG)	7,06 Sekunden	Rang 6
	Simon Schulte (TSG)	7,47 Sekunden	Rang 10 pers. Bestzeit
200 Meter Sprint mU20	Ben Tröster (TSG)	22,18 Sekunden	Rang 1 pers. Bestzeit
	Simon Schulte (TSG)	23,07 Sekunden	Rang

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Auf Meisterkurs in Westfalen: Alea, Mia, Thea und Johanna

Die erstklassige Zeit von 1:51,29 Minuten über die Staffeldistanz von 4 x 200 Meter erzielte das junge U16 Team mit Mia Gross, Alea Bremecker, Johanna Uelner und Thea Köhler. Hochgemeldet in die Klasse U 18 sprang dabei Rang 1 heraus. Aufgrund eines nicht ganz so optimalen letzten Wechsels wurde es letztlich keine Bestzeit. Nach wie vor führt das Quartett die Westfälische Bestenliste jedoch mit deutlichem Vorsprung an. Trainer Dieter Rotter hat als Ziel das Unterbieten der Marke von 1:50,00 Minuten ausgegeben, um den Landestitel erfolgreich verteidigen zu können.

Wintertrainingslager in Paderborn – alle Ziele erreicht

Die Trainer waren sich einig, es war eines der besten Trainingslager, die die Olper Leichtathletik jemals organisiert hat. In dieses Urteil floss nicht nur das Erreichen der sportlichen Ziele ein, sondern auch die festzustellende Motivation und Leistungsbereitschaft aller Teilnehmer. Zudem trugen alle zu einem gelungenen Gemeinschaftserlebnis mit einem beispielhaften Zusammenhalt bei.

28. Dezember bis 30. Dezember, das waren drei Tage mit sechs anspruchsvollen Trainingseinheiten. Für den Transport nach Paderborn hatten wir drei Kleinbusse und zwei PKW im Einsatz. Zwei Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Heideresidenz für unsere 31 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Nähe des Ahornsportparks, der uns, wie immer, in Paderborn mit all seinen Einrichtungen zur Verfügung stand.

Zum guten Klima trugen auch unsere Abendveranstaltungen bei, ein gemeinsames Abendessen beim Italiener und ein aktiver Besuch der Bowlingbahn „The Strike“ in Paderborn.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Kraft und Gymnastik mit Michael

Unser Team:

Gruppe 1 unter der Leitung von Dieter Rotter und Jochen Meyer (TSG Lennestadt)

Alea Bremecker, Thea Köhler, Johanna Aitzetmüller, Lina Purgander, Mia Gross, Johanna Uelner, Hannah Brieden, Greta Schneider, Frida Ax, Ben Tröster, Simon Schulte.

Gruppe 2 unter der Leitung von Michael Kluge und Paula Glasow

Hannah Bauermann, Maja Blagojevic, Mia Glasow, Julia Henke, Lena Hurajt, Anna Piwowarski, Daria Popov, Sarah Langemann, Lina Reiche, Sophia Werthenbach, Helene Tröster, Maja Tröster

Gruppe 3 unter der Leitung von Paula Glasow

Mara Kipke, Alicia Huperz, Sara Leubner

Liv Heite und Emma Glasow mussten leider krankheitsbedingt kurzfristig absagen.

Zur Zielerreichung wurden in Abstimmung der Trainer untereinander die Gruppenmitglieder zeitweise flexibel jeweils anderen Gruppen zugeordnet.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Beispiel Übungsaufbau des Trainingslagers
nach der Planung von Dieter Rotter für seine Gruppe

Sa, 28.12.2024

Vormittags

ca. 10.00 Uhr Trainingsbeginn auf der Sprintbahn
Aufwärmen mit Staffelstäben, Koordinationsleiter, Mini-Hürden
Hürdengymnastik, Hü.-Übersteigen
B-Skipps
2 Steigerungen

BS (Beschleunigungen) über 15m aus dem Hochstart + div. Vorübungen (Umspringen, Prellsprünge, 2er-Sprunglauf)

- auch als ZWL (Zugwiderstandslauf) (5 kg)

3-4 Hürden-/Starts

a) Sprint: 8 x 30m BS, 3'P

b) Hürden: 6 x 3 Hü WK-Höhe im 3er (8,00m/8,50m) aus 12m/13m Hochstart
Ausrollen, Auslaufen



Schlingenbandtraining mit Dieter Rotter

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Nachmittags

15.00 Uhr:
Aufwärmen mit Medizinbällen (Endlosstaffel) +
Gymnastik

kurze Staffel-Koordination mit Ablauf

Auf der Rundbahn:

4 Steigerungen paarweise mit Stabübergaben

2 x 4 Staffelwechsel mit 100m Anlauf + 80m

Ablauf

Ausrollen + PMR im Gymnastikraum

(Progressive Muskelentspannung)

**Michael Kluge mit Maja Blagojevic mit dem Thema
Hürdentechnik**



Nachmittags

15.00 Uhr:
Aufwärmen mit Medizinbällen (Endlosstaffel) +
Gymnastik

kurze Staffel-Koordination mit Ablauf

Auf der Rundbahn:

4 Steigerungen paarweise mit Stabübergaben

2 x 4 Staffelwechsel mit 100m Anlauf + 80m

Ablauf

Ausrollen + PMR im Gymnastikraum

(Progressive Muskelentspannung)

So, 29.12.2024

Vormittags

Sprintbahn oder ansonsten im Bereich der
Weitsprung-Anlage

Deuserband-Ziehen, intensive Hürdengymn.+

Hü.-Übersteigen

a) Hütchen-Überläufe, BS aus
Prellsprüngen/Sprunglauf

b) Hü-Überläufe mit unterschiedlichen Höhen
(Schwungbein niedrig/Nachziehbein WK-Höhe)

3 Starts (evtl. auf der Rundbahn aus der
Kurvenüberhöhung)

3 x 2 x 30m BS/ZWL auf der Sprintbahn
(alternativ 3 x 60m BS aus der
Kurvenüberhöhung)

Kraft am Schlingenband, div. Sprünge

Ausrollen, Auslaufen

Schwerpunkt Starts mit Anlauf auf 1 bis 3 Hürden

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

mit Dieter Rotter

Nachmittags

Aufwärmen mit Staffeldrills

Auf der Rundbahn:

4 Steigerungen paarweise mit Stabübergaben

2 x 2-3 Staffelwechsel mit 150m Anlauf als Überhollauf + 80m Ablauf

Ausrollen + PMR im Gymnastikraum



Regeneration nach Tempoläufen und Staffelwechseln auf der Rundlaufbahn

Mo., 30.12.2024

Vormittags

Trainingsbeginn 10.00 Uhr

Aufwärmen mit Jonglierbällen und Luftballons

Hürdenübersteigen

A-/B-/C-Skipps etc.

2 x 2 Steigerungen mit Stabübergaben

a) 6 x Prellsprünge / Sprungläufe + 15m Antritt

b) 4 Hürdenüberläufe im 3x1er (3m) / 2x2er (4,5m) / 1x3er (6m), WK-Höhe

3 Hürden-/Starts

a) 3 x 2 x 20m BS bzw. ZWL

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

b) 6 x Hürdenüberläufe: 1er / 3er / 1er / 3er bzw. 3er / 1er / 1er / 3er
Ausrollen



Nachmittags

13.00 Uhr Trainingsbeginn
Aufwärmen mit Staffeldrills
Auf der Rundbahn:
4 Steigerungen paarweise mit Stabübergaben

2 x 2 x 100m Endlosstaffel

Ausrollen + PMR im Gymnastikraum

**Jochen Meyer mit Simon Schulte und Ben Tröster
Im fachlichen Gespräch**



Koch
Werbetchnik
Am Bassenborn 5
57482 Wenden - Hünsbörn
Tel. 02762 979733
koch-werbetchnik.com

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Was ist Creatin?

Zusammengestellt von Dieter Rotter

Die körpereigene Substanz Creatin kommt hauptsächlich im Muskelgewebe von Mensch und Tier vor und ist eine Art Zwischenprodukt beim Energiestoffwechsel. Als wichtiger Bestandteil der Energiesynthese Ihrer Muskulatur befindet sich Creatin insbesondere in den Muskelfasern, die anaerob arbeiten. Das bedeutet, dass sie unter der größten Belastung und unter Sauerstoffmangel funktionieren. Creatin ist ein Tripeptid, bestehend aus den drei Aminosäuren Glycin, L-Methionin und L-Arginin. Es wandelt sich unter anderem in ATP, also in reine Energie.

Was ist ATP? ATP ist die Abkürzung für Adenosintriphosphat und beschreibt einen unmittelbar verfügbaren Energieträger. Dieser Energieträger ist für alle Prozesse Ihres Körpers notwendig, die Energie verbrauchen. Unter anderem zählt dazu jede Form der Beanspruchung von Muskeln.

Creatin wird vom Körper synthetisiert. Zunächst bilden die Nieren und die Bauchspeicheldrüse das Guanidiniumacetat, sobald die Aminosäure Glycerin mit der Aminosäure Arginin reagiert. In der Leber reagiert dieser Stoff dann mit der Aminosäure Methionin zu Creatin. Das Creatin gelangt in den Blutkreislauf und von dort aus in die Organe, wie das Gehirn, das Herz oder die Muskeln. Dort nimmt es Phosphorsäure auf, was zu der Entstehung von Creatinphosphat führt. Das Creatin wird synthetisiert und das Phosphat wieder abgegeben. Ihr Körper kann bis zu 2 Gramm Creatin pro Tag synthetisieren. Zusätzlich speichert er Creatin, das Sie über die Nahrung aufnehmen.

Speichert der Körper Creatin? Ein Großteil des Creatins speichert der Körper in der Skelettmuskulatur. Hierbei wird unterschieden zwischen dem freien Creatin und dem Phosphatcreatine, wobei 60 % des gespeicherten Creatins auf das Phosphatcreatine entfallen. Das Phosphatcreatine ist für die Leistungssteigerung des Körpers verantwortlich, da es den Rest an Phosphat an ATP abgibt.

Wenn Sie nun Creatin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen, haben Sie die Möglichkeit, Ihren körpereigenen Speicher und damit auch Ihr Creatinlevel zu erhöhen.

In welchen Lebensmitteln ist Creatin enthalten?

Creatin ist in zahlreichen Lebensmitteln vorhanden, insbesondere aber in Fleisch und Fisch. Etwa 2-7 Gramm Creatin befinden sich in 1 Kilogramm, wobei in Wurstwaren bedeutend weniger Creatin vorkommt als in Frischfleisch. Moderate Mengen dieses Stoffes sind in Kuhmilch enthalten.

In Obst und Gemüse können Sie dagegen nur geringe Spuren von Creatin finden. Sehr creatinhaltig sind die Fischarten Hering, Lachs und Thunfisch. Beim Fleisch ist das Creatin eher in Schweinefleisch und Rindfleisch enthalten.

Creatin in Form von Lebensmitteln oder als Nahrungsergänzungsmittel zuführen?

Wenn Sie Ihrem Körper zusätzliches Creatin zuführen wollen, weil Sie gezielt Ihre Leistung steigern oder Muskelaufbau betreiben wollen, können Sie natürlich auf creatinhaltige Lebensmittel zurückgreifen. Das bedeutet aber, dass Sie sehr große Mengen Fleisch und Fisch

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

zu sich nehmen müssen. Das geht nicht nur ins Geld, sondern wird sich gegebenenfalls auch auf Ihr Gewicht auswirken. Daher greifen viele Sportler auf reines Creatin in Form von Pulver oder Kapseln zurück, die mittlerweile auf dem Markt erhältlich sind. Abgesehen davon können Sie die meisten Creatin-Supplemente auch als Vegetarier oder Veganer bedenkenlos nutzen.

Damit ist es möglich, dass Sie Ihr Creatinlevel konstant über einen langen Zeitraum erhöhen und Ihrem Körper genügend Creatin zuführen, um effektive Leistung zu bringen und Ihren Muskelaufbau maßgeblich zu unterstützen. Hierbei ist es wichtig, dass Sie auch ausreichend Sport betreiben.

Bei welchen Sportarten eignet sich die zusätzliche Einnahme von Creatin?



DAS SOLLTEN SIE WISSEN!

Generell ist die Einnahme von Creatin bei allen Sportarten geeignet, die anaerob alaktazid verlaufen. Das bedeutet, dass der Körper kurzzeitig, aber intensiv belastet wird. Besonders beim Krafttraining werden die Muskeln stark beansprucht, wobei die zusätzliche Einnahme von Creatin durchaus unterstützend wirken kann. Auch Leistungssportarten, wie Fußball, Volleyball oder Sprint, zählen zu den intensiven Belastungen des Körpers.

Wenn Sie Ihrem Körper und insbesondere Ihren Muskeln über einen kurzen Zeitraum alles abverlangen, braucht er insbesondere den Energielieferant ATP. Der ATP-Speicher ist aber leider auch schon nach kurzer Zeit erschöpft, wobei nun das Creatin ins Spiel kommt. Mithilfe von Creatin regeneriert sich der ATP-Speicher Ihres Körpers und somit steht Ihnen wieder mehr Energie zur Verfügung.

Weitere Vorteile, die die Einnahme von Creatin mit sich bringt:

- Die Erschöpfung der Muskeln wird hinausgezögert
- Ihr Körper erbringt mehr Leistung
- Creatin kann die Regenerationszeit nach längerer Nichtbeanspruchung der Muskeln verkürzen
- Creatin erhöht Kraft, Schnellkraft und Leistung

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Creatin verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit
- Creatin erhöht die fettfreie Magermasse

Welche Nebenwirkungen kann eine Creatin-Supplementation mit sich bringen?

Da Creatin ein körpereigener Stoff ist, ist es in der Regel auch relativ gut verträglich. Natürlich kann der Körper nur eine bestimmte Menge an Creatin aufnehmen. Bei einer zu hohen Dosierung kann es zu Magen-Darm-Problemen, wie Durchfall oder Übelkeit, kommen, [wie gesundheit.de](http://www.wie-gesundheit.de) erklärt. Wenn Sie bemerken, dass Ihnen das Creatin auf den Magen schlägt, sollten Sie vor der Einnahme etwas essen und das Creatin nicht auf leeren Magen zu sich nehmen. Zudem kann es durch eine Creatin-Supplementation zur Gewichtszunahme kommen. Einige Nebenwirkungen können durch die unsachgemäße Verwendung entstehen.

Warum kann ich durch Creatin zunehmen? Die Zunahme ist meist auf Wassereinlagerungen zurückzuführen. Das Creatin kann Wasser in den Muskelzellen binden. Das kann durchaus ein erwünschter Effekt sein, insbesondere beim Muskelaufbau. Diese Wassereinlagerungen können nämlich zusätzlich für mehr Pump sorgen.

Einige Studien konnten belegen, dass eine Creatin-Supplementation keine negativen Auswirkungen auf die Nierenfunktion hat. Auch die früheren Mythen, Creatin würde sich auf die Potenz, das Haarwachstum oder das Herz auswirken, konnten widerlegt werden.

Die Vorteile und Nachteile einer Creatin-Supplementation im Überblick:

- Besserer Muskelaufbau
- Mehr Leistung
- Kürzere Regenerationszeit der Muskeln
- Bessere kognitive Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der fettfreien Magermasse
- Kann in seltenen Fällen wirkungslos sein
- Kann Magen-Darm-Beschwerden auslösen
- Kann zu Wassereinlagerungen führen

Welche Effekte hat Creatin noch auf den Körper?

Laut einigen Studien ist Creatin auch als Antioxidans bekannt, was bedeutet, dass es freie Radikale bekämpft. In Verbindung mit bestimmten B-Vitaminen sorgt Creatin, neben dem Muskelwachstum, auch für eine optimale Methylierung.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Diese ist notwendig für die Bildung gutartiger Zellen, während die suboptimale Methylierung das Wachstum krebsartiger Zellen begünstigt. Zudem hat Creatin die Eigenschaft, den Serum-Homocysteinspiegel zu senken. Ein hoher Spiegel wird mit psychiatrischen Erkrankungen, wie Depressionen, Alzheimer oder Demenz, in Verbindung gebracht.

Ein hoher Homocysteinspiegel fördert auch die Entwicklung koronarer Herzkrankheiten, weshalb eine Creatin-Supplementierung durchaus positiv in Bezug auf die Vermeidung von Herzkrankheiten und psychischen Erkrankungen wirken kann. Einige Studien haben gezeigt, dass Creatin die Gehirnfunktion anregt. In diesen Studien wurde belegt, dass die zusätzliche Einnahme von Creatin über einen bestimmten Zeitraum das Kurzzeitgedächtnis verbessert und die Testpersonen bessere IQ-Werte zeigten.

Die nächsten Wettkämpfe

- | | |
|------------------------|--|
| Sonntag, 12.1.2025 | Frankfurter Wintercup, U18 und älter |
| Samstag, 1.2.2025 | U 14 Talents Meeting in Troisdorf |
| Sa./So., 25./26.2.2025 | Westfalenmeisterschaften I und II in Dortmund, U16 und älter |
| Sonntag, 2.2.2025 | Westfalenmeisterschaften III in Dortmund, U 16 und älter |
| Sonntag, 9.2.2025 | Junior Indoor Jump'n'Run in Dortmund, Klassen U10 bis U14 |
| Sa./So., 15./16.2.2025 | Deutsche Hallenmeisterschaften U 20 in Dortmund |
| Sonntag, 2.3.2025 | Westfalenmeisterschaften U 14 in Paderborn |
| Sonntag, 9.3.2025 | Fun in Athletics in der Attendorner Rundturnhalle |
| Sonntag, 16.3.2025 | Troisdorfer Hallensportfest für die Klassen U10 und U12 |

Wir bitten freundlichst, sich über unsere Partner und deren Angebote zu informieren und bei den Kaufentscheidungen bevorzugt zu berücksichtigen.

Hinweise hierzu befinden sich auf der Homepage www.skiclub-olpe.de.

Unter dieser Adresse sind auch alle Ausgaben der Montagspost abrufbar.