

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 2/2025 vom 20. Januar 2025

U12er – Mädchen lassen in Kreuztal aufhorchen

Elin Kieserling erobert einen Podestplatz

Mehr als drei Jahre waren die Leichtathletikhallen der LG Kindelsberg Kreuztal, gelegen mitten im Kreuztaler Schulzentrum, geschlossen. Die mit der Zeit immer weiter verschärften Brandschutzvorschriften waren nicht erfüllt, es musste nachgebessert werden. Aber was heißt überhaupt Hallen? Es handelt sich um sogenannte „Schläuche“, 8 Meter schmal und rund 45 Meter lang, ehemals als Luftschutzbunker gedacht und natürlich fensterlos. Aber mit Tartanboden. Und mit Heizung. Einer der Schläuche wird als Sprintbahn genutzt, der andere als Weitsprungstätte, im Wettkampf mit 2 Anläufen, im Training mit drei. Trotz der besonderen Beschaffenheit sind solche Trainingsstätten ideal für Leichtathletikvereine in der kalten Winterzeit. Und sogar Wettkämpfe lassen sich in Zeiten von ‚Schnee und Frost darin vortrefflich organisieren.



Diese positive Erfahrung machten am Sonntag einige U12-Athletinnen der Olper Leichtathletik beim Hallensportfest der LG Kindelsberg Kreuztal. Sie nahmen am Dreikampf teil, bestehend aus dem 2 x 30 Meter Sprint, dem Weitsprung und dem Ballwurf, der in der benachbarten Dreifachsporthalle ausgetragen wurde.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Siegerehrung für Frida und Elin

Frida und Elin kämpften um die Podestplätze

Frida Eisenkopf und Elin Kieserling lagen mit der drittbesten Sprintzeit von 5,10 Sekunden nach der ersten Disziplin gleichauf im großen Feld der 27 Starterinnen. Aus zwei Sprintläufen über jeweils 30 Meter wurde das beste Ergebnis in die Wertung genommen. Auch im Weitsprung lagen die beiden dicht beieinander. Elin hatte 3,69 Meter erreicht, Frida hatte mit 3,71 Metern eine persönliche Bestleistung aufgestellt. Der abschließende Ballwurf brachte die Entscheidung im Kampf um den Podestplatz. Auch hier machten die beiden einen sehr guten Eindruck. Elin schleuderte das 80 Gramm schwere Gerät auf 24,5 Meter, Frida immerhin auf 22 Meter. In der Punktwertung kam Elin mit 1.221 Zähler auf Rang 3, Frida mit 1.195 Punkten auf Rang 4. Zum Vergleich die Wertungen der Siegerinnen: Rang 1 belegte Merle Kettner vom CLV Siegerland mit 1.263 Punkten, auf Rang 2 kam

Delia Plate von der ausrichtenden LG Kindelsberg Kreuztal mit 1.228 Punkten. Das war knapp! Der weiteste Wurf aller 27 Teilnehmerinnen in ihrer Klasse gelang Johanna Steinhoff mit 27,50 Metern, natürlich persönliche Bestweite. Im Gesamtergebnis kam sie damit auf einen guten Rang 12.

Jana Steinhoff in aufsteigender Form

Jana Steinhoff, U 16, befindet sich nach ihrem Wechsel zur LG Kindelsberg Kreuztal weiter in aufsteigender Form. Nach erfolgreichen Auftritten bei Hallenevents im Dezember 2024 trat sie am Sonntag beim Hallensportfest in Kreuztal an. Dabei siegte sie im Sprintwettbewerb über 2 x 30 Meter überlegen in 4,50 Sekunden. Im Weitsprung wurde sie Zweite mit einem Ergebnis von 4,70 Metern.

Bei den anstehenden Westfälischen Landesmeisterschaften in Dortmund wird sie sowohl über die 60 Meter, als auch über die 60 Meter Hürden an den Start gehen. Als Startläuferin wird sie zudem die 4 x 200 Meter Staffel anführen.

Wir wünschen ihr gutes Gelingen!

BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG

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



Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Hoffnungen und Chancen bei den Westfälischen Meisterschaften Start mit großem Aufgebot in Dortmund

Mit einem großen Aufgebot startet die Olper Leichtathletik mit ihrem Partnerverein, der TSG Lennestadt, bei den anstehenden Landesmeisterschaften in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle. Die dreigeteilten Titelkämpfe finden an den beiden kommenden Wochenenden statt.

Qualifiziert haben sich:

Hannah Carin Brieden	60 Meter, 200 Meter und 60 Meter Hürden
Hannah Bauermann	200 Meter
Maja Blagojevic	200 Meter und 60 m Hürden
Mia Glasow	200 Meter
Anna Piwowarski	60 Meter und Kugelstoßen
Emma Glasow	Kugelstoßen (Zusage noch aussehend)
Maja Tröster (TSG)	60 Meter und 200 Meter
Lena Hurajt	60 Meter
Ben Tröster (TSG)	60 Meter und 200 Meter
Simon Schulte (TSG)	60 Meter und 200 Meter
Michel Kämpfer	60 Meter
Wayne Reimold	60 Meter und 200 Meter
Alea Bremecker	60 Meter und 300 Meter
Johanna Uelner	60 Meter Hürden und 300 Meter
Thea Köhler	300 Meter
Mia Gross	60 Meter und 60 Meter Hürden
Pauline Dinter	60 Meter und Kugelstoßen

Nicht nur Masse – vor allem Klasse!

Die Olper und Lennestädter Teilnehmer tun sich nicht nur mit der hohen Anzahl der Teilnehmer hervor. Die Chancen auf Meisterschaften und Podestplätze stehen nicht schlecht. Die Hoffnungen beruhen unter anderem auf dem Neuzugang Hannah Carin Brieden. Sie führt die Westfälische Rangliste aktuell über 60 Meter und 200 Meter an. Über die 60 Meter Hürden, ihrer Spezialdisziplin, rangiert sie auf Rang 2 – noch.

Titelverteidigerin Hannah Bauermann, ebenso wie Hannah Brieden noch in der Klasse U18, liegt in der Rangliste der Freiluftsaison über 200 Meter auf Rang 1. Sie hatte sich beim Training im Nationalkader eine Muskelverletzung zugezogen und kommt nun langsam wieder in Schwung. Noch rechtzeitig? Das wird sich zeigen.

Eine Altersklasse höher grüßt in der U 20 Maja Blagojevic von Rang 1 der Rangliste über die 60 Meter Hürden. Über die 200 Meter Distanz hofft sie auf den Einzug ins A-Finale.

Anna Piwowarski gehört im Kugelstoßen zu den Topfavoritinnen auf einen Medaillenrang. Zurecht, denn in der Westfälischen Rangliste liegt sie auf Platz 2.

Auf Maja und Ben Tröster ruhen die Hoffnungen der TSG Lennestadt. Ben liegt über die 200 Meter aktuell auf Rang 2, über die 60 Meter auf Rang 4. Wird er sein Können auf den Punkt abrufen können? Es wird kein Selbstläufer, weil er noch zum jüngeren Jahrgang der Doppelaltersklasse U 20 gehört. Dies

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

gilt auch für Vereinskollege Simon Schulte. Er strebt über die 200 Meter einen Podestplatz an. Maja Tröster belegt in der Rangliste über 60 Meter Platz 7 und über die 200 Meter Platz 3. Natürlich ist ein Medaillenrang das Ziel.

Zur Klasse U16

Die Mädchen der Jahrgänge 2010 und 2011 haben sich im vergangenen Jahr prächtig weiterentwickelt. Und so haben die Trainer Dieter Rotter und Thorsten Kämpfer allen Grund, den Meisterschaften mit Optimismus entgegenzublicken. Alea Bremecker, Klasse W15, möchte über die 60 Meter ins A-Finale vorstoßen, über die 300 Meter liegt sie in der Westfälischen Rangliste gar auf Platz 1. Mia Gross hat das A-Finale in der Klasse W 14 fest im Blick, sowohl was die 60 Meter Hürden betrifft – hier belegt sie Rang 3 – als auch die 60 Meter Flachdistanz.

Beide 4 x 200 Meter Staffeln, die weibliche U 20 und die weibliche U16, wollen die Meisterschaft. Dieses Ziel hat sowohl Michael Kluge für seine U 20 ausgegeben, als auch Dieter Rotter für die U 16. Beide Teams fühlen bislang die Westfälische Rangliste auf Platz 1 an.

Die voraussichtlichen Aufstellungen:

Team U 20: Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster, Hannah Brieden

Team U16: Mia Gross, Alea Bremecker, Johanna Uelner, Thea Köhler

6000 mm

750 mm

autohaus **hunold** Olpe · Wenden
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

KOCH
Werbetechnik
Am Dassenborn 5
57482 Wenden - Hünsborn
Tel. 02762 979733
koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.
§§ 12:97 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965. Markus Koch.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Thema Richtige Ernährung im Sport

Dieter Rotter empfiehlt stets: Kohlenhydrate vor dem Training, Proteine nach dem Training, und ansonsten viel Gemüse und weißes Fleisch bzw. Fisch. Dieter sandte uns eine Ausarbeitung von Djamila Böhm, die seine Aussagen bestätigt. Djamila Böhm ist mehrfache Medaillengewinnerin bei Deutschen Meisterschaften über 400 Meter Hürden

Tipps einer Profisportlerin: „Ich zähle keine Kalorien“

16.01.2025, 17:26 Uhr
Von Djamila Böhm

Berlin. Wer im Sport weit kommen will, muss sich richtig ernähren. Die Tipps unserer Autorin sind jedoch auch für Nicht-Sportler leicht umzusetzen.

- Unsere Autorin ist Top-Leichtathletin und konnte schon zahlreiche Medaillen für sich beanspruchen
- Auf ihrem Leistungsniveau ist jedoch nicht nur hartes Training, sondern auch die Ernährung entscheidend
- Hier gibt sie Tipps, von denen auch Nicht-Sportlerinnen profitieren können.

Heute auf dem **Trainingsplan** stehen 14 mal 300 Meter mit 60 Sekunden Pause, danach noch Krafttraining. Wer davor nicht richtig gegessen hat, wird das Programm eher nicht schaffen. Wer anschließend die Speicher nicht schnell wieder auffüllt, wird schlechter regenerieren und erschöpfter in die nächste Trainingseinheit starten.

Meine Disziplin als Leichtathletin, die 400 Meter Hürden, werden in den USA auch als „Man-Killer-Event“ bezeichnet, weil sie den Körper an seine Grenzen bringt. Ich bin mehrfache Medaillengewinnerin bei Deutschen Meisterschaften, 2017 wurde ich **Deutsche Meisterin**, 2016 Deutsche Juniorenmeisterin. Ich habe den sechsten Platz bei der Universiade in Neapel über 400 Meter Hürden und in der 4x400-Meter-Staffel belegt und auch beim World Cup in London den sechsten Platz erzielt.

Um Top-Leistungen auf dem Platz zu bringen und das anstrengende **Training** zu verpacken, ist auch die Ernährung ein ganz besonders wichtiger Baustein, den ich über die Jahre immer weiter optimieren konnte. Sinnvolle Tipps auch für Nicht-Sportlerinnen und -Sportler möchte ich im Folgenden gerne weitergeben.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht hungern

Eines vorweg: Ich bin kein Fan davon, Kalorien zu zählen oder **Lebensmittel** zu wiegen. Wer sich ständig nicht satt isst, wird in einem schwachen Moment eher auf den Schokoriegel zurückgreifen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sich gesund zu ernähren bedeutet nicht, dass man hungern muss, sondern man kann und sollte sich satt essen – es muss nur vorwiegend auf vollwertige Lebensmittel zurückgegriffen werden.

Der Körper kann aus gesunder Nahrung wesentlich mehr **Energie** ziehen und schneller regenerieren. Ein ausgewogener Nährstoffmix mit der richtigen Energiedichte ist der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung.

Ernährung bei Sport: Proteine halten lange satt

Das A und O: Genügend **Proteine** in die Mahlzeiten einbauen. Proteinreiche Mahlzeiten halten länger vor und das Hungergefühl kommt später wieder auf. Gute Proteinquellen spielen also nicht nur im Sport eine wichtige Rolle. Das kann ganz klassischerweise Fleisch oder Fisch sein, aber auch Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Linsen enthalten sehr viel Eiweiß.

In Erbsen und Bohnen sind zusätzlich besonders viele **Ballaststoffe** enthalten. Dem Salat ein paar Kichererbsen hinzufügen oder Linsen als Beilage zubereiten: Mahlzeiten lassen sich ganz einfach proteinreicher gestalten.

Grundsätzlich bestehen meine Gerichte aus drei Komponenten: **Gemüse, Proteine und Kohlenhydrate**. Je nach Tageszeit sind diese unterschiedlich stark gewichtet. Mittags esse ich mehr **Kohlenhydrate**, abends stehen besonders Proteine im Mittelpunkt. In erster Linie, weil ich zwischen den Mahlzeiten eine intensive Trainingseinheit habe. Aber auch wenn man abnehmen möchte, macht es Sinn, abends nicht mehr zu viele Kohlenhydrate zu sich zu nehmen oder sogar ganz darauf zu verzichten.

Lieblingsrezepte: Das sind die Dauerbrenner in meiner Küche

Ich versuche möglichst häufig frisch zu kochen und wenig verarbeitete Lebensmittel zu mir zu nehmen, aber meine Gerichte sind selten besonders zeitaufwendig. Ein typisches **Abendessen** bei mir ist Ofengemüse mit Lachs. Als Gemüse nehme ich das, was ich gerade da habe, dazu ein paar Kartoffelspalten. Den Fisch im Ofen mit einer Zitronenscheibe später hinzufügen.

Als Variante lassen sich auch gut Süßkartoffeln verwenden: In Scheiben schneiden, mit Honig, Chili-Öl und Feta vermischen und im Ofen erhitzen. Wer ganz auf Kohlenhydrate verzichten möchte, kann die Kartoffeln komplett weglassen und dafür mehr **Gemüse** essen.

Mittags esse ich gerne **Spaghetti** mit Garnelen, Tomaten und Avocado. Die Tomaten mit den Garnelen, ein paar Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten und eine Avocado hinzufügen. Das Ganze anschließend mit den Spaghetti vermengen. Vorsicht: Die Avocado nicht zu sehr erhitzen, da sie dann Giftstoffe freisetzt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Einfache Tricks, um ungesunde Snacks zu vermeiden

Egal, ob Sport- oder Handtasche – neben Schlüssel und Portemonnaie sind zwei Dinge immer darin zu finden: Ein Snack (eine Nussmischung oder ein Riegel) und ein Getränk. So greift man unterwegs nicht zu ungesundem **Fingerfood** und dehydriert auch nicht.

Die Flüssigkeitsaufnahme fällt beim Thema Ernährung häufig hinten runter, ist aber ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden Ernährung. Im besten Falle Wasser oder ungesüßte Tees. Mir fällt es aber schwer davon ausreichend zu trinken. Folgende Tricks haben mir geholfen, mehr **Flüssigkeit** zu mir zu nehmen:

- Zuhause habe ich immer ein volles Glas neben mir stehen, gerne auch mit einem Strohhalm.
- Statt purem **Wasser**, greife ich auf Wasser mit Zitronenscheiben oder anderem Obst zurück oder alternativ Saftschorlen. Die bringen zwar zusätzlich Zucker und Kalorien mit sich, ist aber immer noch die bessere Alternative als zu wenig zu trinken. Dabei setze ich auf das Verhältnis 2/3 Wasser und 1/3 Saft.
- Kalter Hagebuttentee mit einem Schuss Traubensaft ist auch sehr erfrischend.

Auch Pizza und Pommes dürfen mal sein – die Dosis macht das Gift

Vor anstrengenden Einheiten oder an Wettkampftagen esse ich morgens **Haferflocken** mit Granola, Nüssen und Obst. Haferflocken halten dank der enthaltenen Ballaststoffe sehr lange satt, versorgen den Körper mit pflanzlichen Eiweißen, Vitaminen und Mineralien.

Natürlich landen auch bei mir **Pizza** und Pommes auf dem Speiseplan, aber alles in Maßen. Ernährung ist sehr individuell und daher muss jede und jeder selbst ein wenig rumprobieren, um den richtigen Weg für sich zu finden. Denn Essen sollte immer noch Spaß machen – und vor allem schmecken.

Die nächsten Wettkämpfe

Samstag, 1.2.2025	U 14 Talents Meeting in Troisdorf
Sa./So., 25./26.1.2025	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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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.