



# CORONA - Sonderausgabe





Corona-Sonderausgabe mit allgemeinen Hinweisen

Trainingsplänen

Streckenvorschlägen

Kräftigungsübungen

Für den Monat



## *November 2020*

<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
						<i>1</i>
<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>
<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>
<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>28</i>	<i>29</i>
<i>30</i>						

...und einem Titelbild, das Hoffnung wecken soll auf unsere Veranstaltungen im nächsten Jahr!

**Texte: Antje Strothmann**

**Gestaltung: Sabine Lünstroth**

### Auszug aus der Corona-Schutz-Verordnung für NRW ab 30. Oktober 2020

#### § 9 Sport

Der Freizeit- und Amateursportbetrieb auf und in allen öffentlichen und privaten Sportanlagen, Fitnessstudios, Schwimmbädern und ähnlichen Einrichtungen ist bis zum 30. November 2020 unzulässig. Ausgenommen ist der Individualsport allein, zu zweit oder ausschließlich mit Personen des eigenen Hausstandes außerhalb geschlossener Räumlichkeiten von Sportanlagen. Die Nutzung von Gemeinschaftsräumen einschließlich Räumen zum Umkleiden und zum Duschen von Sportanlagen durch mehrere Personen gleichzeitig ist unzulässig.

(2) Sportfeste und ähnliche Sportveranstaltungen sind bis mindestens zum 31. Dezember 2020 untersagt.

(3) Wettbewerbe in Profiligen, Wettbewerbe im Berufsreitsport und Pferderennen sowie andere berufsmäßige Sportausübung sind zulässig, soweit die Vereine beziehungsweise die Lizenzspielerabteilungen der Vereine sich neben der Erfüllung ihrer arbeitsschutzrechtlichen Hygiene- und Schutzpflichten auch verantwortlich für die Reduzierung von Infektionsrisiken im Sinne des Infektionsschutzgesetzes zeigen und die für die Ausrichtung der Wettbewerbe verantwortlichen Stellen den nach § 17 Absatz 1 zuständigen Behörden vor Durchführung der Wettbewerbe geeignete Infektionsschutzkonzepte vorlegen. Zuschauer dürfen bei den Wettbewerben bis zum 30. November 2020 nicht zugelassen werden.

(4) Ausgenommen von Absatz 1 und damit unter Beachtung der allgemeinen Regeln dieser Verordnung und anderer Rechtsvorschriften (Arbeitsschutzrecht und so weiter) zulässig sind der Sportunterricht (einschließlich Schwimmunterricht) der Schulen und die Vorbereitung auf oder die Durchführung von schulischen Prüfungen, Sport praktische Übungen im Rahmen von Studiengängen, das Training an den nordrhein-westfälischen Bundesstützpunkten und Landesleistungsstützpunkten sowie das Training von Berufssportlern auf und in den von ihrem Arbeitgeber bereitgestellten Trainingseinrichtungen.

(5) Abweichend von Absatz 1 Satz 2 ist das Bewegen von Pferden aus Tierschutzgründen auch in geschlossenen Räumen zulässig.



„Trotzdem Sport“ mit kreativen Lösungsvorschlägen statt verbaler Seitenhiebe gegen die Politik: Der Landessportbund NRW will sich während der sportlichen Lockdown-Phase von Beginn an aktiv auf vielen Ebenen als Krisenmanager einbringen, damit spätestens ab dem 1. Dezember wieder möglichst viele Menschen verantwortungsvoll Sport treiben können. In einem Schreiben an Ministerpräsident Armin Laschet hat die LSB-Führungsspitze am Freitag ihre konkrete Unterstützung angeboten und darin vor allem die herausragende Bedeutung von gesicherten Bewegungsangeboten für alle Altersklassen mit Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität nochmals betont.

„Es muss vordringlich darum gehen, den gesamten Sport und seinen Wert für die Menschen in NRW gemeinsam im Blick zu behalten. Denn eine über den November hinausgehende mehrmonatige Unklarheit oder weitere Stilllegung würde die Vereins- und Verbandsstrukturen und ihre wichtigen Leistungen für die Menschen in unserem Land dauerhaft beschädigen“, erklärte LSB-Präsident Stefan Klett. Vor diesem Hintergrund wäre es wichtig, beispielsweise die derzeit bestehenden Sonderförderprogramme für Sportvereine über den Jahreswechsel fortzusetzen.

Der LSB NRW selbst will unter anderem eine Million Euro in die Hand nehmen, um Ideen für einen praxistauglichen „Corona-Wintersport“ umzusetzen. So sollen unter anderem wieder verstärkt digitale Sportangebote in den Fokus rücken, dazu kommen Sonderaktivitäten wie „Kibaz im Kinderzimmer“ (Bewegung für Kinder bis zum Grundschulalter) oder „Sport im Park“ als mögliche Winteredition. Darüber hinaus geht es um den vollumfänglichen Erhalt des Schulsports, des außerunterrichtlichen Sports im Ganztage und der Bewegungsangebote in Kindertagesstätten - über bestehende Kooperationen hinaus könnte dabei der LSB NRW mit eigenen Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen aus dem Leistungssport aushelfen.

„Keiner darf vergessen: Die große Mehrheit der 18.100 NRW-Sportvereine steht unter einer ehrenamtlichen Führung. Jede kurzfristige Entscheidung, die einen größeren organisatorischen Mehraufwand bedeutet, lässt sich für sie ohne Unterstützung kaum bewältigen. Hier wollen wir einmal mehr die große Solidarität im organisierten Sport unter Beweis stellen und uns als starker Akteur präsentieren. Ob natürlich im Verein, aber auch genauso eben in Schule oder Kita, unser Motto muss überall gelten: Trotzdem Sport!“, verdeutlicht Sportjugend-Vorsitzender Jens Wortmann.

## **Alles wieder auf Null – Vereinstraining im November unzulässig, keine Sportfeste mehr in diesem Jahr möglich...**

Das Hindernis-Meeting in Melle war irgendwie symbolisch für die Leichtathletik-Saison 2020, in der wir etliche Hindernisse überwinden mussten und manchmal auch ins kalte Wasser springen und Neuland betreten. Unsere Nachwuchsathleten haben diese Herausforderung in Melle mit Bravour und Spaß an dem ungewöhnlichen Wettkampfformat und unter Corona-Bedingungen gemeistert. Mit Abstand der beste Wettkampf – für einige Kids die einzige Startgelegenheit der Freiluftsaison. Da insgesamt ca. 50 Teilnehmer mitgemacht haben, war am Rand der Bahn auch noch Platz für die Eltern als Zuschauer und so kam bei den Rennen durchaus Stimmung auf. Wir haben es genossen.

Am folgenden Wochenende wäre eigentlich der Volkslauf in Brockhagen auf dem Programm gewesen, aber nicht nur Corona sondern vor allem die noch nicht abgeschlossenen Bauarbeiten rund um die Sporthalle in Brockhagen führten letztlich zum Verzicht. Immerhin ging die JHV am „Nachholtermin“ (9.Oktober) über die Bühne, wenngleich der Besuch etwas unter dem der Vorjahre blieb. Hinter den Kulissen schmiedeten wir Pläne für die nächsten Veranstaltungen und arbeiteten uns in die „FLVW-Check-In-App“ zur Vereinfachung der Kontakt-Dokumentation ein: ein Revival des Berg-Einzel-Zeitlaufs sollte am 21.November 2020 stattfinden, genau 50 Jahre nach dem ersten vom TuS Solbad Ravensberg ausgerichtetem Wettkampf im Jubiläumsjahr „50 Jahre Leichtathletik in Pium“.

Wenn ein Wettkampfformat „Corona-kompatibel“ ist, dann das Einzel-Zeitlaufen. Elf Jahre nach der vorerst letzten Auflage unsere Berglaufs hatten wir „richtig Bock“, dieses Event wieder aufleben zu lassen. Also setzten wir uns ran an das notwendige Hygienekonzept, meldeten den Lauf beim FLVW an und besprachen unser Vorhaben mit dem Ordnungsamt und dem Gesundheitsamt. Endlich kam grünes Licht und die Anmeldung konnte online gehen. Die erste Resonanz war sehr gut, doch mit steigenden Infektionszahlen kamen erste Zweifel, ob unser Termin am 21.November realisierbar sein würde.

Der Kreis Gütersloh erreichte ebenso wie Bielefeld den Status des Risikogebiets. Sportlich gehören wir zum Leichtathletik-Kreis Bielefeld, politisch zum Kreis Gütersloh. Und bei exponentiellem Wachstum geht es irgendwann alles ganz schnell. Als aus Berlin am Abend des 28.Oktober die Nachricht kam, dass der Amateursport vom 2. bis 30.November 2020 ruhen müsse, war die November-Ausgabe der Solbad-Nachrichten schon fertig und viele darin veröffentlichte Termine und Trainingszeiten erst einmal hinfällig. Die dort abgedruckten Trainingstermine gelten (bestenfalls) ab Dezember 2020 – immerhin hoffen wir das!

Auch die Überlegung, den Berg-Einzel-Zeitlauf am Termin des Weihnachtscross durchzuführen, hat sich inzwischen erledigt, da das Land NRW in der Fassung der Corona-Schutz-Verordnung vom 30.10.2020 für den Sport verfügt hat, dass „Sportfeste und ähnliche Sportveranstaltungen bis mindestens zum 31.Dezember 2020 untersagt sind“ (CoSchV § 9-2). Und mindestens bis zum 30.November müssen wir mit dem Gruppentraining aussetzen – das gerade wieder Fahrt aufgenommen hatte und auf das sich viele von uns doch so freuten. Gerade in der bevorstehenden dunklen Jahreszeit ist das Miteinander im Verein doch eine wichtige Hilfe, um den „inneren Schweinehund“ zu besiegen und bei Wind und Wetter draußen zu trainieren. Die neue Flutlichtanlage hatte im Oktober ihre ersten Bewährungsproben bestanden. Mit der passenden Beleuchtung wurde es gerade richtig gemütlich im Ravensberger Stadion und das Training machte auch an dunklen Oktoberabenden Freude.

Wenn es irgendwie möglich ist, werden wir die Läufe (Berg-Einzel-Zeitlauf und Weihnachtscross) im Jahr 2021 nachholen, am liebsten schon im Januar oder Februar. Denn wenn dies möglich wäre, hätte sich die Corona-Situation bis dahin entspannt. Und das hoffen wir doch alle...

Solange bleibt uns nur die interne „LC-November-Challenge“ auszurufen mit dem Ziel, dass möglichst viele Solbad-Läufer allein oder in den zulässigen Konstellationen von Personen aus maximal zwei Haushalten, die Berglauf-Strecke und die 10km-Weihnachtslauf-Strecke „solo“ laufen und ihre Zeiten zusammen zählen. Dabei setzen wir auf euren Sportsgeist und eure Fairness. Meldet die erreichten Zeiten bitte bis zum 28.November 2020 an [Info@lcolbad.de](mailto:Info@lcolbad.de) und fügt gerne ein (Beweis-) Foto bei, damit die Solbad-Nachrichten im Dezember nicht so textlastig werden.

**Bleibt in Bewegung, geht an die frische Luft,  
aber nehmt Rücksicht auf diejenigen, die unseren Schutz brauchen,  
und bleibt gesund!**

### Trainingstipps für den „Solo-November“

Der November steht je nach Saisonaufbau im Zeichen des Grundlagen- und Kraftausdauertraining oder dient als Übergangsphase und der Regeneration – etwa nach einem Herbstmarathon. Da es früh dunkel wird und die meisten unter der Woche erst bei Dunkelheit zum Laufen kommen, empfiehlt es sich, das Wochenende gut zu nutzen, um auch mal bei Tageslicht im Wald laufen zu können. Auch im grauen November hat das Laub meist noch eine gewisse Strahlkraft – genießt die Natur und entdeckt in den Wäldern des Teuto viele neue Aussichten.



Das Profil des Teutoburger Waldes bietet sich geradezu an, denn hier kann man gleichermaßen längere Dauerläufe als auch durch das Profil vorgegebene wechselnde Belastungen (Fahrtspiel) realisieren. Unter der Woche kann man sich mit kürzeren oder mittleren Dauerläufen auf beleuchteten Straßen oder Wegen begnügen. Unter der Woche eher mit dem Ziel vom Alltagsstress zu entspannen und am Wochenende mal eine belastendere Einheit. Wer 3 bis 4mal pro Wochläuft, sollte nach zwei Trainingstagen einen Ruhetag einlegen.

Verabredet euch nach Möglichkeit regelmäßig mindestens einmal die Woche mit einem festen Trainingspartner, damit etwas mehr Verbindlichkeit ins Training kommt – zu zweit laufen ist schließlich noch erlaubt und wenn man sich genug zu erzählen hat, überzieht man das Tempo auch nicht so schnell... ;-)

Stresst euch nicht beim Training, sondern begreift das Laufen als Ausgleich in einer herausfordernden Zeit!

**Für Nachwuchsläufer** (3 Wochen den Umfang allmählich steigern, dann 1 Woche Umfang reduzieren)

U10 – laufen nach Lust und Laune & ein Waldspaziergang mit Rennen, Springen und Werfen

U12 – 2-3x pro Woche laufen (je 2-5 km – insgesamt 10-12 km), 1-2x Stabilisation

U14 – 2-4x pro Woche laufen (je 3-8 km – insgesamt 12-20 km), 2x Stabilisation

U16+ nach Trainingsplan von Igor Rebkaló

**Für Erwachsene** (3 Wochen den Umfang allmählich steigern, dann 1 Woche Umfang reduzieren)

Beispielwoche (3 TE/Woche – ca.25-35km)

Mi – 45-50 min ruhiger DL, Lauf-ABC/ ggf. 3-5 Berganläufe je 100-200m

Fr – 30-40 min ruhiger DL, Stabilisation/Kräftigung

So – 75-90 min DL (davon ggf. 20-40min FS mit wechselnden Belastungen im hügeligen Gelände)\*

Beispielwoche (5 TE/Woche – ca.50-70km)

Di – 30-45 min lockerer DL, Stabilisation/Kräftigung

Mi – 45-60 min ruhiger DL, Lauf-ABC/3-6 Berganläufe je 100m-200m

Fr – 30-40 min lockerer DL, Stabilisation/Kräftigung

Sa – 2km Einlaufen, 20-40 min Fahrtspiel mit wechselnden Belastungen im Gelände\*, 2km Auslaufen

So – 60-90 min ruhiger DL auf flacher Strecke

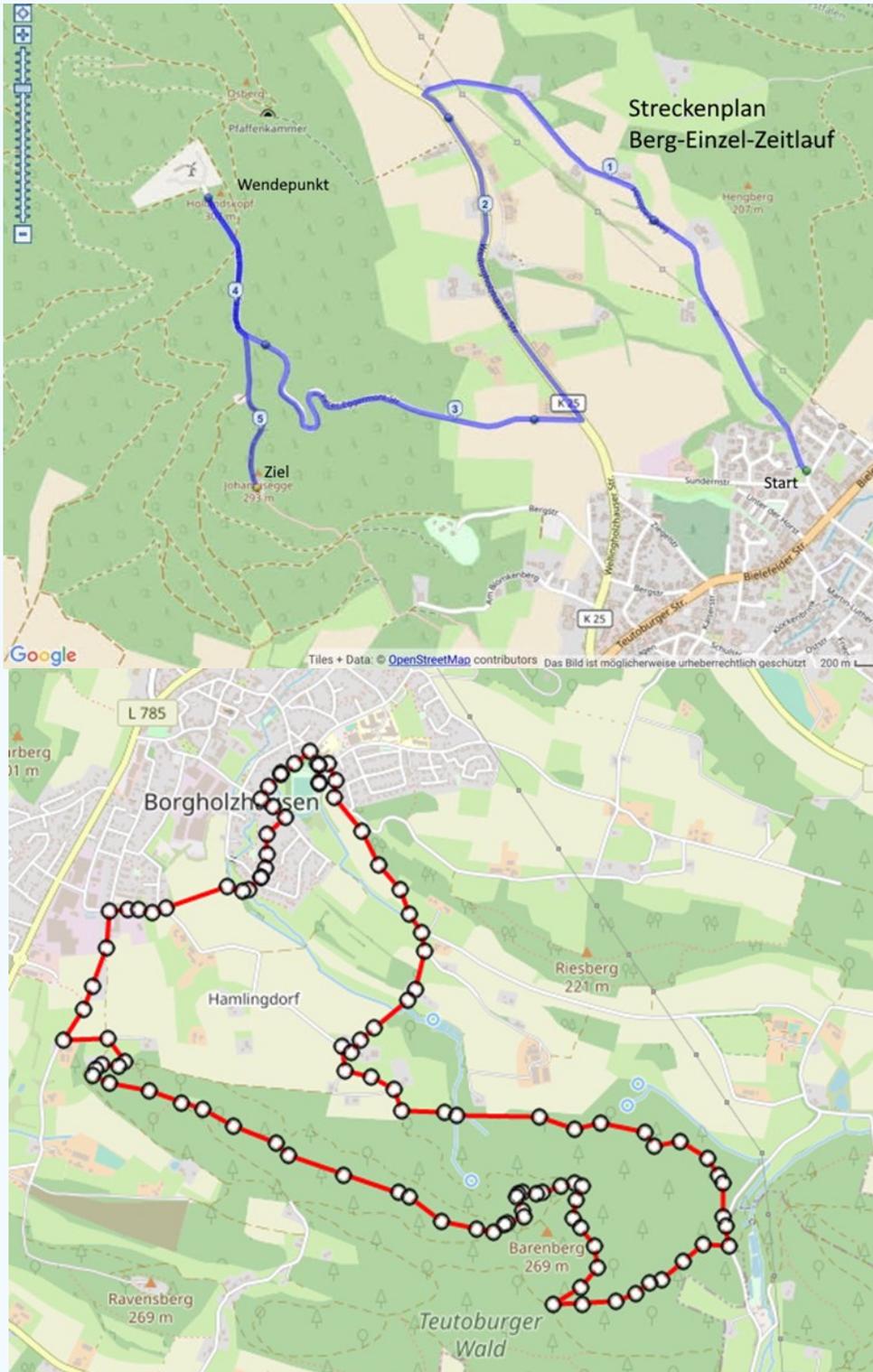
\* hier passt auch die Berglauf-Strecke oder W-Cross-Runde

## „LC-November-Solo-Challenge“:

### **Berg-Einzel-Zeitlauf-Strecke (ca. 5,2 km) & Weihnachtscross-Runde (ca. 9,3km)**

Die Berglauf-Strecke beginnt ab Sundernstr./Dietrich-Bonhoeffer-Straße und führt bis zum Luisenturm.

Die Weihnachtscross-Runde startet und endet auf dem Parkplatz am Ravensberger Stadion.



So einfach ist das: Laufe diese beiden Strecken im Laufe des November jede mindestens einmal und reiche deine Laufzeiten in der Geschäftsstelle ([info@lcsolbad.de](mailto:info@lcsolbad.de)) ein.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir **kleine Überraschungen**.

### Kräftigungsübungen für das Home-Workout

Auch vor dem Home-Workout ist ein **Aufwärmen** von mindestens 5 Minuten anzuraten. Ob das durch Laufen, Tanzen, Seilspringen oder Ergometer-Fahren passiert, hängt von den individuellen Vorlieben und Möglichkeiten ab. Natürlich kann am dieses Kräftigungstraining auch im Anschluss an einen Dauerlauf oder eine Walking-Runde absolvieren. Der Platzbedarf ist relativ gering, eine Gymnastikmatte bzw. Isomatte macht es komfortabler, die verschiedenen Positionen einzunehmen bzw. zu halten.

Bei diesen Kräftigungsübungen wird **nur mit dem eigenen Körper** ohne Zusatzgewichte trainiert. Dabei ist das Ziel für Anfänger, die Endposition einige Zeit zu halten, während Fortgeschrittene eine hohe Wiederholungszahl anstreben sollten.

Anfänger und **Jugendliche bis 12 Jahre** sollten die **Übungen zunächst statisch** durchführen, das heißt die Endposition zunächst 10-15 Sekunden (später bis zu 30 Sekunden) halten. Wichtig ist es, dabei weiter zu atmen und keinesfalls die Luft anzuhalten. **Fortgeschrittene** sprechen mit **20 oder noch mehr Wiederholungen** die Kraftausdauer an. Je nach Motivation und Trainingsstand können **2 bis 5 Serien** pro Übung absolviert werden mit **jeweils 1 bis 2 Minuten Pause** dazwischen. Die Übungen sollen dynamisch und langsam ausgeführt werden und richtige Ausführung ist wichtiger als eine maximale Wiederholungsanzahl.

Wenn man das Programm als Circuit-Training absolviert, macht man 2 bis 3 Runden und wechselt nach jeder Übung die beanspruchte Muskelgruppe, z.B. Rumpf, Arme, Bauch, Rücken und Beine.

Ein alternativer Tipp für die Praxis ist, sich jeden Tag nur 2 oder 3 Übungen vorzunehmen und ein „Kurzprogramm“ zu täglichen Routine werden zu lassen, wobei man dann von Tag zu Tag die beanspruchten Muskelgruppen wechselt. **Besser regelmäßig wenige Übungen, als selten alle!**

### Rumpf

#### Ausgangsposition



Unterarmstütz. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur, Körper gestreckt, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.

#### Endposition



Gestrecktes Bein im Wechsel mit maximal eine Fusslänge abheben, Körper bleibt dabei stabil und ruhig.



Seitstütz. Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie, Spannung der tiefen Bauchmuskulatur.



Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren, das Becken soll nicht nach hinten rotieren.

### Arme

#### Ausgangsposition



Liegestütz auf den Knien, Arme gestreckt.

#### Endposition



Beugen und strecken der Arme, den Rücken während der Übungsausführung gerade halten.

Variante: „normale“ Liegestütz (auf Händen und Füßen aufgestützt)

### Bauch

#### Ausgangsposition



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.

#### Endposition



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen in Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.



Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt und vom Boden abgehoben, beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (bzw. rechten) Oberschenkels.



Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, und wieder zurück, die gestreckten Arme stossen mit den Handflächen am linken bzw. rechten Knie vorbei Richtung der Füße, der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

### Rücken

#### Ausgangsposition



Bauchlage. Beine gestreckt in Aussenrotation, Kopf immer in Verlängerung der Wirbelsäule, die Arme in U-Haltung neben dem Kopf.

#### Endposition



Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben, dabei sollten die Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisiert werden, in dieser Position Heben und Senken des Oberkörpers, den Kopf dabei nicht höher als 10–15 cm abheben.



Bauchlage. Arme und Beine gestreckt.



Abwechslungsweise ein Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden abheben, Kopf bleibt während der Übungsausführung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

### Gesäß



Seitenlage. Ein Arm unter dem Kopf, der andere stabilisiert den Oberkörper, unteres Bein in Knie- und Hüftgelenk im rechten Winkel am Boden, oberes Bein gestreckt und innenrotiert, Zehenspitzen zeigen in Richtung Kopf.



Gestrecktes Bein heben und senken, Hüfte bleibt dabei gestreckt und innenrotiert.

### Beine – einbeinige und beidbeinige Kniebeugen

**Ausgangsposition**



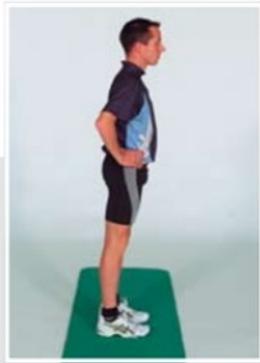
Einbeinstand seitlich zur Wand.  
Eine Hand stützt sich an der  
Wand ab, die andere Hand ist  
am Becken abgestützt, Stand-  
bein gestreckt, anderes  
Bein gebeugt.

**Endposition**

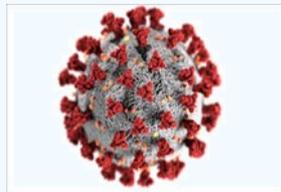


Knie beugen und strecken, die  
Kniescheibe sollte nicht über  
die Zehenspitzen hinausragen,  
Rücken gerade, keine Bewegung  
in der Lendenwirbelsäule.

Stand, Beine hüftbreit  
auseinander,  
Arme am Becken abgestützt.



Kniebeugen und strecken, maxi-  
mal bis zum rechten Winkel im  
Kniegelenk, Gesäss nach hinten  
bringen wie beim Absitzen auf  
einen Stuhl, Rücken gerade, kei-  
ne Bewegung in der Lendenwir-  
belsäule, die Kniescheibe sollte  
nicht über die Zehenspitzen  
hinausragen.



### Was wir wissen

- Es kann die Erkrankung Covid-19 auslösen
- Etwa 10% der Erkrankten müssen in Kliniken behandelt werden
- Bei schwerem Verlauf kann intensivmedizinische Betreuung nötig werden

### Wie wir uns schützen können

- Abstand halten (mind. 1,5 Meter)
- Häufig und intensiv Hände waschen
- Alltagsmaske tragen
- Corona-Warn-App nutzen
- Lüften



**Die Bundesregierung stellt mehr als eine Milliarde Euro für die  
Forschung nach einem Impfstoff zur Verfügung**