TEAM FITSPORT
kerns/obwalden/switzerland

Triathlon in Obwalden
Fitsport-Obwalden.ch

Newsletter 01/2021

LIEBES TEAM FITSPORT

Lange Zeit war es still. Es konnten keine Trainings stattfinden und jeder Athlet trainierte für sich. Doch dann kam der 01. März 2021. Seit diesem Tag sind wieder Trainings erlaubt. Das musste gefeiert werden. Innerhalb von wenigen Minuten haben Michelle, Luise, Monika, Petra, Jürgen und Jeffry die komplette Choreo einstudiert und erfolgreich abgetanzt. Es war ein sehr eindrücklicher und schöner Start in den Trainingsalltag. Seit diesem Montag trainierien wir wieder wöchentlich im gewohnten Team FitSport Spirit.

Doch was haben die FitSportler während des Lockdowns gemacht? Keine Frage, jeder von Ihnen war auf seine eigene Art aktiv. Von Joggen, Wandern, Indoorcicling, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Krafttraining waren die Trainingseinheiten bunt durchmischt. Team FitSport hat sogar 5 Bäume gepflanzt. Wie? Während knapp 6 Wochen waren 8 Athleten auf dem Jakobsweg von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Cathedral of Santiago de Compostela. Die Tour wurde durch The Conqueror Virtual Fitness Challenges organisiert. Immer wieder erhielten wir virtuelle Postkarten mit einigen motivierten Worten und Informationen zum jeweiligen Ort. Petra, Alja, Claudia, Vero, Thomas, Paul, Stephi und ich haben die Reise auf dem Jakobsweg genossen.

Als Trainerin bei FitSport Obwalden bereitet es mir grosse Freude, euch auf eurem Weg ins Ziel zu begleiten, euch zu unterstützen und zu motivieren. Eure Erfolge feiere ich mit euch…und da gabs auch schon die eine oder andere Freudenträne. Die grösste Wertschätzung erhalte ich jeden Montag, wenn ihr nach einem strengen Intervall mit einem Lächeln aufwiedersehen sagt und euch auf's nächste Training freut. Das beflügelt mich für die ganze Woche 😉 ich bin dankbar für so tolle Athleten und soviel Spass mit euch. *Sandra*

AGENDA provisorisch

MÄRZ 2020

Start Montag und Mittwoch Training Sarnen

APRIL 2021

02-05.04 Triathlon Camp Sursee - Triathlon Reisen
09-11.04 FitSport Trainingsweekend Obwalden
18.04.21 Vereins Triathlon Short Sarnen

WEITER 2021

Nachträglich GV Pizza Abend
Plausch Lauf im Chernwald mit Grillabend
Plausch Verein Triathlon Sarnen

ALLE INFOS findest du auf unsere WEBSEITE FitSport-Obwalden.ch

Frühlings Trainingsweekend

Vom Freitag 09. Bis Sonntag 11. April 2021

Je nach COVID / Wetter Lage Sarnen-Kerns-Kägiswil in Obwalden. Für FitSport-Obwalden Mitglieder kostenlos. Bitte um Voranmeldung Je nach COVID Lage Teilnahme begrenzt!

Im Programm: (wir sind hauptsächlich draussen, Wetter angepasste Bekleidung achten)

- Freitag 18:30 Lauftechnik, Laufstyle Analyse, Laufschule und Technik Training.
- Samstag 9:00 Gemeinsame Jogging mit Frage & Antwort über Trainingsplanung
- Samstag 10:30 Konditionstraining, von Füsse/Beine Stabilisation.
- Samstag 14:00 Lauf Technik-Training (Intervall)
- Sonntag 9:00 Gemeinsame Jogging mit Frage & Antwort
- Sonntag 10:30 Allgemeine Krafttraining Beispiel Circuit Training

Infos HIER -> QR-Code →

Vereins Triathlon Wettkampf

Sonntag 18.04.2021 in Sarnen
Weitere Informationen folgen bald 😊

Triathlon Camp Sursee

02-05.04 in Sursee
(Organisation : Triathlon Reisen) →

Sponsoren & Gönner

Für diese Newsletter haben wir eine neue Gönner Logo, Herzlichen Dank an Auto Rückstuhl für seine finanziell Unterstützung für das Vereinsjahre 2021.

Bei Intersport Achermann Alpnach, bekommen unsere Mitglieder weiterhin Rabatte und Aktionen.

Online GV 2021 - Protokoll in Kurz

Aufgrund der COVID-19-Situation ist die GV 2021 in schriftlicher Form durchgeführt.
Die Auswertung ist durch den Vorstand erfolgt. Von den 16 Aktivmitgliedern wurden sieben Wahlzettel ausgefüllt retourniert.
Alles Berichten, Budget und Vorschläge wurden einstimmig abgenommen.

Mitgliederbeiträge: Ausnahmeweise, wegen COVID-19 Restriktionen und weniger Trainingsmöglichkeiten, wurden die bestehenden Mitgliederbeiträge für das Jahr 2021 um **50% reduziert.** Und neue Mitgliederkategorien erstellt:

- Aktivmitglieder*innen mit einer Swiss Triathlon Mitgliedschaft 45.- CHF
- Plauschmitglieder*innen ohne Swiss Triathlon Mitgliedschaft 30.- CHF
- Triathlon J&S bis U18 30.- CHF
- Passivmitglieder*innen 30.- CHF

GV Berichte findet Ihr Hier oder auf unsere Webseite FitSport-Obwalden.ch →

Melk DÜRRER
FitSportCoach running - personal training - coaching
Auto RUCKSTUHL AG Kägiswil
INTERSPORT ACHERMANN

Tragt Sorge zu Euren Füssen

Der **Fuß** ist ein komplexes Gebilde und das wichtigste Stützorgan des Menschen. Anatomisch betrachtet untergliedert man ihn in drei Bereiche: die Fußwurzel (Tarsus), den Mittelfuß (Metatarsus) und die Zehen (Digiti). Ein Quer- und ein Längsgewölbe dienen zur Stabilisierung des Fußes. Das Quergewölbe wird durch Bänder und Sehnen gebildet- Das Längsgewölbe durch Bänder der Fußsohle und durch Muskeln, die sich bei einer Belastung zusammenziehen. *1

Der Fuss besteht aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 32 Muskeln und Sehnen, 107 Bändern und 1.700 Nerven-Endigungen. Er verfügt über 90.000 Schweißdrüsen zur Temperaturregulierung und zum Ausscheiden von Reststoffen. Die Achillessehne kann ein Gewicht von etwa einer Tonne widerstehen. *2

Der Fuss ist der meistbeanspruchste Teil unseres Körpers. Während eines Tages (an dem man viel zu Fuß unterwegs ist) tragen die Füße etwa einer 70 kg schweren Person 2.520 Tonnen Gewicht. Innerhalb von 3 Tagen sind unsere Füße durchschnittlich einer Belastung des Gesamtgewichts des Eiffelturms ausgesetzt.
Beim normalen Gehen wirkt auf den Hinterfuß das 4,5fache des Körpergewichts ein – beim Joggen erhöht sich dieser Wert auf das 9fache. Unsere Füsse sind der Spiegelbild unserer Gesundheit. *2

Gesunde Füße sind eine Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben. Erst wenn Probleme auftreten, merken wir, wie wichtig sie für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind. *3

Wie sollte man damit umgehen:

- Öfter Fusspflegen
- Reflexzone- und/oder Selbst -Massage (Faszien)
- Stabilitäten verbessern und kräftigen, besondere für Läufer &Trailrunner
- Beweglichkeit verbessern besondere für Schwimmer.

* Quellenangabe, Links und Videos →

Der 4-Stufen-Test

Im Dezember konntet Ihr die 2-Kraft Testblätter auf FitSport.ch downloaden. Ebenso war für die Ausdauer ein 12 bzw. 20 Minuten Lauf vorgeschlagen. Zusätzlich für Freiwillige zur Ergänzung ein Velotest und ein 400 Meter Schwimmtest.

Nun stelle ich Euch einen anderen, genaueren Test vor, welchen Ihr selbstständig durchführen könnt. Er ist ideal für eine genaue, individuelle Trainingsplanung.

Der 4-Stufen Test ist eine einfache Methode für Läufer, um die individuellen Leistungsparameter bestimmen zu können. Der Test wird auf einer idealerweise 1000m-Strecke gemacht und besteht aus vier Stufen, die mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten gelaufen werden. Alles was Ihr benötigt, ist eine genau ausgemessene Strecke, eine Stoppuhr und ein Pulsmessgerät.

Jede Stufe läuft Ihr ein wenig schneller und die letzte Stufe am Limit. Zwischen den einzelnen Stufen, jeweils genau zwei Minuten Pause. Am Ende jeder Stufe werden die Zeit, die Herzfrequenz und eventuell die Laktawerte gemessen.

Aus den Zeiten, welche Ihr für jede Stufe gelaufen seid, und die jeweiligen Herzfrequenz- bezw. Laktawerten

werden die maximale Laufgeschwindigkeit und die anaerobe Schwelle ermittelt. Daraus wird die optimale Trainingsintensität abgeleitet, damit Ihr möglichst effizient Euer Ziel erreicht.

Ihr könnt Eure gelaufenen Resultate mit Distanzen und Herzfrequenz für eine Bewertung an Vero senden.

Hier findet Ihr das 4-Stufentest Feedback Formular →

Sportriegel selber erstellen

Gesunder Snack
Sport- oder Proteinriegel selbst erstellen.

Greift zur Kochschürze und kreiert nach Euerm eigenen Bedarf gesund und einfach Eure Sportverpflegung.

- Fitnessriegel / Müesli Riegel für zwischendurch + Energie ohne Zucker
- Energieriegel für Ausdauer und lange Trainingseinheiten + Kohlenhydrate
- Proteinriegel für schnelle Erholung oder Kraft Training + Protein

Zutaten je nach Geschmack und Bedarf auswählen.

Gemixtes oder gehacktes Trockenobst und Honig sind «Kohlenhydrate und Klebmaterial». Dazu diverses Nüsse, Müeslisorten und eventuell Chocolat (fein oder grob gehackt). Riegel oder Energieballen 2 Stunden im Backofen 50° trocken lassen. Oder über Nacht in einem trockenen Raum härten lassen.

Die Riegel sind 2 Wochen im Kühlschrank haltbar (je nach Zutaten).

Vorschlag einer Zusammensetzung: 50g Datteln, 50g Aprikose, 50g Honig, 100g Haferflocken und gemischte gehackte Nüsse.
Die Einfachste Variante: Müsli Muster (Familia) und 50g Honig.

Im Allgemeinen gilt:

In der Regel ist die Deckung des täglichen Proteinbedarfs durch das normale Lebensmittelangebot aber schon gewährleistet – eine zusätzliche Proteinzufuhr ist demnach auch für Kraftsportler normalerweise nicht notwendig.

Vorzugsweise hochwertige Nährstoffe auswählen, saisonale, regionale und wenn möglich biologische.

Es gibt gute und weniger optimale Nährstoffen. Je nach Art und Erstellung.

Auch die Aufnahmezeit kann eine Rolle spielen. Ob morgens, am Mittag, am Abend, zwischendurch, vor/während oder nach dem Training.

Über Micronährstoff, Flüssigkeit und Ergänzungen werden Ihr im nächsten Newsletter erfahren.

Weitere Infos über Kohlenhydrate (Energie) und Protein (Baustein) findet Ihr über diesen QR-Code →

WWW.FITSPORT-OBWALDEN.CH

TRIATHLON@FITSPORT.CH

© FITSPORT.CH - 2021

Melk DÜRRER
FitSportCoach running - personal training - coaching
Auto RUCKSTUHL AG Kägiswil
INTERSPORT ACHERMANN