

Vom 21.09.2018 bis zum 23.09.2018 fand das dritte Sport- und Diabetes-Wochenende in Winterberg statt. Bereits am Donnerstagabend reisten die ersten Teilnehmer an. Den weitesten Anfahrtsweg hatte diesmal Sebastian aus Berlin, trotzdem ließ auch er es sich nicht nehmen gemeinsam mit den übrigen Frühreisern einen geselligen Abend in Uppus Bistro zu verbringen.

Am Freitagmorgen trafen dann die übrigen Teilnehmer ein, insgesamt 26 Sportlerinnen und Sportler mit Diabetes und 7 Betreuerinnen und Betreuer wollten zusammen ein Sport-Wochenende verbringen. Wir hatten das Haus des Behindertensports in Langewiese ganz für uns. Nachdem alle, die noch keinen CGM-Sensor trugen, die Möglichkeit hatten, einen Sensor der Firma Medtronic zu erhalten, starteten wir mit der Begrüßung und einer ersten Schulung zur Dosisanpassung beim Sport. Das neue Wissen konnte dann direkt beim gemeinsamen Mittagessen angewandt werden, je nach geplanter Sportart sollte ca. 50% weniger Bolusinsulin gespritzt werden. Die Pumpenträger konnten schon einmal über eine Basalratenreduktion diskutieren und direkt nach dem Essen startete bereits die erste Sporteinheit. Die Mountainbiker trafen sich bei Uppus Bikeverleih, und nachdem alle ein passendes Gefährt erhalten hatten, machten sich die 2 Gruppen auf den Weg. Etwas steiler und länger fuhr die Fortgeschrittenengruppe unter Leitung von Heiko Müller, die Anfängergruppe, die natürlich auch einige Kilometer und Höhenmeter zu bewältigen hatte, wurde von mir begleitet. Leider hatte der Wettergott auch diesmal nicht viel Mitleid mit uns Sportlern. Bereits im dritten Jahr in Folge wurde die Mountainbiketour zur Matschtour, aber zumindest der Regen hörte zwischendurch einmal auf, so dass wir nicht durchgehend von allen Seiten nass wurden. Gerade beim Mountainbiking zeigte sich bald, dass eine ordentliche Bolusreduktion vor dem Essen später eine bessere BZ-Kontrolle bringt, trotzdem musste noch die eine oder andere Sport-KE verzehrt werden.

Während sich die Fahrradfahrer also die Berge um Winterberg hoch quälten, hatte die Nordic Walkinggruppe etwas mehr Zeit, da sie ihre Strecke direkt vor der Haustür der Sportschule starten konnten. Erfreulicherweise war der schlimmste Regen bis zum Start vorbei und nach einer kurzen Technikeinheit konnte jeder in seinem Tempo das Terrain zwischen Rothaarsteig und Lenne walkend erobern.

Abends tauschte sich die Teilnehmer und Betreuer beim gemeinsamen Abendessen noch über die Erlebnisse beim Sport aus, danach ging das Programm direkt weiter und Heiko konnte individuelle Tipps zur Dosisanpassung beim Sport geben. Die Sportlehrerin Dagmar Linck erklärte später, wie man einen sinnvollen eigenen Trainingsplan erstellt und worauf man besonders achten sollte, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen.

Schließlich ließen wir den Abend noch gemütlich ausklingen und konnten den leckeren Wein probieren, den uns Frank aus Meckenheim mitgebracht hatte.

Am Samstagmorgen absolvierten die Frühaufsteher bereits vor dem Frühstück mit Dagmar die erste Trainingseinheit in der Sporthalle. Bei der Gymnastik zeigte sich, dass der Blutzucker kaum auf diese Form der Bewegung reagierte, insbesondere auch, da der letzte Insulinbolus bei den meisten schon viele Stunden her war. Leider hatte aber auch der eine oder andere eine unruhige Nacht wegen Alarmen des CGMs Systems gehabt und bei den

meisten zeigte sich, dass eine nächtliche Reduktion des Basalinsulin zumindest nach der anstrengenden Mountainbiketour sehr hilfreich war. Nach einem gemeinsamen Frühstück ging es wieder in den Vortragsraum und Dr. Meinolf Behrens zeigte sehr anschaulich wie und warum unterschiedliche Sportarten Einfluss auf die Dosisanpassung bei der Diabetestherapie haben.

Das sollte später natürlich praktisch ausprobiert werden und das nächste Bewegungsprogramm stand an. Zum Glück meinte es das sauerländische Wetter am Samstag etwas besser mit uns und es blieb denn ganzen Tag über trocken. Während eine kleinerer Gruppe eine längere Mountainbiketour mit Heiko startete, entschlossen sich die meisten Teilnehmer an der Wanderung um den hohen Asten teilzunehmen. Also ging es durch das Rothaargebirge und es zeigte sich, dass auch zu Fuß die Steigungen des Mittelgebirges gar nicht so ohne sind. In den Nadelwäldern konnte man die Folgen des langen, trockenen Sommers und der Borkenkäferplage beobachten, ganze Wanderwege waren leider aufgrund von Forstarbeiten oder umgestürzten Bäumen gesperrt, so dass eine unfreiwillige Verlängerung der Strecken erforderlich war. Umso mehr schmeckten schließlich Kaffee und Kuchen in dem Restaurant auf dem hohen Asten, wo sonst bei freiem Himmel ein imposanter Ausblick möglich ist, leider trübten aber Wolken unseren Weitblick. Erschöpft wanderten wir zurück in die Sportschule und einige Enthusiasten testeten schließlich noch die aktive Erholung mittels Sauna.

Am frühen Abend bestand dann noch einmal die Möglichkeit der individuellen Beratung und anschließend stand das mittlerweile traditionelle Grillen auf dem Programm. Trotz frostiger Temperaturen fanden sich einige Wackere, die das Grillen übernahmen und in lockerer Runde konnten wir den Tag ausklingen lassen.

Wer am nächsten Morgen noch Lust auf Sport hatte, konnte sich zum Nüchternlauf treffen und hierbei ausprobieren, wie sich der Blutzuckerspiegel ohne wirksames Mahlzeiteninsulin verhält. Wir waren zwar nur 5 km unterwegs, leider hatte ich aber bei der Planung übersehen, dass 250 HM zu überwinden waren und der kurze Lauf wurde doch anstrengender als geplant. Dafür schmeckte das Frühstück danach umso besser. Nach dem Frühstück trafen wir uns noch einmal zu einer Abschlussrunde, es gab einige gute Ideen für das nächste Jahr. Danach führte Dagmar eine pulsgesteuerte Leistungsdiagnostik durch, bei der jeder Teilnehmer später per Mail Tipps zum Training im optimalen Pulsbereich erhielt.

Leider war das dritte gleichzeitig auch das letzte Sportwochenende in der Sportschule in Winterberg, weil der Behindertensportverband die Unterkunft geschlossen hat. Aber natürlich gibt es auch 2019 ein Sportwochenende in NRW, dies wird dann in der Sportschule in Hennef stattfinden.