

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 1/ 2016 4. Januar 2016

### Gelungene Vorbereitung in Paderborn Mini-Trainingslager verlangt den Teilnehmern alles ab



**Eine Klasse Gemeinschaft: Trainingslager U 18 plus im Ahornsportpark**

Es ist schon „verdammt lang her“, dass Sarah Langemann zur Leichtathletik im SC Olpe stieß. Sie kam als 7-Jährige auf Empfehlung der Grundschule Rhode und wurde schnell zu einer der sportlichen Stützen und Vorbilder der Olper Leichtathletik. Ein Jahr länger als Sarah, nämlich seit mehr als 10 Jahren, ist Karina Heuel dabei. Sie ist inzwischen zu einer echten Führungspersönlichkeit gereift. Diese und andere positiven Attribute passen auf alle Teilnehmer der diesjährigen „Paderborner“ Gruppe. Sie sind sämtlich schon seit Jahren in einer super Gemeinschaft miteinander verbunden und tragen alle zum Funktionieren und zum Erhalt dieser Gemeinschaft bei.

Dieter Rotter kam 2009. In jenem Jahr 2009 fügten sich zwei Erfolgskomponenten zusammen, auf der einen Seite die freundschaftlich eng verbundene und erfolgshungrige Gemeinschaft, auf

## Leichtathletik Olpe

der anderen Seite ein Trainer der Extraklasse. Beide Seiten wuchsen schnell zu einer Einheit zusammen und eilen seitdem von Erfolg zu Erfolg.



Gemeinschaftsgeist und Erfolgshunger waren auch beim diesjährigen „Mini“-Trainingslager im Paderborner Ahornsportpark wieder deutlich zu spüren. Für die drei Tage zwischen Weihnachten und Silvester hatte Dieter Rotter ein ambitioniertes Programm vorgegeben. Die letztjährige auf 4 Tage abgestimmte Planung musste in diesem Jahr auf 3 Tage komprimiert werden. Die Intensitäten fielen entsprechend hoch aus.

**Ziel der Maßnahme:** Vorbereitung auf die anstehenden Westfälischen -, Westdeutschen - und Deutschen Jugendmeisterschaften in den Monaten Januar und Februar 2016.

**Planerfüllung:** Eher übererfüllt, dank hoher Einsatzbereitschaft und guter Stimmung in der Gruppe.

Als Glücksfall muss man das gute Wetter während dieser drei Tage in Paderborn bezeichnen. Sonne pur und Temperaturen im zweistelligen Bereich machten eine effektive Kombination aus Training in der Halle und im Stadion draußen vor dem Hallenkomplex möglich. So konnte beispielsweise auch der Fitnessparcours oberhalb des Stadions für Kraft- und Aufwärmseinheiten genutzt werden. Auf diesen Bereich beziehen sich auch weitgehend die nachfolgenden Bilder.

**Gut geplant ist der Erfolg keine Hexerei**

Als weitere Trainingsstätte hatte uns das Hotel den großen Aufenthaltsraum im Gästehaus zur Verfügung gestellt. Treffpunkt dort jeden Morgen um 8:00 Uhr zur ersten Gymnastikeinheit. Erst danach stand das Frühstück auf dem Programm.

### Der Plan

#### Montag, 28.12.2015 – 1. Trainingseinheit

- Staffeldrills mit Dehnpausen
- Koordination über Hütchenbahn
- Unterfersen + Kniehebelauf paarweise mit Stabübergaben
- 2 Steigerungen + 2 Abläufe mit Stabübergaben
- 3 Serien: 30m Start + 30m fl., jew. ca. 2 min P

## Leichtathletik Olpe

*anschl. Sprint:* 3-4 Serien mit

- 30m Start
- 60m sm (submaximal)
- 60m Intensität IV (20), 6 min Pause

- Weitsprung
- 4 x 8er-Sprungläufe
- 6/2 Take-offs (starkes/schwaches Bein) aus kurzem Anlauf in die Grube
- 6 Sprünge aus 5er-Rhythmus → SPK Landung
- 3 x Anlaufkontrolle ohne Sprung (Ausmessen)

kurzes Auslaufen/ Dehnen



Schwierig: Synchronisation der Sprünge auf der Trampolin-Sprungbahn (Sprungkraft/ Gleichgewicht)

### Montag, 28.12.2015 – 2. Trainingseinheit

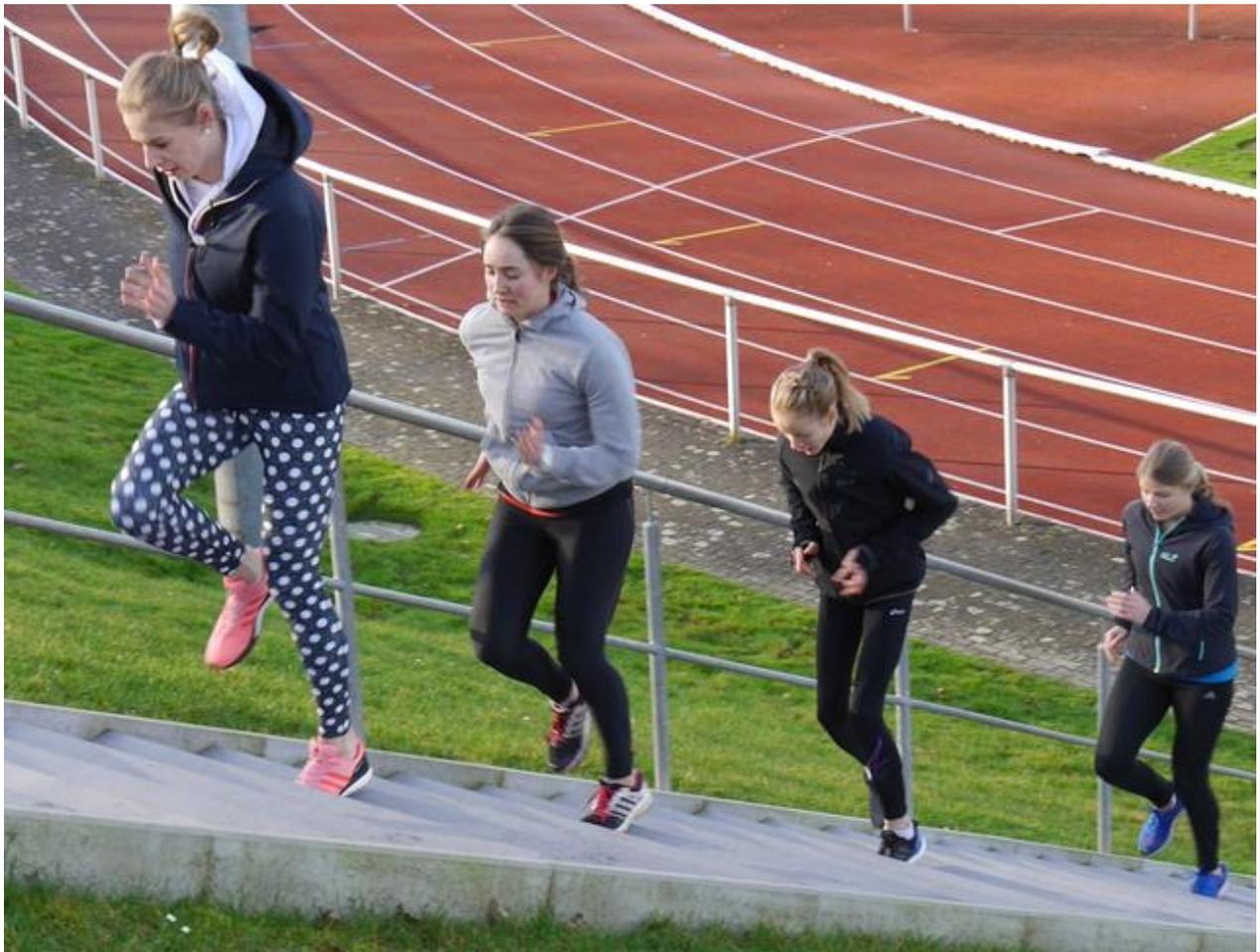
- 4 Überholläufe mit jeweils 2 Stabübergaben
- 4 Steigerungen mit jeweils.. 2 Stabübergaben
- auf der Rundbahn (mit Spikes):

je 4 x ca. 80m an/ab mit Wechsel, ca. 6 min Pause

## Leichtathletik Olpe

*im Stadion (ohne Spikes):*

3 x 200m Überholläufe in Kleingruppen, 6 min Pause (Training der Tempoausdauer)  
Auslaufen, Dehnen



14 x 35 Stufen schnell – Intensives Training auf der Treppe

### Dienstag, 29.12.2015 – 1. Trainingseinheit

gemeinsames Aufwärmen ca. 20 min

5 Gruppen mit je ca. 20 min:

- a) Schlingenband-Übungen
- b) Gleitbrett-Übungen
- c) Hürden-/Kastensprünge + Antritt
- d) mit Spikes: 30m BS, GP zurück, 60m submax, 3 min Pause
- e) Treppenläufe

## Leichtathletik Olpe

auf der Rundbahn (mit Spikes):  
4 Staffelwechsel (2 x ca. 80m an/ab)



**Vielseitig kräftigend: Das Training auf dem Gleitbrett**

### **Dienstag, 29.12.2015 – 2. Trainingseinheit**

- 8 x lockere Steigerung hin + zurück paarweise mit Stabübergaben
- auf der Rundbahn:
  - a. 4 Steigerungen aus der Kurve mit Stabübergaben
  - b. **je 2 x ca. 80m an/ab mit Wechsel, ca. 6 min P**

## Leichtathletik Olpe

*im Stadion (ohne Spikes):*

150m 90%, GP zurück, 200m 85%, GP, 250m 80%, GP, 200m 85%, GP, 150m 90%  
Auslaufen, Dehnen



Landesweite Vorreiterrolle in Olpe: Training mit dem TRX-Band

### Mittwoch, 30.12.2015 – 1. Trainingseinheit

- Staffeldrills mit Dehnpausen
- intensive Koordination mit div. Übungen
- je 4 x UF + KHL paarweise mit 2 Stabübergaben
- 2 Steigerungen dto.
- 3 Serien: 30m Start + 30m fl., jew. ca. 2 min Pause

*anschl. Sprint:* 4 Serien mit

- 30m Start, 3 min Pause
- 60m sm, 6 min Pause

### Hochsprung

- Schersprünge re + li
- 6 x im 5er (Kurveninnenlage, Beschleunigung und aktiver Sprung)
- 6 x langer Anlauf
- Mittlerer Anlauf und Absprünge vom Kasten

kurzes Auslaufen

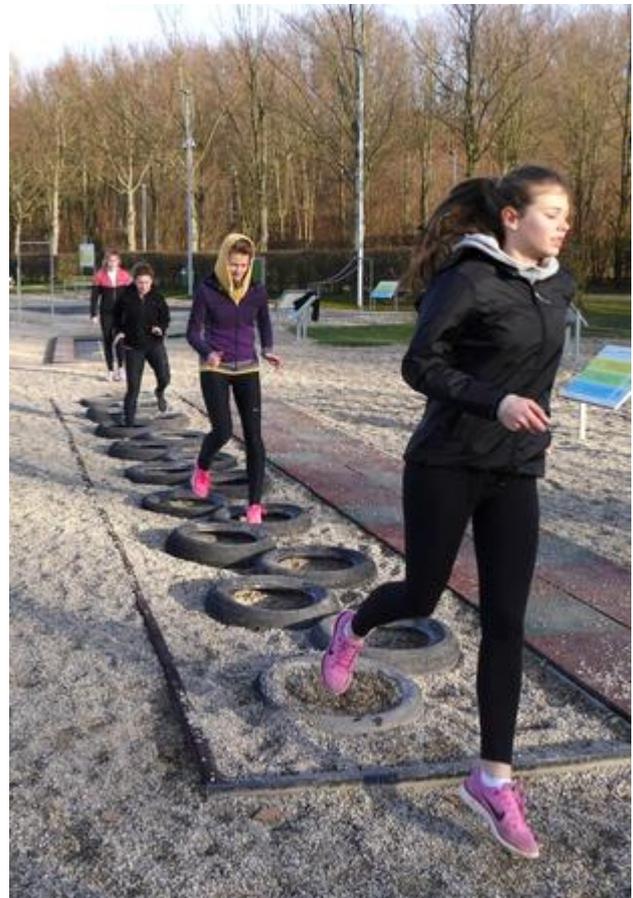
## Leichtathletik Olpe

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



Volle Konzentration: Marie auf der Slackline



Training der Kniehubtechnik in der Reifenreihe

### Mittwoch, 30.12.2015 – 2. Trainingseinheit

- kleines Spiel: Hockey 30 – 45 Min.
- 4 Steigerungen mit jew. 2 Stabübergaben auf der Rundbahn (mit Spikes):
- je 4 x ca. 80m an/ab mit Wechsel, ca. 6 min P

Kraft- und intensive Dehngymnastik  
Lockern mit Igelbällen

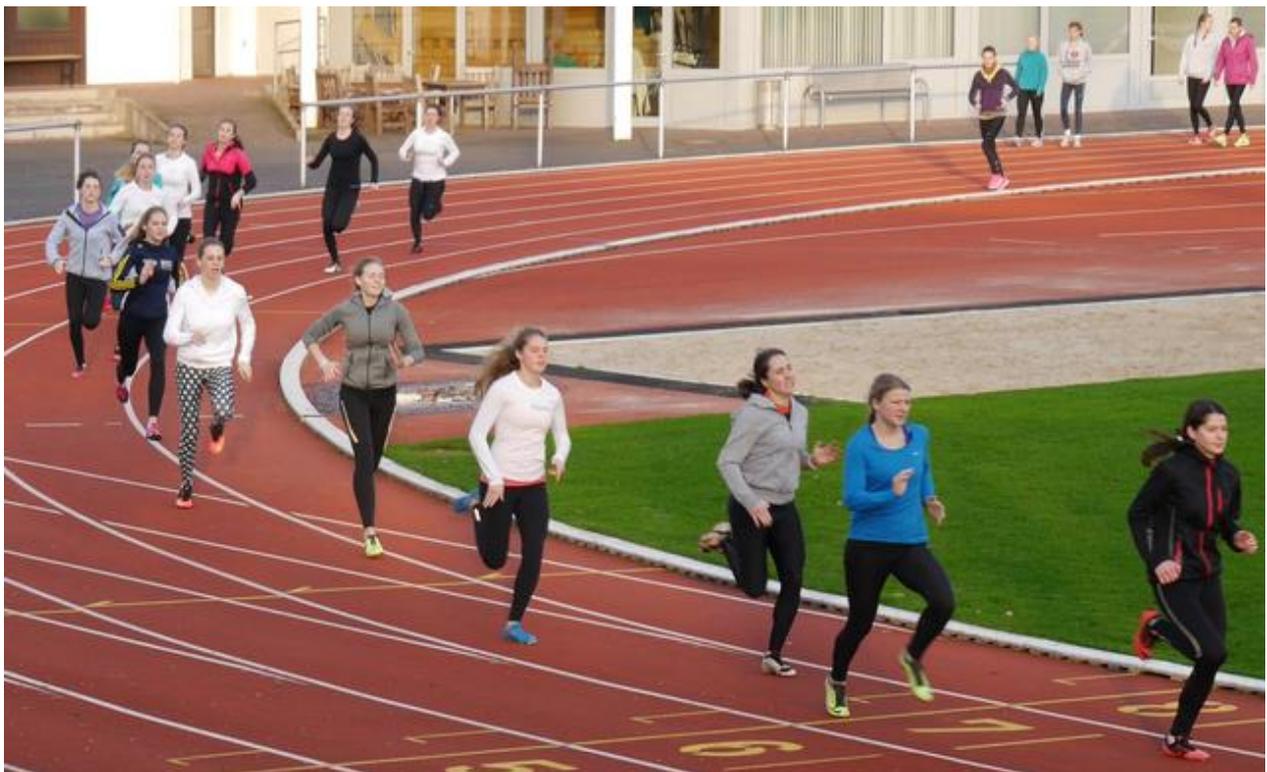
## **Leichtathletik Olpe**

### **Konzentration auf die Wechselvorgänge**

Einen großen Anteil am Gesamtplan bildeten die Staffelwechsel auf der Hallenrunde. 80 bis 100 Meter Anlauf mit Staffelstab, dann der Wechsel auf die Abnehmenden, die ihrerseits weitere 80 bis 100 Meter mit dem Stab sprinten. Nach einer Pause geht es erneut los, in umgekehrter Rollenverteilung.

Um die Wechsel möglichst realitätsnah üben zu lassen, schafft Dieter Rotter immer wieder wettkampfähliche Stresssituationen. Dazu laufen mehrere Sprinterinnen/ Sprinter gleichzeitig mit dem Staffelstab an. Die Wechsel werden im „Gedränge“ vollzogen. Wer weiter außen wechselt, läuft nach der Stabübergabe möglichst schnell wieder nach innen. Es wird um jeden Meter und um jeden taktischen Vorteil gestritten.

Der Ablauf erfolgt in der 4 x 200 Meter Hallenstaffel ohne Ablaufmarkierung. Die Fähigkeit, ohne dieses Hilfsmittel zum optimalen Zeitpunkt abzulaufen, also nicht zu früh und nicht zu spät, entscheidet mit über Platzierung und Zeit. Da kann man schnell einmal 5 – 10 Meter gewinnen, oder verlieren. Läuferisch sind solche Differenzen dann kaum mehr wettzumachen.



**Am Ende des Trainingstages noch einmal Tempoläufe**

### **200 Meter Sprint erfordern Tempoausdauer und Standfestigkeit**

Gegen Ende des Trainingstages ging es stets noch einmal auf die Rundlaufbahn im Stadion. Über längere Distanzen mit rund 80 % iger Intensität wurde die Tempoausdauer und damit auch die Tempohärte geübt. Im Wechsel standen 150 Meter, 200 Meter und 250 Meter an, die hin und wieder mit Überholvorgängen abzarbeiten waren. Eine echte Herausforderung nach einem langen Trainingstag.

## Leichtathletik Olpe

### Spiele lockern auf und bringen Abwechslung



Eine willkommene Abwechslung im Training geschieht hin und wieder mittels sogenannter „kleiner Spiele“. In Paderborn stehen dafür mehrere Spielfelder zur Verfügung. Dieses Mal stand ein halbstündiges Hockeyturnier auf dem Programm. Drei Teams spielten abwechselnd gegeneinander. Spielzeit jeweils 10 Minuten.

Im Bild links schließt Torschützenkönig Niklas Butzkamm einen weiteren Konter gnadenlos ab.



Den Abschluss des dritten und letzten Trainingstages bildete ein Rumpfkrafttraining mit nachgeschobenem intensiven Stretching.

Zum Schluss dann der ersehnte Entspannungsteil mit Igelballmassage.

## Leichtathletik Olpe



Nach 90 Minuten Hochsprungtrainings: Tamara Müller, Anja Beckmann und Franka Linse

### Wettkampftermine 2016 auf Kreisebene:

So. 14.02.	Kreishallenmeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen	Kirchhundem
Sa. 30.04.	Hansemeeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Sa. 30.04.	Kreislangstaffelmeisterschaften - Siegen und Olpe	Geisweid
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa. 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf
Sa. 19.11.	Fun in Athletics/ Kinderleichtathletik Halle	Olpe



## Leichtathletik Olpe

### Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

So. 10.01.	Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt U 18 und älter	Frankfurt-Kalbach
Sa. 16.01.	Westfälische Hallenmeisterschaften U18, U 20 Männer/ Frauen	Dortmund
So. 31.01.	Westdeutsche Hallenmeisterschaften U 18, Männer/ Frauen	Leverkusen
So. 31.01.	Hallensportfest U16 und jünger	Dortmund
So. 14.02.	Hallensportfest U 16 und jünger	Dortmund
Sa./So. 20.02. - 21.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften U20	Dortmund
Sa./So. 27.02. - 28.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften, Männer und Frauen	Leipzig
So. 06.03.	Westfälische Hallenmeisterschaften U 16	Paderborn

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

So. 17.04.	Werfertag des TV Jahn Siegen	Geisweid
Sa. 30.04.	Hansemeeing, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	<b>Attendorn</b>
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	<b>Wenden-Gerlingen</b>
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	<b>Attendorn</b>
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block	??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen	Bottrop
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	<b>Olpe</b>
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Arnsberg
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	<b>Fretter</b>
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Lage (Lippe)
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18	Heidenheim
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	<b>Olpe</b>
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	<b>Attendorn</b>
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf



## Leichtathletik Olpe

### Der Basar

Verkaufe eine blaue Softshell Jacke von erima mit dem Aufdruck „Leichtathletik Olpe“ in Gr. 152, ca. 15 Euro.

Susanne Hücking, Telefon: 02761 64998, E-Mail: [shuecking@t-online.de](mailto:shuecking@t-online.de)

### Gesucht/ Gefunden

Mir fehlt immer noch der dunkelblaue Deckel von unserer Tuppereschüssel. Dieser war bei der Jahresabschlussfeier an der SKI-Hütte in Fahlenscheid „abhanden“ gekommen.

Ralf Glasow, Telefon 02761 837488

1 Trainingsjacke ERIMA blau mit den Rückenaufschrift „Leichtathletik Olpe“ in der Größe 36/38 (Fundort Stadion)

(Weitere Fundsachen im Materialraum im Kreuzbergstadion Olpe)

## Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>
Alkohol und Sport	28 10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2 24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28 10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3 03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4 10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24 29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5 17.03.2014
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33 15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29 17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5 17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4 10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24 29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7 31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8 07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22 15.09.2014
Mentales Training	32 08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13 26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14 02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9 27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7 31.03.2014
Muskelkater	25 20.10.2014
Plyometrisches Training	27 03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3 03.03.2014
Rubberband	3 19.01.2015
Sensomotorik	15 09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22 15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26 27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10 05.05.2014

**Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)**