

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 1/ 2017 9. Januar 2017

Gelungener Start in das Jahr 2017 Trainingslager in Paderborn erfolgreich bewältigt



Ahorn-Sportpark Paderborn: Spielerische Auflockerung nach Trainingsabschluss mit dem Volleyball

Das neue Jahr hatte kaum Einzug gehalten, da reiste bereits eine Auswahl von 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Altersklasse U16 und älter zum Trainingslager nach Paderborn. Untergebracht waren wir, wie den Vorjahren, im Hotel Heide Residenz. Die Jugendherbergen haben in den Zeiten um Weihnachten und Neujahr geschlossen. Allerdings nähert sich das 3-Sterne-Hotel preislich dem Jugendherbergsniveau, zum Glück. In jeder anderen Hinsicht ist das Hotel auf hohem Niveau und geradezu ideal für eine Sportgruppe. Ein reichhaltiges Frühstück ist im Angebot, ein sportlergerechtes Mittagessen, ein großer Aufenthaltsraum und ein modern eingerichteter Fitnessraum. Dazu kommt die räumliche Nähe zum Ahornsportpark. Sinn und Zwecke der Maßnahme: Unmittelbare Wettkampfvorbereitung für die anstehende Hallensaison. Denn so sieht das dicht gestaffelte Programm aus:

- 21. Januar Westfälische Meisterschaften der Männer, Frauen und der Klasse U 18
- 4./5. Februar NRW – Meisterschaften U18 und älter
- 11. Februar Westfälische Meisterschaften U20
- 25./26. Februar Deutsche Meisterschaften U20
- 5. März Westfälische Meisterschaften U16

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Unser Team in Paderborn mit Trainer Dieter Rotter

In akribischer Vorarbeit hatte Dieter Rotter die Planung vorangetrieben und mehrfach überarbeitet unter Einbeziehung der Zielvorstellungen der Teilnehmer. Und so sah der Plan aus:

Montag, 02.01.2017

ca. 10.45 Uhr Trainingsbeginn	zentraler Aufenthalt für alle im Bereich der Weitsprung-Tribüne
10.45 – ca. 11.30 Uhr Fitnessraum	Mobilisation, Rumpfkraftigung
11.30 – ca. 12.00 Uhr Rundbahn ohne Spikes	3 x ca. 60m Steigerungslauf aus der Kurve, GP zurück 4 x 100m Endlosstaffel mit 3 Gruppen (ca. 90s P)
15.15 – 16.45 Uhr Sprintgerade mit Spikes	<ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen für alle paarweise mit Staffelstab, Dehnpausen • wenige Staffeldrills hin + zurück in Verbindung mit Koordination • 2 Steigerungen mit 2 Stabübergaben <p>2 Gruppen (je ca. 30 min im Wechsel) a) ca. 5 Starts b) Hürdenkoordination / TRX (2 Stationen)</p>
16.45 – 17.15 Uhr Rundbahn mit Spikes	Staffelwechsel: je 2 x ca. 80m an / ab, ca. 5 min P alternativ Kugelstoßen/-schocken vorw. + 1 x 200m 80% ohne Spikes



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Dienstag, 03.01.2017

10.00 Uhr Trainingsbeginn	zentraler Aufenthalt für alle im Bereich der Weitsprung-Tribüne
10.00 – ca. 10.15 Uhr Bereich Hochsprung	Aufwärmen mit Therabändern
10.15 – ca. 11.15 Uhr Sprintgerade mit Spikes	Hopserlauf-Varianten, Hütchenläufe ein- und beidbeinig Sprintdrills: Unterfersen, Prellsprünge, 4er-Sprunglauf + Antritt <i>ca. 30 min</i> 2 Gruppen: a) 3 Durchgänge im Wechsel: <i>ca. 30 min</i> <ul style="list-style-type: none">• 3 x Koordinationsleiter + kurzer Antritt, GP• Start über 30m, 6'P b) <u>alternativ:</u> Vorübungen Hochsprung (Kurvenlauf, Take-offs)
11.15 – 12.00 Uhr	2 Gruppen: a) 2 Kurvenstarts 40m anschl. Staffelwechsel: je 2 x ca. 80m an / ab b) <u>alternativ:</u> ca. 30 min Kugelstoßen oder Hürden-Technik anschl. noch Staffelwechsel 1 x an / ab

15.00 Uhr Abfahrt zur Halle	zentraler Aufenthalt für alle im Bereich der Weitsprung-Tribüne
15.15 – 16.30 Uhr Sprintgerade ohne Spikes	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen für alle paarweise mit Staffelstab, Dehnpausen• Staffeldrills mit Koordination (auch Prellsprünge)• 2 Steigerungen mit 2 Stabübergaben <i>ca. 30 min</i> 2 Gruppen <i>ca. 45 min</i> a) Hürdenkoordination + TRX b) Weitsprung
16.35 – 17.00 Uhr Rundbahn	3 Staffelteams gleichzeitig: 4 x 100m Endlosstaffel <i>ca. 15 min</i> anschl. Auslaufen + Ausrollen (Blackroll)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Mittwoch, 04.01.2017

10.00 Uhr Trainingsbeginn	zentraler Aufenthalt für alle im Bereich der Weitsprung-Tribüne
10.00 – ca. 10.30 Uhr Bereich Hochsprung	Aufwärmen mit Staffelstäben kurze Mobilisation auf Matten Hürdenübersteigen seitlich
10.30 – ca. 11.15 Uhr Sprintgerade mit Spikes	Hütchenläufe ein- und beidbeinig 4 Starts für alle (auch mit 2 Hürden) <i>ca. 30 min</i>
11.15 – ca. 12.00 Uhr	alternatives Wunschtraining (3 Gruppen): <ul style="list-style-type: none">• Hürden-Technik oder Hochsprung• TRX oder Kugelstoßen• Sarah + Hanne (und wer sonst noch Interesse daran hat): 2 x 150m 90%, 8'P – 300m 80%, 12'P – 1 x 200m 90% anschl. Auslaufen + Ausrollen (Blackroll)
15.15 – 15.45 Uhr Sprintgerade ohne Spikes	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen für alle paarweise mit Staffelstab• Staffeldrills mit Koordination jew. 10m hin + zurück• 2 Steigerungen mit 2 Stabübergaben
15.45 – 17.15 Uhr Rundbahn mit Spikes	<ul style="list-style-type: none">• 3 Kurvenstarts 40m <i>ca. 30 min</i>• Staffelwechsel: je 3 x ca. 80m an / ab <i>ca. 45 min</i> alternativ nach 1 x an / ab: Kugelstoßen/-schocken und/oder TRX

Donnerstag, 05.01.2017

10.15 Uhr Trainingsbeginn	zentraler Aufenthalt für alle im Bereich der Weitsprung-Tribüne
10.15 – ca. 11.00 Uhr im Bereich der Kletterwand	Aufwärmen mit Staffelstäben wechselweise Hürden-Übersteigen frontal + seitlich + TRX Koordination paarweise mit Stabwechseln
11.00 – ca. 12.00 Uhr Rundbahn	2 Steigerungen aus der Kurve 2 x ca. 40m Kurvenstart Staffelwechsel mit Gruppenstart: 2 x ca. 80m an / ab 4 x 100m Endlosstaffel für alle
ca. 12.00 – 13.00 Uhr Fitnessraum	Mobilisation + Dehnen PMR

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hohe Motivation, Fleiß und Konzentration auf die vorgegebenen Übungen führten dazu, dass der Plan nahezu minutiös eingehalten wurde. Zudem stimmte der für die Startgemeinschaft schon immer obligatorisch gute Gemeinschaftsgeist. Der führte auch dazu, dass die Neulinge gut aufgenommen wurden. Zum ersten Mal waren nämlich dabei: Alina Hoberg, Julia Hippler und Annica Deblitz. Christin Schneider hatte urlaubsbedingt absagen müssen. Einer der Schwerpunkte im Training lag auf den Staffelwechsellern. Sie wurden im Hinblick auf die Besonderheiten der 4 x 200 m Staffel immer wieder realitätsnah unter Stressbedingungen geübt.

U 20 Staffel gelingt auf Anhieb die Qualifikation für die Deutschen Hallenmeisterschaften

Die Zeit ging am Sonntag (8.1.) schon auf 18:30 Uhr, als die Staffeln endlich auflaufen durften. Das Meldeergebnis von 940 Teilnehmern hatte den Zeitplan der Dortmunder Veranstalter in der Helmut-Körnig-Halle arg strapaziert. Dann war es aber soweit: Angriff der U 20 – Staffel auf die Norm von 1:48,00 Minuten über die 4 x 200 Meter für die Deutschen Hallenmeisterschaften 2017 in Sindelfingen. Und nicht nur im Trainingslager, auch in der ersten von 5 Staffeln der Startgemeinschaft Olpe/Fretter, die heute antraten, gab es neue Gesichter. Dort, wo in den vergangenen Jahren Routiniers wie Julia Springob, Johanna Heuel, Marie Ries und Tamara Müller standen, kamen dieses Mal Fiona Stutte und Greta Wulff zum Zuge. Beide sind erst Jahrgang 2000, also noch zur Klasse U 18 gehörend.



Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Fiona Stutte und Greta Wulff

Und wieder einmal hatte Dieter Rotter eine glückliche Hand bei der Auswahl gehabt. Denn die spätere Analyse am Rechner zeigte, dass es genau die 4 Zeitschnellsten waren, die der Trainer aus seiner großen Schar in das Topteam berufen hatte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Im Ziel wurde die Zeit von 1:45,54 Minuten bejubelt. Damit wurde nicht nur die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften (DJM) geknackt. Das gute Ergebnis zeigt, dass die Mädchen trotz der großen Erfolge im vergangenen Jahr nach wie vor erfolgshungrig sind. Eine gute Ausgangslage für die anstehenden Meisterschaften.

Die Einzelqualifikation für die DJM U20 holte sich ebenso eindrucksvoll Sophia Werthenbach über die 60 Meter Sprintdistanz. Dabei verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit von 8,07 Sekunden aus der vergangenen Hallensaison auf nunmehr hervorragende 7,88 Sekunden, Tagesbestzeit in der Klasse U 20 unter 33 Starterinnen. Damit kommt Sophia bis auf 8/100 Sekunden an den von Marie Ries gehaltenen Kreisrekord heran. Auch Sarah Langemann schraubte ihre persönliche Bestleistung von 8,25 Sekunden auf 8,02 Sekunden. Sarah belegte in Dortmund nach den Vorläufen Rang 2. Beide verzichteten zugunsten der Staffel auf die Teilnahme am Finale.

Auch die U 16 – Staffel siegt



Emma Rehse, Hanna Völlmecke, Jolina Henke und Annica Deblitz

Wie in der Klasse U 20 so war auch in der Klasse U 16 die Gemeinschaft aus Athletinnen des SC Olpe und des SC Fretter erfolgreich. Über 4 x 100 Meter trat Annica Deblitz als Startläuferin an, es folgten Emma Rehse, Jolina Henke und Hanna Völlmecke. Das Quartett siegte eindrucksvoll in 53,72 Sekunden vor den Teams von Bayer Uerdingen (56,03) und TSV Kirchlinde/Dortmund (57,40)

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Emma und Annica erfüllen die Westfälische Norm



Emma Rehse (Mitte) und Annica Deblitz (rechts)

Kraftvoll starteten Emma Rehse und Annica Deblitz über die 60 Meter Sprintdistanz. Am Ende siegte Annica unter 32 Bewerberinnen klar mit 8,17 Sekunden. Emma kam in 8,38 Sekunden auf Rang 3. Beide erfüllten damit die Norm für die Westfälischen Hallenmeisterschaften in Paderborn, bei denen sie in 2017 erstmals startberechtigt sind. Beiden dürfen bereits jetzt gute Aussichten auf das Erreichen des Finales eingeräumt werden.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Weitere Resultate

Ein guter Einstand bei den Hallenwettkämpfen gelang **David Hartmann** und **Saimuson Manivannan** vom TV Olpe über die 800 Meter Mittelstrecke. „Sai“ wurde 8. In der Klasse U 20 in der Zeit von 2:09,65 Minuten. David startete in der Klasse U 18 und kam in 2:17,41 Minuten auf Rang 14.

Marco Giese, SG Wenden, lief die 1.500 Meter in einer Zeit von 3:54,88 Minuten. Dabei konnte er seinen Vereinskollegen Simon Huckestein um fast 4 Sekunden distanzieren und sich knapp an die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften heranarbeiten.

Niklas Butzkamm, SC Olpe, qualifizierte sich mit 7,27 Sekunden für das Finale über 60 Meter. Dort wurde er in 7,31 Sekunden Dritter.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Nachrichten in Kürze

Bestellung von Adidas-Sportbekleidung: Einige der bestellten Artikel sind nach wie vor nicht abgeholt worden. Ich halte sie abholbereit **bei mir zuhause** an allen Tagen ab 20:00 Uhr

Karl-Heinz Besting, Ahornweg 18, Olpe, (Treppe ganz hinunter gehen) Telef. 0171 646 6046

Register: Themen/ Stichworte

	<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
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
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
Entspannungstraining	11	29.03.2016
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
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
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