

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 1/2018 8. Januar 2018

Deutsche Meisterinnen treffen sich

Von Volker Pullmann



Deutsche Meisterinnen treffen sich – und doch liegen **(noch)** Welten dazwischen. Bei einem Trainingstag in der Leichtathletik-Halle Manfort in Leverkusen machten die Mädels der Startgemeinschaft Olpe/Fretter große Augen: „Das ist doch Gina Lückenkemper?“ Tatsächlich, sie war es. Eine schüchterne Anfrage, und schon scharte die Weltklasesprinterin vom TSV Bayer 04 Leverkusen (seit dem 1. Januar 2018) ein Sextett der Startgemeinschaft Olpe/Fretter um sich, das gerade zu einem gut zweistündigen Training in der Halle eingetroffen war. Gina Lückenkemper: ein Star ohne Allüren und zum Anfassen. Dabei hat sie zunächst einmal die neben ihr stehenden Mädels angefasst, darunter auch zwei Mädels der U16-Meisterstaffel von 2016. Das Bild zeigt von links: Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Annica Deblitz, Gina Lückenkemper, Julia Hippler, Lara Schmitt-Degenhardt und Jolina Henke. (Foto: K.H. Besting)

Gina Lückenkemper erhielt erst kürzlich im Rahmen der Aktion „Felix 2017“ die Auszeichnung **Sportlerin des Jahres**. Sie war bei der WM in London in den 100-Meter-Vorläufen die schnellste Frau der Welt und durchbrach eine magische Grenze: Nach 10,95 Sekunden blieb die Uhr stehen, die 11-Sekunden-Schallmauer war durchbrochen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Gelungenes Trainingslager in Paderborn

Bereits am 20. Januar beginnt die kurze aber „knackige“ Meisterschaftssaison in der Halle. Auf die Westfälischen Meisterschaften in Dortmund und in Bielefeld folgen die NRW-Meisterschaften und in Halle/ Saale schließlich als weiterer Höhepunkt die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20. Den Abschluss bilden traditionell die Westfälischen Meisterschaften der Klasse U 16. Sie finden immer am ersten Sonntag im März in Paderborn statt.

Meisterschaften in Paderborn – sie bedeuten für die Athletinnen aus Olpe und Fretter im gewissen Sinne stets „Heimspiele“. Denn die Startgemeinschaft wickelt im Ahornsportpark in Paderborn zwei Mal im Jahr ihr Trainingslager ab. Neben einem kompletten Leichtathletikstadion steht uns dort die fantastische Multifunktionshalle mit allen leichtathletischen Anlagen zur Verfügung.



In der Zeit vom 27. Dezember bis 30. Dezember 2017 leiteten Dieter Rotter und Karl-Heinz Besting in Paderborn insgesamt sieben Trainingseinheiten für 21 Athletinnen und Athleten aus Olpe und Fretter (5).

Wichtigster Garant für das Gelingen der Maßnahme war auch dieses Mal wieder die tolle Gemeinschaft der Athletinnen und Athleten unter Einschluss des Trainerteams.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Einen maßgeblichen Beitrag leisteten auch wieder die beiden Betreuerinnen Petra Werthenbach und Cynthia Linse.



Die Trainingsschwerpunkte hatte Dieter Rotter wie gewohnt akribisch in seinem Plan zusammengestellt:

- Kräftigung
- Mobilisation
- Koordination
- Entspannung
- Starts und Beschleunigung im Sprint
- Schnelligkeitsausdauer
- Stabwechsel für die anstehenden Bewährungsproben über die 4 x 200 Meter
- Hochsprungtechnik

Die wenigen Sonnenstunden nutzte Marlitt Spille draußen mit ihren Speeren zur Vorbereitung auf die anstehenden Westfälischen Winterwurfmeisterschaften.

Beste Bedingungen bot wiederum das Hotel Heide Residenz im Paderborner Stadtteil Elsen. Hotelier Joachim Koos stellte uns wie in den vergangenen Jahren einen modern ausgestatteten Fitnessraum und einen großen Aufenthaltsraum für die Freizeitgestaltung zur Verfügung.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Traditioneller Höhepunkt im nebensportlichen Bereich des Trainingslagers war das Abschlussessen bei Miss Peppers in Paderborn-Mönkeloh mit amerikanischen Köstlichkeiten und (auf besonderen Wunsch eines einzelnen Trainers) der wohl größten Currywurst der Welt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bezirksmeisterschaften 2018 gehen in den Kreis Olpe

Turnusmäßig entfiel die Ausrichtung der diesjährigen Meisterschaften des Leichtathletikbezirks Südwestfalen an den Kreis Siegen Wittgenstein. Das Stadion Stählerwiese in Kreuztal steht jedoch am vorgesehenen Termin, 10.6.2018, nicht zur Verfügung. Die Lösung: Der Kreis Olpe springt ein – tauscht das Ausrichtungsjahr mit dem Kreis Siegen.

Ausrichtungsort wird Attendorn sein, das Hansastadion an der Wiesbadener Straße. Startberechtigt sind die Altersklassen m/w 13 (Jahrgang 2006) und älter. Athletinnen und Athleten des Jahrgangs 2006 (m/w 12) dürfen in den Staffeln eingesetzt werden.

Die ursprünglich für Anfang Juni vorgesehenen Kreismehrkampfmeisterschaften werden auf den 15. September verlegt.

Nachstehend ein Überblick über die Kreisveranstaltungen der Leichtathletik in 2018 Stand heute:

LA Kreis Olpe Terminplanung 2018, Stadionwettkämpfe

Sa., 28.4.	Hansemeeting (mit Kinderleichtathletik U8 und U10)	U 10 und älter
Sa. 12.5.	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften	U 14 und älter
Fr., 16.5. oder 23.5.	Kreismittel- und Langstreckenmeisterschaften	U 10 und älter
So., 10.6.	Bezirksmeisterschaften Südwestfalen	m/w 13 und älter
Sa., 16.6.	Kreiseinzelmeisterschaften	U 10 und älter
So., 8.7.	Bigge Energie Sportfest mit Kreismeisterschaften Langstaffeln und Kinderleichtathletik U8 bis U12)	U 10 und älter
Sa., 8.9.	Sportfest Kinderleichtathletik und KiBaz	Kibaz ab 3 J./ KiLa U 8 bis U 12
Sa., 15.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 10 und älter

Laufveranstaltungen

Fr., 29.6. Olper Teamcup

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Staffelmädchen schaffen auf Anhieb die Qualifikation für die „Deutschen“

Gleich beim ersten Auftritt des Jahres gelang dem Quartett mit **Alina Hoberg, Christin Schneider, Alina Franke und Julia Hippler** die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Halle/Saale. Erst nach 18:00 Uhr erfolgte am Sonntag der Start der 4 x 200 Meter Staffeln. Trotz enorm hoher Beteiligung, insbesondere in den Sprint- und Mittelstreckendisziplinen, hatte der Ausrichter des Hallensportfests in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle, die Dortmunder Turngemeinde, den Zeitplan eingehalten und einen pünktlichen Ablauf ermöglicht.



v.l. Anna Heine, Cathrin Eiden, Wiebke Rosemeyer, Luisa Schürhoff, Christin Schneider, Alina Hoberg, Julia Hippler, Alina Franke

Die Wunschvorgabe von Trainer Dieter Rotter war, dass mindestens eine Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter frühzeitig die Qualifikation schafft, um in den anstehenden Bewährungsproben bei den Westfälischen und den NRW-Meisterschaften eine gezielte Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt, die Deutschen Meisterschaften, zu ermöglichen.

Team 1 tat dem Trainer den Gefallen und unterbot die Norm, die bei 1:48,00 Minuten steht, mit einer Zeit von **1:47,19 Minuten**. Diese Leistung ist in verschiedener Hinsicht bemerkenswert: Zum einen gilt die Norm für die Klasse U 20. Mit Alina Hoberg, Christin Schneider und Julia Hippler stehen in der ersten Staffel 3 Mädchen, die sich im ersten Jahr der Klasse U 18 befinden. Zum zweiten war die Staffel in dieser Formation noch niemals zuvor gelaufen, auch nicht im Training. Dass die Abstimmung bei den Wechseln so gut gelang, ist wohl der Routine der Mädchen zuzuschreiben, die sie sich auf der 4 x 100 Meter Distanz über Jahre angeeignet hat. Staffel 2 mit **Cathrin Eiden, Wiebke Rosemeyer, Luisa Schürhoff und Anna Heine** schaffte es leider nicht, holte jedoch in der Zeit von 1:52,06 Minuten einen guten 4. Platz.

Die Norm für die Westfälischen U20 Meisterschaften in Bielefeld unterbot **Sai Manivannan** vom TV Olpe über 800 Meter. In persönlicher Bestzeit von 2:05,73 Minuten kam er auf Rang 8. Auf Rang 10 folgte



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

David Hartmann, der mit 2:09,07 Minuten die B-Norm knapp verpasste, sich aber ebenfalls über eine persönliche Bestzeit freuen durfte.

Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
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
Rumpftraining – 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
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de