

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 8/2018 8. April 2018

Zwei Trainingslager schaffen Basis für die neue Saison Priorität hat auch die Stärkung der Gemeinschaft

Mit Paula Glasow, Annica Deblitz und Emma Rehse waren drei Neulinge aus dem Jahrgang 2003 für das Trainingslager in Cuxhaven nominiert. Zwei Tage vor Beginn der Osterferien erwischte es Emma. Mit einer ausgewachsenen Grippe musste sie leider zuhause bleiben. Aufgrund der vielen anstehenden Abiturprüfungen bei den Jungen und Mädchen war die Anzahl der Teilnehmer bereits vorab auf einen niedrigstenwert von 13 abgeschmolzen. Der positive Aspekt: Diejenigen, die dabei waren, konnten sich einem hohen Grad an sportlicher Zuwendung und Aufmerksamkeit vonseiten der Trainer sicher sein.



Abschlussfoto im Watt.

Hinten: Zoe Hübner, Christin Schneider, Julia Hippler, Paula Glasow, Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Lara Schmitt-Degenhardt, Annica Deblitz, Dieter Rotter. Vorn: Franka Linse, Hanne Gunkel, Wiebke Rosemeyer

Ansonsten sind die Konstanten im Wesentlichen bekannt. Vollpension in der Jugendherberge in Cuxhaven-Duhnen. Training im Strichwegstadion, im Hallenkomplex Grimmershorn und am schönen Duhner Sandstrand. Die Außentemperaturen bewegten sich regelmäßig im einstelligen Bereich. Positiv in diesem Jahr: Kaum Regen. Eine Änderung gab es in der Betreuung: Dorothe Besting übernahm die Betreuungsaufgaben, die in den vergangenen Jahren bei Petra Werthenbach gelegen hatten. Darüber hinaus auch hier Konstanz: Dieter Rotter und Karl-Heinz Besting als Trainer, Cynthia Linse Betreuung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das Strandgebiet schafft Möglichkeiten eines abwechslungsreichen Trainings, die sich in der übrigen Zeit des Jahres nicht ergeben. Dazu gehören Läufe im tiefen Sand mit dem Fallschirm – natürlich gegen den Wind. Der ist am Meer fast immer da, mal stärker - mal schwächer. Wenn wir dort trainieren, ist er stets stark, darauf kann man sich verlassen. Die Laufstrecke ist rund 50 Meter lang. Die Anzahl der Wiederholungen beträgt 10. Die Ruhepause zwischen den Läufen liegt bei rund 5 Minuten. Nach einer Stunde ist es geschafft und dann sind auch die Teilnehmerinnen geschafft.



Julia und Zoe laufen hier mit dem einfachen Schirm. Es gibt auch die Variante mit dem Doppelschirm. Gelächelt wird übrigens immer nur, wenn der Fotograf in Sicht ist. Dieses Training ist nämlich nicht so einfach wie es aussieht.

Dieter Rotter hat bisher stets auf die Hardcore-Variante verzichtet, das ist der Lauf durch den tiefen Schlack im Watt. Ob dazu Stiefel benötigt würden, wurde noch nicht diskutiert.

Ferien, Sonne und Strand locken natürlich die Zuschauer an den Strand der Nordsee. Sie flanieren in der Osterzeit in großer Zahl entlang der Duhner Promenaden. Fallschirmäufe bekommen die Urlauber nur einmal im Jahr zu sehen, wenn die Athletinnen und Athleten der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in Cuxhaven weilen. Auf Eintrittsgeld verzichten die Olper.

„Ich verstehe nicht, was die da machen“, sagte die ältere Frau ratlos zu ihrem Mann, „was soll das bringen? Warum machen die so was?“ Der Gefährte entgegnet: „Das ist doch ganz klar, Else, mit dem Schirm sind die langsam, dann schnallen sie den Schirm ab und sind dann wieder ganz schnell“. Bei Else zeigt sich allmählich ein zögerndes nachdenkliches Nicken. Sie hat verstanden. So einfach geht Leichtathletik.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Mit dem Schirm an den Strand



Hanne mit dem Doppelschirm



Voll Motiviert aber noch skeptisch: Annica

Auch im Stadion wurde etwas Neues ausprobiert. Rund 25 Kilo wiegt der kürzlich angeschaffte Zug- und Schubschlitten. Der Dreibeiner lässt sich wahlweise mit einer geeigneten Zugvorrichtung ziehen und entwickelt dabei deutlich höhere Widerstände als ein Fallschirm. Packt man ihn dagegen an den langen Holmen auf der Rückseite, dann wird er geschoben wie ein Bobschlitten. Im Strandgebiet spielt diese Trainingsmethode keine Rolle. Im tiefen Sand geht es weder vorwärts noch rückwärts.

Wer genau hinsieht, entdeckt etwas Gelbes unter Annicas Sprintspikes. Das sind die aus Olpe mitgebrachten Startblöcke. Dieter, der immer wieder neue Ideen in sein Training einbringt, hat mit dem Einsatz der Startblöcke die Weisung verbunden, den Schlitten nicht nur zu schieben, sondern ihn explosiv schnell in Fahrt zu bringen. Was hätte Else vom Strand wohl dazu gesagt?

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Allgemeines und Spezielles Krafttraining in der Halle



Kein Trainingslager ohne Kraftzuwachs. Die Verbesserung der Rumpfkraft stand im Mittelpunkt des Trainings im Hallenkomplex Grimmershörn. Einfach- und Dreifachhalle liegen, wie die Jugendherberge und das Strichwegstadion, direkt am Strand. Die Gebäude in Grimmershörn sind alt, aber schön und vor allem zweckmäßig. Die Hallenzeiten wurden vorab mit der Stadt Cuxhaven abgestimmt. Hallenwart und Platzwart Jürgen Menke, vor seiner Rente Seemann in einer Ostseefangflotte, mag die Sportler aus Olpe und gewährt zusätzliche Hallenzeiten auf Anfrage. So haben wir bei schlechtem Wetter stets eine flexible Ausweichmöglichkeit.

Funktionelle Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Training mit Medizinbällen, Thera-Bändern und TRX-Bändern werden hier stets begleitet von Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft.

Der Sprung von Christin (siehe Bild oben) über die zwei Meter hohe Weichbodenmatte erfolgte übrigens nicht vom Hallenboden aus, sondern von einer Kastentreppe. Trotzdem erfordert die Übung nicht nur ein hohes Maß an Sprungkraft, sondern auch Mut.

Die Technik variierte unter den Teilnehmerinnen. Luisa bevorzugte bei der Überquerung des Hindernisses stets die Hürdentechnik unter Einsatz von Schwung- und Nachziehbein. Sehenswert!

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Jüngere Jahrgänge gastierten in Paderborn und Büren

Vier Kleinbusse beförderten am frühen Ostermontag eine Besatzung von 31 Sportlerinnen und Trainern/ Betreuern zur Wewelsburg, Deutschlands einziger Dreiecksburg. Nur knapp 18 Kilometer sind es von dort bis zum Ahornsportpark in Paderborn, Ziel des zweiten Trainingslagers der Olper Leichtathletik in den diesjährigen Osterferien.



Die Sporthelferinnen Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer und Paula Glasow hatten gemeinsam mit Michael Kluge vorab die Trainingsplanung übernommen und alles gut vorbereitet. Michael konnte dieses Mal aus beruflichen Gründen nicht dabei sein. Die Betreuung übernahm das bewährte Team der letzten Jahre, Steffi Schürhoff, Erika Rosemeyer, Ralf Glasow und Karl-Heinz Besting. Die eingeladenen Jahrgänge reichten von 2004 bis 2007. Einzige Ausnahme: Mia Glasow, Jahrgang 2008, und damit war sie die Jüngste. Sie behauptete sich erfolgreich.

Im Gegensatz zu Cuxhaven spielt das Wetter in Paderborn nur eine sehr untergeordnete Rolle. Direkt neben dem Leichtathletikstadion befindet sich nämlich die riesige Halle mit allen denkbaren leichtathletischen Trainings- und Wettkampfanlagen. Sie ist in jedem Jahr Standort der westfälischen Hallenmeisterschaften der Klasse U 16. Wer hier trainiert, hat bei den Meisterschaften ein Heimspiel.

Außer dem Sport kamen jedoch auch andere Unternehmungen nicht zu kurz. Es begann am Ostermontag mit dem gemeinsamen Suchen und Finden von österlichen Süßigkeiten im Schlosspark, regelmäßigen Besuchen des Fitness-Spielplatzes oberhalb des Stadions und einem 2-stündigen Besuch der Paderborner Boulderhalle, die inzwischen auch bundesligatauglich ist. Darüber hinaus gab es einen

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

gemeinsamen Besuch eines Eiscafés in der Paderborner Innenstadt mit anschließender Gelegenheit zu einer Shoppingtour in der Einkaufszone.

Gesellschaftsspiele, Entspannung, Traumreisen und Wadenmassage bildeten das Abendprogramm im großen Aufenthaltsraum Topshöfen gegenüber dem Nordturm, in dem wir, wie in den letzten Jahren, schalldicht untergebracht waren. Der Nordturm war frisch renoviert. Die Zimmer besaßen durchweg eigene Toiletten und Duschen. Auch der Eingangsbereich der Jugendherberge war neu hergerichtet und gleicht inzwischen einem Hotel im 3 – 4 Sterne Bereich. Eine gute Entwicklung, die jedoch in den kommenden Jahren ihren Preis haben wird.

Ein stimmungsvoller Abschlussabend im unteren Burghof am letzten Abend bildete noch einmal einen Höhepunkt der gemeinsamen Tage im Paderborner-/ Bürener Land. Dem Stockbrot am Lagerfeuer folgten Tänze und Gesang.



Beim Hochsprung in der Halle: Liv Heite, Amelie Gärtner, Jule Quast und Julia Bergner

Auch beim sportlichen Programm sollte keine Langeweile aufkommen, dafür war gesorgt. Die Planung umfasste im Einzelnen:

- Sprint- und Sprintstaffeltraining
- Weitsprung
- Hochsprung
- Speerwurf
- Krafttraining
- Koordinationstraining
- Besonderheiten wie Rhythmusübungen und Aerobic

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Step-Aerobic in der Tanzhalle im Ahornsportpark



Sprint- und Staffeltraining im Stadion

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Auf der Hallenbahn oben: Mia Glasow



Auf der Sprintbahn unten: Koordinationsübungen



Gymnastikübungen in der Wurfhalle

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Bodentrampolin auf dem Fitnessspielplatz: Maja

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Fitnessspielplatz: Kristina Krasnic



Auf der Slackline: Helena Wurm



beim Bouldern: Lena Kindopp



und Pauline Bicher

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Wadenmassage: Marleen Gronau

und Sophia Rütting

(auch hier ist nicht alles so schön, wie es aussieht)



Abschlussabend mit Lagerfeuer, Stockbrot, afrikanischen Tänzen, Aprè-Ski- und Discomusik

Die Buchung für das kommende Jahr in Paderborn und in der Jugendherberge Wewelsburg wurde bereits festgemacht. Dann werden die Mädchen des Jahres 2008 nachrücken.

In Planung für das kommende Jahr ist auch ein separates Jungentrainingslager in den Osterferien. Einzelheiten folgen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

| | | |
|---------------------|--|--------------------------------|
| Samstag, 28.4.2018 | Hansemeeting in Attendorn Mit Kinderleichtathletiksportfest | U 10 und älter U 8 und U 10 |
| Sa./So. 12.5./13.5. | Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/Wittgenstein | U 16 und älter |
| Sonntag, 10.5.2018 | Sportfest in Amsterdam | U 16 und älter |
| Sonntag, 10.5.2018 | Himmelfahrtssportfest in Köln | U 12 und U 14 |
| Samstag, 12.5.2018 | Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf und Stoß | U 14 und älter |

Register: Themen zum Nachschlagen

| | <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 |