



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 9/ 2017 13. März 2017

Termine, Termine!!

Eine erste Übersicht über die Freiluftsaison

Die Hallensaison 2016/2017 ist Geschichte. Viele schöne Erfolge konnten eingefahren werden. Nach den Osterferien geht es jedoch wieder ins Stadion. Nachstehend eine erste Terminübersicht, **die in den folgenden Wochen weiter aktualisiert wird.** Die Kreisveranstaltungen sind rot markiert.

April

Sonntag, 2.4. Werfertag des TV Jahn Siegen U 16 und älter Hofbachstadion Geisweid

Mai

Samstag, 6.5. Hansemeeting Attendorn U 10 und älter Hansastadion Attendorn

Sonntag, 7.5. NRW Langstaffelmeisterschaften Mittelstreckler Witten

Mittwoch, 10.5. Kreismittelstreckenmeisterschaften U 10 und älter Wenden

Samstag, 20.5. Einzelmeisterschaften Kreis Siegen U 14 und älter Kreuztal

Sonntag, 21.5.

Samstag, 27.5. Bigge Energie Sportfest – Staffeltag und Langstaffelmeisterschaften der Kreis Olpe und Siegen U 12 und älter Kreuzbergstadion Olpe

Juni

Samstag, 3.6. Borsig Meeting U 16 und älter Gladbeck

Sonntag, 11.6. Westfälische Jugendmeisterschaften U 16 Recklinghausen

Samstag, 17.6. Deutsche Meisterschaften U 23 Leverkusen

Sonntag, 18.6.

Samstag, 17.6. Westfälische Jugendmeisterschaften U18, U20 Hagen

Sonntag, 18.6.

Samstag, 24.6. DJMM Qualifikationsdurchgang U16 und U18 Siegen-Geisweid

Sonntag, 25.6. NRW Gala mit Offenen NRW-Männer und Frauen Bottrop

Juli

Samstag, 8.7. Kreiseinzelmeisterschaften U 10 und älter Fretter

Samstag, 8.7. Deutsche Meisterschaften U 18 und älter Erfurt

Sonntag, 9.7. der Männer und Frauen

Samstag, 15.7. NRW Jugendmeisterschaften U16, U18, U20 Bochum-Wattenscheid

Sonntag, 16.7.

Freitag, 21.7. Abendsportfest im Felsenmeerstadion U 14 und älter Iserlohn-Deilinghofen



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

August

Freitag, 4.8. bis Sonntag 6.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften	U 18, U 20	Ulm
Samstag, 12.8. bis Sonntag 13.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften	U 16	Bremen

September

Sonntag, 3.9.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	U 14 und älter	Hansastadion Attendorn
Samstag, 9.9.	Kinderleichtathletiksportfest und KiBaz Kinder-Bewegungsabzeichen	U 8 bis U 12 3 – 6 Jahre	Kreuzbergstadion Olpe
Sonntag, 10.9.	Bezirksmeisterschaften Südwestfalen	m/w 13 und älter	Iserlohn
Samstag, 16.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 10 und älter	Attendorn
Samstag, 23.9.	DJMM Mannschaftsendkämpfe	U 12 bis U 18	Gütersloh

Dezember

Samstag, 9.12.	Fun in Athletics Kinderhallensportfest	U 8 bis U 12	Wenden
----------------	---	--------------	--------

Alle ernsthaft Interessierten bitte ich, die infrage kommenden Termine konsequent zu blocken.

Die Freiluftsaison beginnt – Es geht wieder ins Stadion

Zu den großen Vorteilen der Leichtathletik gehört die Möglichkeit, draußen im Freien an der frischen Luft zu trainieren. Wir alle freuen uns darauf, wenn es in der letzten Aprilwoche nach den Osterferien wieder losgeht.

Die Kapazitäten sind nach wie vor voll ausgeschöpft. Das Unternehmen Leichtathletik Olpe der beiden Vereine SC Olpe und TV Olpe beschäftigt aktuell 28 ehrenamtliche Trainer/ Sporthelfer. Die Anzahl der Trainingsgruppen beträgt 16, in denen 340 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene trainieren. Für die meisten Gruppen existiert eine Warteliste.

Trotz Warteliste sind Probetrainings nach Anmeldung möglich und gewünscht. Somit können Kinder und Jugendliche, die sich für die Leichtathletik interessieren, feststellen, ob sie sich für diese Sportart eignen, oder sich besser nach etwas anderem umsehen.

Erster Wettkampf steigt in Attendorn

Nur knapp 2 Wochen bleiben uns Ende April/ Anfang Mai als Vorbereitung auf den ersten Wettkampf im Kreis Olpe, das **beliebte Hansemeeting in Attendorn**. Es wird am Samstag, 6. Mai 2017, im Attendorner Hansastadion ausgetragen. Hierfür gilt es unter anderem, die Wechsel für die Staffeln über 4 x 50 Meter, 4 x 75 Meter und 4 x 100 Meter zu harmonisieren.

Die Ausschreibung zu diesem Sportfest folgt in Kürze. Zugelassen sind Kinder und Jugendliche ab dem **Jahrgang 2009 und älter**. Eine Hochmeldung des Jahrgangs 2010 ist nicht möglich.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sicherheit geht über alles

Anlässlich des Wechsels von den Sporthallen ins Kreuzbergstadion bitten die Vereine um Kenntnisnahme folgender Hinweise und Richtlinien, von denen die meisten analog für den Schulsport gelten.

- Bitte ermuntern eure Kinder zur regelmäßigen Teilnahme am Training. Nur unter dieser Voraussetzung können Trainingsinhalte bei allen Teilnehmern zielgerecht und ohne Überforderung, d.h. vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten, vermittelt und vertieft werden.
- Um einen effektiven und risikofreien Ablauf des Trainings zu erreichen, müssen die Kinder den Anweisungen der Übungsleiter folgen.
- Die Kinder sollten so frühzeitig zum Training erscheinen, dass der Trainingsbetrieb pünktlich beginnen kann.
- Die Aufsichtspflicht der Übungsleiter beginnt erst mit der Übergabe der Kinder zu Trainingsbeginn **im Stadion/in der Sporthalle** und endet bei Trainingsschluss mit dem Erscheinen der Eltern zur Abholung. Sofern die Kinder nicht persönlich abgeholt werden, ist dies den Übungsleitern generell bzw. im Einzelfall zuvor mitzuteilen.
- Bringt oder holt eine andere Person vertretungsweise die Kinder, bitten wir diese Person entsprechend anzuweisen.
- Wir bitten um pünktliches Abholen der Kinder nach Trainingsende.
- Die Kinder dürfen vor Trainingsbeginn bzw. nach Trainingsende nicht allein und unbeaufsichtigt vor dem Stadion/vor der Halle auf ihre Abholung warten. Deshalb bitten wir darum, die Kinder im Stadion/in der Halle – für die Übungsleiter deutlich erkennbar -abzuholen. Bittet eure Kinder, sich bei den Übungsleitern abzumelden.
- Neben sportgerechtem Schuhwerk (Halle: helle Sohlen, Stadion: feste Sportschuhe mit guter Dämpfung) ist auf angemessene und auf die Witterungsbedingungen abgestimmte Kleidung zu achten. Bei schlechter Witterung ist zusätzlich sicherzustellen, dass das Training im Stadion tatsächlich stattfindet. Wir bitten darum, die Kinder nicht allein zurückzulassen.
- Gehen die Kinder allein zum Training, liegt die Verantwortung für den Hin- und Rückweg bei den Eltern.
- Besondere gesundheitliche Gegebenheiten der Kinder, wie Krankheiten, Verletzungen, Behinderungen, Allergien, müssen dem Übungsleiter rechtzeitig vor Trainingsbeginn mitgeteilt werden.
- Sportverletzungen sowie Unfälle bei den Fahrten zum Training/zu Wettkämpfen müssen den Übungsleitern oder dem Vereinsvorstand zeitnah gemeldet werden, um eventuelle Versicherungsansprüche geltend machen zu können.
- Es können nur Kinder beaufsichtigt/betreut werden bzw. am Training teilnehmen, die Mitglieder des SCO bzw. des TVO sind oder als Nichtmitglieder nach Anmeldung probeweise am Training teilnehmen.
- Die Kinder müssen sich beim Übungsleiter abmelden, wenn sie das Training kurz unterbrechen, zum Beispiel um zur Toilette zu gehen
- Für Training und Wettkämpfe sind die Kinder mit ausreichend Getränken zu versorgen. Süße und klebrige Getränke sind zu vermeiden. Die Übungsleiter richten Trinkpausen ein, außerhalb dieser Zeiten sollten die Kinder ihre Getränkeflaschen nicht zur Hand nehmen, da dies den Trainingsbetrieb für die gesamte Gruppe stört. Ebenso ist darauf zu achten, dass die Getränkeflaschen dicht verschließbar sind, um so Gefahrenstellen durch verschüttete Flüssigkeiten zu vermeiden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Nach Möglichkeit sollten die Kinder nichts Essbares mitbringen. Es müsste vertretbar sein, dass die Kinder mal 1 – 2 Stunden ohne feste Nahrung auskommen. Süßigkeiten und Snacks locken zudem im Sommer die Wespen an.
- Handys stören den Trainingsbetrieb und müssen in der Umkleide/Tasche bleiben.
- Die Kinder sollten Schmuck, Piercings, Armbanduhren, vor Trainingsbeginn ablegen, da diese bei Trägern und Mitsportlern Verletzungen verursachen können.
- Lange Haare sind zusammenzubinden, um Sichtbehinderung, Hängenbleiben und Unfälle zu vermeiden.
- Brillenträger sollten auf die Sporttauglichkeit der Brille achten. Eine Brille gilt dann als sporttauglich, wenn sie aus einem nachgiebigen Gestell mit Kunststoffgläsern besteht und einen festen Sitz hat. Alternativ haben sich Kontaktlinsen bewährt.
- Geräteräume/Mattenwagen bergen erhöhte Unfallgefahren, wenn die Kinder ohne Erlaubnis unbeaufsichtigt dort spielen/klettern. Der Aufenthalt in den Geräteräumen ist ohne Erlaubnis oder Anweisung der Übungsleiter ausdrücklich verboten.

Wir bitten euch uns zu helfen, Unfälle und Verletzungen während des Trainings zu vermeiden, indem wir uns den bereits analog für den Schulsport geltenden Richtlinien für die Sicherheitsförderung im Schulsport anschließen.

Der Basar

1. **Asics Laufschuhe – Gel Galaxy – Größe 37; sehr gut erhalten, Preis 15,00 EUR VB**



2. **Adidas Spikeschuhe – Größe 36 $\frac{3}{4}$ mit neuen Nägeln und mit Schlüssel, Preis 10,00 EUR (VB)**



Bei Interesse bitte melden bei Melanie Vogt: 02761 9778987 oder 0162 7405342 oder per Mail Mel-Vogt@web.de

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Biete an:

Adidas Vereins-T-Shirt

Größe 146 weiß/ blau EUR 10,00

Erima T-Shirt

Größe 128 EUR 2,00

L. Kroes, Telefon: 02761 72 999 19



Vereins T-Shirt Größe 128
Preis EUR 10,00



Tight Größe 116
Preis EUR 8,00

Ralf Glasow, Telefon 837488

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

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
Core –Training	6	20.02.2017
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
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