

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 9/2018 23. April 2018

### Lea Feldmann mit gutem Start in die neue Saison

CLV Siegerland meistert Debut beim Werfertag in Wilnsdorf



Zufrieden: Lea Feldmann in Wilnsdorf

Das Wintertraining hat sich für Lea Feldmann bereits ausgezahlt. Im ersten Wettkampf der Saison zeigte die U 20 Athletin stabile Leistungen. Bis auf einen Sicherheitswurf landeten ihre Speere sämtlich jenseits der 30 Meter-Marke. „Mit ihrer Bestleistung an diesem Tag von 33,29 Metern rückt das Saisonziel von 35 Metern bereits jetzt schon in greifbare Nähe“, urteilt Trainerin Kerstin Paul-Meier.

Insgesamt war die Atmosphäre in Wilnsdorf, im Stadion am Höhwäldchen, entspannt und sehr freundlich. Da der ausrichtende Verein, der CLV Siegerland, erstmals einen Werfertag durchgeführt hat, haperte es an der einen oder anderen Stelle noch am Einhalten des Zeitplans. Das gute Wetter und die positive Stimmung ließen jedoch keine schlechte Laune bei Aktiven und ihren Trainern und Betreuern aufkommen.

### 11 neue Kampfrichter für den Kreis Olpe

Grundausbildung in Olpe erhält gute Kritiken der Teilnehmer

Eigentlich war die nächste Kampfrichtergrundausbildung erst für das kommende Jahr 2019 geplant. Der Zweijahresrhythmus wurde jedoch vom Kreisleichtathletikausschuss aus gutem Grund unterbrochen. Denn die Olper Leichtathletik der beiden Vereine SC Olpe und TV Olpe organisiert im Herbst dieses Jahres erstmals unter eigener Regie einen C-Trainer-Lehrgang. Eine der Voraussetzungen für die Erteilung der Trainerlizenz an die Aspiranten ist der Nachweis einer erfolgreichen Kampfrichtergrundausbildung.

Anders als in den benachbarten Kreisen wird dieser Lehrgang im Kreis Olpe in kompakter Form an einem einzigen Wochenende durchgeführt. Am Freitagabend nahmen die beiden Referenten Alexander Kosina und Karl-Heinz Besting im Theorieteil die Lernblöcke Allgemeines und Lauf/ Sprint in Angriff. Die 11 Lehrgangsteilnehmer hielten bis 21:30 Uhr motiviert mit.

Dankenswerter Weise hatte Thorsten Kämpfer, Abteilungsleiter Leichtathletik im TV Olpe, die Tagesstätte der Pfarrei St. Marien organisiert, die sich nicht zuletzt aufgrund der guten technischen Ausstattung hervorragend für die Durchführung des Lehrgangs eignete.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Am Samstag folgte morgens um 10:00 Uhr das Treffen aller Teilnehmer im Kreuzbergstadion Olpe zum fast dreistündigen Praxisteil. Alexander Kosina führte unter Assistenz von Kreiskampfrichterwart Bernd Schröter und dem Olper Kampfrichterwart Ralf Glasow die Teilnehmer zu den einzelnen Wettkampfstätten und erläuterte anschaulich die Aufgaben und praktischen Tätigkeiten der bei den einzelnen Veranstaltungen eingesetzten Schiedsrichter, Obleute, Kampfrichter und deren Helfer.

Nach einem Imbiss im Pfarrheim ging es dann wieder in die Theorie. Nach den Blöcken Sprung, Wurf/Stoß und Mehrkampf folgte eine Vertiefung des Lehrstoffes. Hier sollten die Teilnehmer unter anderem Wettkampflisten auswerten.

Danach folgte die schriftliche Prüfung, die alle mit Bravour bestanden.



Praktischer Teil im Kreuzbergstadion unter der Leitung von Alexander Kosina (rechts)

Die Leichtathletik des Kreises Olpe freut sich auf die künftige Unterstützung ihrer neuen Kampfrichter Konny Heite, Verena Schlösser, Anna Kosina, Bettina Müller (Auffrischkurs), Juliane Bieker, Tanja Charitos (SG Wenden), Ella Langlitz, Alexander Langlitz, Andreas Maiworm, Luisa Schürhoff und Wiebke Rosemeyer.

Neben den üblichen Großveranstaltungen, dem Attendorner Hansemeeting, den Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter und den Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorf steht in diesem Jahr zudem die Ausrichtung der Bezirksmeisterschaften Südwestfalen auf dem Programm. Letztere finden statt am Sonntag, 10. Juni, im Hansastadion Attendorf an der Wiesbadener Straße.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Die Olper Leichtathletik steht vor Rekordbeteiligung in Attendorn

Erstmals in ihrer Geschichte wird die Olper Leichtathletik am kommenden Samstag mit mehr als 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern am Hansemeeting in Attendorn teilnehmen. Während rund 75 Athletinnen und Athleten des SC Olpe und des TV Olpe bei den traditionellen Wettkämpfen an den Start gehen, nehmen weitere 30 Kinder in den Altersklassen U 8 und U 10 an den Teamwettkämpfen der Kinderleichtathletik teil.

Der erste Startschuss fällt um 12:00 Uhr mittags, wenn die 4 x 50 Meter Staffeln der Kinder U 10 und U 12 auf die halbe Stadionrunde geschickt werden. Der Vorteil des frühen Staffelwettbewerbs ist, dass die komplette Laufbahn den Staffeln zum Aufwärmen und zum Einüben der Stabübergaben zur Verfügung steht. Damit ist eine optimale Vorbereitung gewährleistet.

Die Startgemeinschaft Olpe/Fretter, bestehend aus den Vereinen SC Olpe, TV Olpe und SC Fretter, hat sich zum Saisonauftakt bereits ehrgeizige Ziele gesteckt. In allen Klassen, U16, U18, U20, U23 und in der Frauenklasse sollen die Qualifikationen für die diesjährigen Deutschen Meisterschaften über 4 x 100 Meter unterboten werden. Ein Unterfangen, das voraussetzt, dass die Staffeln möglichst in Bestbesetzung antreten können. Hier gibt es allerdings noch einige kleine Fragezeichen. Die beiden Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge hoffen jedoch, dass bis zum Samstag möglichst alle Sprinterinnen fit und einsatzbereit sein werden. Insgesamt 17 Staffeln haben die Olper Vereine und die Startgemeinschaft für die Disziplinen 4 x 50 m, 4 x 75 m und 4 x 100 m gemeldet. Auch das dürfte Melderekord sein.



Staffeltraining im Trainingslager Paderborn. Wird es auch in Attendorn klappen?

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# 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

### Ausgabe (vom)

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