

Kallís Montagspost

Ausgabe 10/ 2015 9. März 2015

Jetzt geht's wieder ins Stadion
Training im Freien ist der große Vorteil der Leichtathletik



Die Hallensaison geht allmählich zuende. Nach den Osterferien erfolgt der Wechsel ins Kreuzbergstadion. Die ersten Gruppen steigen am Montag, 13. April, ins Training an der frischen Luft ein.

In den Sporthallen wurden in den Wintermonaten wichtige Grundlagen gelegt. Wer in den Wintermonaten regelmäßig trainiert hat, besitzt eine gute Ausgangsposition für Erfolge in der Stadionsaison. Aber nun brauchen Sprinter und Läufer Platz, die langen Geraden, die 400 Meter lange Runde. Die Weitspringer und die Stabhochspringer benötigen ihren Anlauf vor dem Sprung in den weichen Sand bzw. auf die Matte. Wurfballen und Speere lassen sich am besten auf dem weiten Naturrasen ausprobieren.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Das Training findet bei jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Unwetter (Gewitter, Sturm, Starkregen).

Die Leichtathletik gehört zu den anspruchsvollen und vielseitigen Sportarten. Sie ist olympische Kernsportart. Wichtig ist daher das regelmäßige Training, ein fester Rhythmus. Andere Termine sollten nach Möglichkeit stets zurückstehen. 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.

Im Trainingsbetrieb gelten die folgenden Regeln, um deren Beachtung wir die Eltern bitten:

- Ermuntert euer Kind/ eure Kinder zur regelmäßigen Teilnahme am Training.
- 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 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 evtl. Versicherungsansprüche geltend machen zu können.



Leichtathletik Olpe

- 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, 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.
- 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 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.

Die Trainings- und Wettkampfgemeinschaft der beiden Vereine SC Olpe (Skiclub) und TV Olpe (Turnverein) organisieren sich im Sommerhalbjahr in folgenden Trainingsgruppen:

<u>Gruppe</u>	<u>Jahrgangsschwerpunkt</u>	<u>Merkmal</u>	<u>Trainingszeiten</u>
A 1	2001 und älter	Leistungsgruppe Sprint, Hürde, Staffel	Dienstag, Mittwoch, Freitag
A 2	2001/ 2002	Leistungsgruppe Sprint, Weitsprung	Dienstag, Mittwoch, Freitag
B 1	2001/ 2002	Grundlagentraining (Mädchen)	Dienstag, Samstag

Leichtathletik Olpe

<u>Gruppe</u>	<u>Jahrgangsschwerpunkt</u>	<u>Merkmal</u>	<u>Trainingszeiten</u>
B 2	2001 und älter	leichtathl. Freizeitsport (Mädchen und Jungen)	Donnerstag
C 1	2003/ 2004	Grundlagentraining (Mädchen)	Dienstag, Samstag
C 2	2003 – 2006	Grundlagentraining (Jungen)	Montag, Donnerstag, Samstag
D 1	2004/ 2005	Grundlagentraining (Mädchen)	Mittwoch, Freitag
E 1	2006/ 2007	Grundlagentraining/ Kinderleichtathletik (Mädchen)	Mittwoch, Donnerstag, Freitag
E 2	2007/ 2008	Kinderleichtathletik (Jungen)	Montag, Mittwoch
E 3	2009/ 2010	Spielleichtathletik (Mädchen und Jungen)	Dienstag, Donnerstag
E 4	2011/ 2012	Spielleichtathletik (Mädchen und Jungen)	Mittwoch, Freitag

Sondergruppen

Wurf/ Stoß	2002 und älter	Speerwurf, Kugelstoß	Mittwoch, Freitag
Sprung	2002 und älter	Hochsprung	Freitag
Stab	2005 und älter	Stabhochsprung	Mittwoch, Samstag

Die meisten Gruppen haben derzeit ihre Kapazitätsgrenze erreicht oder überschritten. Probetrainings bleiben möglich, Neuaufnahmen sind in bestimmten Gruppen derzeit nur **bedingt und in Ausnahmen** möglich. Es werden Wartelisten eingerichtet. In jedem Fall sollte vorab ein Informations- und Beratungsgespräch erfolgen. Telefonnummer 02761 5785, Karl-Heinz Besting, Sprechzeiten 8:00 bis 12:00 Uhr vormittags.

Experiment gelungen: Erstmals „Mutter-Kind-Turnen“ in der Kreissporthalle



Valeria Langemann und Petra Werthenbach an den TRX-Bändern

Beim Eltern-Kind-Turnen geht es um den Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten. Im Allgemeinen versteht man hierunter, dass Eltern ihre Sprösslinge im Alter von 1 – 3 Jahren bei ihren ersten Schritten in eine Sporthalle begleiten und sich dort aktiv mit einbringen.

Am heutigen Samstagvormittag war alles „andersherum“. Kari und Julia hatten ihre Idee in die Tat umgesetzt und mit ihren Gruppenkolleginnen die Mütter eingeladen, neue Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen. Für die Mitglieder der Leistungsgruppe Sprint gab es natürlich keine Neuigkeiten. Sie halfen Trainer Dieter Rotter, der eigens zu diesem Event aus Schalksmühle angereist war, mit Erklärungen und Vormachen. Zwei Stunden dauerte der Spaß, angereichert mit einem hocheffektiven und abwechslungsreichen Übungsprogramm.

Nicht alle Mütter hatten den Mut gehabt, an diesem Experiment teilzunehmen. Andere waren verhindert. Für die, die dabei waren, war es ein echtes Erlebnis, einmal am eigenen Leibe zu erfahren, wie ihre Töchter trainieren. Die heutigen Schwerpunkte: Allgemeine Gymnastik, Training mit den TRX-Bändern, Step-Aerobic und mehr.



Und am Schluss: Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) zu Entspannungsmusik. Und ganz am Schluss als besondere Belohnung: Die Schokoladenentspannung (nach Rotter), der nachgesagt wird, dass sie eine besonders positive Einstellung schafft zum Umgang mit dem Muskelkater.

Letztes Hallensportfest steigt am Sonntag in Dortmund Olper Leichtathletik mit StG zahlreich vertreten

Das letzte Hallensportfest der Wintersaison 2014/ 2015 veranstaltet der B.V. Teutonia 1920 Dortmund-Lanstop unter seinem erfahrenen Organisator Gerhard Niemeyer in der Helmut-Körnig-Halle an der Strobelallee in Dortmund.

Die Wettkämpfe beginnen um 13:00 Uhr. Hier eine Übersicht über die Altersklassen:

U 10 = Jahrgänge 2006 und 2007	=	m/w 8 und m/w 9 (m/w = männlich/ weiblich)
U 12 = Jahrgänge 2004 und 2005	=	m/w 10 und m/w 11
U 14 = Jahrgänge 2002 und 2003	=	m/w 12 und m/w 13
U 16 = Jahrgänge 2000 und 2001	=	m/w 14 und m/w 15

In der Klasse U10 ist in Dortmund nur die M9/W9 vorgesehen. Die Kinder Klasse m8/ w8 müssen laut dem Veranstalter in der Klasse m9/ w9 hochstarten. Grundlage ist ein Beschluss des FLVW, der sonst die Disziplinen der U10 nicht genehmigt hätte (Bestimmungen zur Kinderleichtathletik)

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer am Sportfest in Dortmund am 15. März 2015:

Thierry Hommel	M 9	50m, Weitsprung, 4 x 50 m
Alexander Küster	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jaron Pöggeler	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Marc Huperz	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Vitus Weiß	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Thilo Deblitz	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jannik Reiche	M 9	50 m , Weitsprung, 4 x 50 m
Paul Wacker	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Lukas Püttmann	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jan Siveri	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
Timo Stemmer	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
Moritz Hücking	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
David Pöggeler	M 12	60 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 100 m
Marvin Huperz	M 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Jasper Ehrenguber	M 12	800 Meter, 4 x 100 m
Emanuel Pululu	U 18	60 m, 200 m, Weitsprung
Tim Göbel	U 18	60 m, 200 m, Weitsprung
Niklas Butzkamm	U 18	60 m, Weitsprung
Lena Kindopp	W 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Emilie Kroes	W 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Luisa Ratte	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Anna Hommel	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Helena Hoffmann	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Pauline Bicher	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Liv Heite	W 11	4 x 50 m
Ronja Wurm	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Lina Reiche	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m, 800 m
Lara Küster	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m, 800 m
Melanie Schär	W 12	60 m, Weitsprung, Kugelstoß, 4 x 100 m
Malina Jahn	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Emma Rehse	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Annica Deblitz	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Christin Schneider	W 13	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Alina Hoberg	W 13	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Wiebke Rosemeyer	W 13	60 m, Weitsprung, Hochsprung, 60 m Hü, 4 x 100 m
Julia Hippler	W 13	60 m, Weitsprung, Kugel, 4 x 100 m
Carlotta Hof	W 13	60 m, Weitsprung, Kugel, 4 x 100 m
Johanna Nies	W 14	60 m, Hochsprung, Weitsprung, 60 m Hü, 4 x 100 m
Anna Stricker	W 14	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Marlitt Spille	W 14	60 m, Hochsprung, 60 m Hü, Weitsprung, 4 x 100 m
Charlotte Watermann	W 14	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Franka Linse	W 14	60 m, Hochsprung, Weitsprung, 4 x 100 m
Laura Maiworm	W 14	60 m Hürden, Hochsprung, Kugelstoßen



Leichtathletik Olpe

Alina Franke	W 15	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Greta Wulff	W 15	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Hanne Gunkel	W 15	60 m, 200 m
Tamara Müller	U 20	60 m, Weitsprung
Irini Grigoriadou	U 20	60 m, Weitsprung
Julia Springob	U 20	60 m, Weitsprung
Johanna Heuel	U 20	60 m, Weitsprung
Karina Heuel	U 20	60 m, Weitsprung
Sarah Langemann	U 18	60 m, Weitsprung, 400 m
Anja Beckmann	U 18	60 m, Weitsprung
Marie Ries	U 18	60 m, Weitsprung
Luisa Knebel	U 18	60 m, Weitsprung
Sophia Werthenbach	U 18	60 m, Weitsprung
Tessa Ochel	U 18	60 m, Weitsprung
Marie Hachenberg	U 18	60 m, Weitsprung
Lea Feldmann	U 18	60 m, Weitsprung

An alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer: Bitte seid spätestens 1 Stunde vor eurem ersten Wettkampf in der Halle.

Aktion Jahresanmeldung ist angelaufen !!!

Aufgrund der weiter gestiegenen Anzahl unserer aktiven Kinder und Jugendlichen (auf über 300) kann die Organisation der Wettkampfteilnahmen nur mittels einer Jahresplanung bewältigt werden. Deshalb ergehen in diesen Tagen an alle potenziellen Kandidatinnen und Kandidaten schriftliche Einladungen mit der Auflistung einer Reihe von Veranstaltungen, die naturgemäß eine hohe Beteiligung aufweisen.

Die Anmeldung ist verbindlich, kann jedoch mit einer Frist von 10 Tagen vor dem Datum der Veranstaltung widerrufen werden. Eine Abmeldung ist auch danach noch aus wichtigem Grunde möglich, zum Beispiel bei Verletzung oder Krankheit.

Bitte beteiligt euch an der Umfrage. Eine erneute Aufforderung zur Teilnahme an diesen Wettkämpfen erfolgt im Jahresverlauf nicht. Die Termine sind jedoch in der „Montagspost“ ersichtlich und eine nachträgliche Anmeldung ist möglich.

Ich bitte auch um Rückmeldung, falls ich jemanden, der an Wettkämpfen teilnehmen möchte, bei den Einladungen vergessen haben sollte.



Leichtathletik Olpe

Wettkampfbekleidung für die Olper Leichtathletik

Bestellaufruf

Die Stadionsaison naht mit den ersten Wettbewerben Ende April 2015. Deshalb wollen wir Gelegenheit geben, Trainings- und Wettkampfbekleidung neu zu bestellen.

Nachstehend ein Überblick über das, was bestellt werden kann:

Die überwiegend weiße Ausgestaltung bei den T-Shirts und Singlet ist gut angekommen. Damit erwerben wir uns ein Alleinstellungsmerkmal im Kreis Olpe und darüber hinaus. Die Seiten sind in den Farben der Olper Leichtathletik gehalten, navy (dunkles Bau) und gelbe Streifen. Die Top Crops sind dagegen in navy gehalten und ebenfalls mit den gelben Adidas-Streifen verziert. Das sieht richtig edel aus, so die Meinung der Jury (und deren Töchtern). Nachstehend die wichtigsten Teile und Preise im Überblick:

Für Damen und große Mädchen, alles in den Größen 2 XS bis 3 XL

T-Shirt	Preis	EUR 29,50
Singlet (Trägerhemd)	Preis	EUR 33,00
Top Crop	Preis	EUR 33,00
Kapuzen Sweatpulli	Preis	EUR 48,50
boxer brief	Preis	EUR 29,50
long tight	Preis	EUR 41,50

Für Herren und große Jungs, alles in den Größen XS bis 4 XL

T-Shirt	Preis	EUR 31,00
Singlet	Preis	EUR 27,50
Short tight	Preis	EUR 33,00
Long tight	Preis	EUR 41,50
Kapuzen Sweatpulli	Preis	EUR 48,50

Für Kinder, in den Größen 116 – 176

T-Shirt	Preis	EUR 27,50
Short tight	Preis	EUR 33,00

Die Auslieferung knüpft Adidas an die Bedingung, dass insgesamt 5 Teile pro Artikel von uns bestellt werden.

Bestellung bitte mittels dem beigefügten Formular **bis spätestens 22. März 2015** per E-Mail

an karl-heinz.besting@gmx.de

oder durch persönliche Übergabe des Bestellzettels.

Die Lieferzeit beträgt längstens 60 Tage. Die bisherige Bekleidung der Marke Erima kann, wer möchte, zunächst weiter tragen.

Muster des T-Shirts mit Aufdruck



Leichtathletik Olpe



Seiteneinsatz gelb
Streifen navy



Seiteneinsatz navy
Streifen gelb





Herren Shirt / Tight lang / Tight kurz



Kinder

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

Anderes

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30
-------------------------------------------------------------------	-----------

Verkaufe folgende Artikel:

erima-Trainingsanzug mit BiggeEnergie-Logo Gr. 152, Preis: VB
 newline T-Shirt Unisex Gr. 140-146, mit BiggeEnergie-Logo und Leichtathletik Olpe, Preis: VB
 newline Sprinterhose Unisex Gr. 140-152 Preis: VB
 Bei Interesse bitte unter 02761-943370 melden

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
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
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
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
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