

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 11 2017 24. April 2017

In Cuxhaven und Paderborn wurde die Gemeinschaft gelebt Neuer Teilnahmerecord bei den diesjährigen Trainingslagern



Ein Spaß im kühlen Nass der Nordsee am letzten Tag des Trainingslagers Cuxhaven

Obleich Spitzensportler bisweilen nach einem harten Wettkampf in einer mit Eis und Wasser gefüllten Wanne oder Tonne ganzkörpermäßig regenerieren, beließen es die Teilnehmer am Trainingslager in Cuxhaven dabei, in der kühlen Nordsee ein kleines Auslauf- und Bewegungsprogramm zu absolvieren. Eine Wohltat für die Füße, die in der ersten Woche der Osterferien ein volles und vielfältiges Programm zu absolvieren hatten.

11 Neulinge waren in diesem Jahr zum ersten Mal mit an die Nordsee gefahren. Nach einer Reihe an Abgängen von Leistungsträgern zum Studium beziehungsweise zum vorgeschalteten Auslandsaufenthalt ist der Umbruch in der Olper Leichtathletik im vollen Gange. Keine leichte Aufgabe für Trainer Dieter Rotter. Aufgrund der hohen Motivation bei den vielfach hochveranlagten Athletinnen und Athleten der jüngeren Jahrgänge ist das Erfolgspotenzial jedoch hoch – ein Anreiz für alle.

Zum ersten Mal waren auch einige Mittelstreckler mit nach Cuxhaven gefahren. Sai Manivannan, David Hartmann, Jan Eiden und Julian Gutstein fügten sich nahtlos in die Gemeinschaft ein und schafften nach den Plänen ihrer Trainer Joachim Sasse und Janarthanan Thiruchelvam ein beachtliches Trainingspensum.

Der einzige Regentag am Mittwoch konnte die insgesamt gute Stimmung nicht trüben. Ohnehin waren zwei Halleneinheiten im Hallenkomplex Grimmershorn vorgesehen. Insofern lief auch hier alles nach Plan.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Das Team Cuxhaven im Strichwegstadion



Volle Kraft voraus im Gegenwind: Dieter und Paul

Hauptgrund für die Wahl von Cuxhaven als Trainingslagerstützpunkt sind die Übungsmöglichkeiten am Sandstrand. Das Sprinten/ Laufen mit Staffelstäben und Handgewichten bringt immer wieder Abwechslung in die durch den teilweise tiefen Sand erschwerten Bedingungen. Sprints gegen den oftmals starken und böigen Wind werden als zusätzliche Trainingsreize gerne angeboten.

Auch Sprünge und Sprungfolgen lassen sich im Strandtraining hervorragend unterbringen. Das gleiche gilt für Kräftigungsübungen wie beispielsweise das Ausfallschrittgehen mit und ohne Handgewichte.

Die hohen Deichtreppen dienen den Treppenaufläufen mit diversen Übungsformen und den Vorteilen der gelenkschonenden Kräftigung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Balancetraining mit dem neuen Gyroboard



Bauchmuskeltraining mit dem Medizinball

Obwohl das Sprint- und Staffelttraining in Anbetracht der anstehenden Wettkämpfe und der Saisonziele einen breiten Raum einnahm, blieb viel Zeit für ein ergänzendes und kurzweiliges Kräftigungsprogramm. Eine Speerwurfereinheit absolvierten Marlitt Spille, Johanna Nies, Julia Hippler und Luisa Schühoff.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Fiona, Dieter, Sophia und Marie in Kletterausrüstung

Kein Trainingslager ohne freie Nachmittage zur Regeneration. Erstmals nutzte das Team die „Freizeit“ zum Besuch des Kletterparks Cuxhaven im Wernerwald in der Nähe des Sahlenburger Strands. Neben Spaß und Erholung hatte Dieter Rotter natürlich noch einige andere Aspekte im Auge: Die Überwindung von Ängsten und der damit einhergehende Gewinn von Selbstvertrauen sollen sich positiv auf die mentale Stärke seiner Schützlinge in den anstehenden leichtathletischen Wettkämpfen auswirken. So wird es sein!

Für die Verpflegung, den Transport und als Ansprechpartnerinnen im außersportlichen Bereich sorgten wiederum vorbildlich Petra Werthenbach und Cynthia Linse.

=====

Einen Bericht über das Trainingslager in der zweiten Ferienwoche in Paderborn folgen in der nächsten Ausgabe der Montagspost.

=====

Der Basar

<u>Biete an:</u>	Adidas Vereins-T-Shirt , Größe 146 weiß/ blau	EUR 10,00
	Erima T-Shirt , Größe 128	EUR 2,00



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
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
Rumpfraining – 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