

Kallís Montagspost

Ausgabe 12/ 2015 23. März 2015

Willkommen in Cuxhaven
Frühjahrs-Trainingslager beginnen am Wochenende



Nick mit Vater Dieter Rotter und Freund Paul

Nach vielen Meisterschaftsteilnahmen und einer rund 4-wöchigen Regeneration wird es am kommenden Wochenende wieder ernst. Zumindest was die Trainingshäufigkeit und -intensität betrifft. Die Leistungsgruppe A 1 fährt ins Trainingslager nach Cuxhaven-Duhnen. Die Stadt an der Elbemündung ist zum Stammlager für die Athletinnen und Athleten der Vereine aus Olpe

Leichtathletik Olpe

und Fretter geworden. Und dies aus gutem Grund. Die sportliche Infrastruktur ist in Ordnung. Ein gutes Stadion, eine große Sporthalle, ein Schwimmbad und eine erstklassige Jugendherberge schaffen gute Voraussetzungen für ein effektives Training. Sandstrand, Salzwiesen und Dünen bieten eine willkommene und gesunde Alternative zu dem mehrmonatigen Training auf Hallenboden, das hinter uns liegt. Leistungsfördernde Reize gehen zusätzlich vom Nordseeklima aus.



Kräftigungsübungen im Sand gehören dazu

25 Jugendliche der Klassen U 16 bis U 20 sind dieses Mal dabei – Rekordbeteiligung und eine Herkulesaufgabe für die Trainer Dieter Rotter und Karl-Heinz Besting.

Alina Franke
Anja Beckmann
Charlotte Watermann
Dana-Sophie Henke
Franka Linse
Greta Wulff
Hanne Gunkel
Irimi Grigoriadou
Johanna Heuel

Johanna Nies
Julia Springob
Karina Heuel
Lea Feldmann
Luisa Knebel
Marie Hachenberg
Marie Ries
Marlitt Spille
Sarah Langemann

Sophia Werthenbach
Tamara Müller
Tessa Ochel
Emanuel Pululu
Niklas Butzkamm
Paul Breitbarth
Tim Göbel

Unterstützung kommt von den offiziellen Betreuerinnen Petra Werthenbach und Britta Ries sowie von Anja Weber und Dorothe Besting.

Die Rekordbeteiligung stellt auch hohe Anforderungen an die Logistik. Drei Kleinbusse, einer davon mit Transportanhänger, plus ein Siebensitzer-PKW werden den Tross an die Nordsee bringen. Dort warten anspruchsvolle Trainingspläne, die auf den folgenden Seiten eingesehen werden können.

Die große Kunst von Trainer Dieter Rotter: Harte Trainingsarbeit und Entspannung in leistungsfördernde Harmonie zu bringen. Deshalb werden auch wieder diverse Entspannungsübungen auf dem Programm stehen sowie ein Schwimmbadbesuch, ein Bowlingabend und auf Wunsch auch Möglichkeiten zum Shopping in Cuxhavens reizvoller Innenstadt.

Wetter 2015	Sa., 28.03.15 12°, wolkig	So., 29.03.15 12°, wolkig	Mo., 30.03.15 12°, wolkig	Di., 31.03.15 8°, Gewitter	Mi., 01.04.15 9°, leicht bewölkt	Do., 02.04.15 10°, Gewitter	Kar-Fr., 03.04.15 10°, Regen
<p>vormittags ca. 10.00 – 12.00 Uhr Abfahrt zum Stadion um 09.45 Uhr</p>	<p>Stadion: paarweise mit Staffellauf 4 x 2 x 80m EL + Sprintkoordinat., Hüdergymnastik, Hüdersteigen frontal + seitlich 5 Serien ca. 45 min differenziert 2 x ca. 30m sm hin + zurück, 3P - paarweise mit je 2 Stabübergaben - 1 x 120 (U16) bzw. 150m 13 (Techniklauf), 6' SP oder - 2 x 5 Hürden im kurzen 3er, 8 Schritte Anlauf, GP zurück, 6' SP oder - 3 Hürden 35m in der Kurve, 40m Anlauf, 6' P ca. 1:45 Std.</p>	<p>Stadion: Aufwärmen mit Rubband, Hopselauf mit Stabübergaben Kurzprogramm UF / ZL / KHL ein- und beidbeinig anschl. differenziert ca. 60 min Sprint: 6 Laufserien paarweise mit Stabübergaben: 60m IV (20), GP zurück 60m Überhollauf, 6' SP Sprung: 3 Laufserien Sprint, anschl. 3 Serien 8 Take-offs re/ll 8 Steigsprünge re/ll 8er Sprunglauf Stoß: Schockwürfe vorw./rückw. Standstöße re/ll Technikstöße Auslaufen, Dehnen ca. 2 Std.</p>	<p>Strand: ca. 30 min Power-Walking mit Handgewichten 10 x 30m ZWL in 5er-Gruppen Auslaufen Dehnen ca. 1:45 Std.</p>	<p>Stadion: 2 x 1 Runde Einheimen/laufen 2 x 8 x 2 Stafeldrills, Hürdenlauf/-sprünge, asynchrone Läufe, 10 x 2 Hürdensprünge + Antritt mit Spikes für alle Staffelttraining ca. 40 min je 3 x 60m/30ab sm mit Ablaufmarke auf der Geraden anschl. differenziert ca. 40 min Hürden: 2 x 2 Hü im 5er 2 x 3 im 5er/4er 2 x 4 im 5er/4er/3er 2 x 2 Hü im 3er Sprint: 3 Serien 120m Technikauf 13, 4' P 90m IV (30), 6' P Sprung: Take-offs in die Grube Anlaufkontrolle ? Landung Wurf/Stoß ? ca. 2 Std.</p>	<p>Strand: Lauf- und Koordinatübgn., Stabi, kleine Sprünge, Dehnen, Beweglichkeit 10 x 30m ZWL in 5er-Gruppen längeres Auslaufen + Dehnen ca. 1:45 Std.</p>	<p>Stadion: Hopselauf/Traben mit Stabübergaben, Koordinationsleiter, Hürdenlauf/-sprünge, asynchrone Läufe anschl. differenziert ca. 45 min Sprint/Hürden: 2 x 2 x 60m IV (20) mit SPK Lauftechnik dazw. Starttechnik / 1. Hü. Sprung: Take-offs in die Grube Landung Stoß: Schockwürfe vorw./rückw. Standstöße re/ll Technikstöße längeres Auslaufen mit Dehnpausen ca. 1:45 Std.</p>	
	12.30 Mittagessen anschl. Pause						

<p>nachmittags ca. 15.30 – 17.30 Uhr Abfahrt zur Halle um 15.15 Uhr</p>	<p>Strand: Dehnen, Kräftigungsübungen im Sand, Hopselaufvarianten, lockere Steigerungsläufe 8-10 x 30m ZWL in 5er-Gruppen Ausl. + Dehnen ca. 1,5 Std.</p>	<p>Halle: Aufwärmen mit Medizinbällen, Seitlichen Hüftenläufer-sprünge Stationstraining 4-5 Serien - TRX - einbeinige Kniebeugen-Varianten, - Kreuzheben mit Hantelscheiben - Kastentreppe-Sprung nach Nieder-sprung - Hürdenübersteigen - seitlich anschl. Spiel ca. 2 Std.</p>	<p>Bowling 16.00 – 18.00 Uhr</p>	<p>Halle: Aerobic ca. 20 min, Sprossenwandsteigen 5 x 10/15 refl Stationstraining 4-5 Serien: - einbeinige Kniebeugen-Varianten, - Kreuzheben mit Hantelscheiben - Kastentreppe-Lauf nach Niedersprung - Hürdensprünge int. Dehnen Hüftlockerung Wadenmassage ca. 2 Std.</p>	<p>Halle: Aufwärmen und Rumpfkraftigung mit Medizinbällen Beweglichkeit, Koordination ohne Schuhe auf Matten ca. 45 min „Wunschochprogramm“ int. Dehnen PMR 45 min ca. 2 Std.</p>
18.30 Uhr Abendessen					
<p>abends im Gruppenraum</p>	<p>„Spielregeln“ Workshop: Persönliche Ziele für's Trainingslager, mentale Aspekte ca. 45 min</p>	<p>Entspannung ??? Progressive Muskelentspannung PMR ca. 45 min</p>	<p>Entspannung Fuß-Wadenmassage mit sauberen Füßen ca. 30 min</p>	<p>Entspannung Fantasiereise ca. 30 min</p>	<p>Abschluss- besprechung ca. 30 min</p>

Am Ostermontag fährt die U 14/ U 16 nach Paderborn

Nach einem Tag Pause geht es früh am Ostermontag weiter. Die Mädchen der Jahrgänge 2001 bis 2003 fahren bis zum folgenden Samstag ins Trainingslager nach Paderborn. Zum ersten Mal seit vielen Jahren wird nicht die Jugendherberge Heiersburg in der Paderborner Innenstadt das Domizil sein, sondern die Wewelsburg im benachbarten Büren. Die Wewelsburg ist Deutschland einzige Dreiecksburg in noch heute erhaltener Struktur.

Gegenüber dem Vorjahr ist die Anzahl der Teilnehmerinnen von 28 auf 18 zurückgeführt worden. Der Teilnehmerkreis ist weitgehend identisch mit der neu gebildeten Leistungsgruppe A 2.

Anna Stricker
Farelle Kouadio
Josi Nebel
Laura Maiworm
Anna Heine
Carlotta Hof

Alina Hoberg
Johanna Reißner
Luisa Schürhoff
Wiebke Rosemeyer
Paula Glasow
Nele Schlörb

Esther Schnüttgen
Christin Schneider
Tabea Huperz
Malina Jahn
Annica Deblitz
Melanie Schär

Die Trainer: Ulrike Giese, Erika Rosemeyer, Karl-Heinz Besting

Die Betreuer: Steffi Schürhoff, Dorothe Besting, Ralf Glasow

Trainingsdomizil: Der unvergleichliche Ahornsportpark in Paderborn



Das Team U 14 aus dem Jahr 2014

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Die Termine 2015 Stadion/ Freiluft

1. Klasse U 8 und jünger, Jahrgänge 2008 und jünger

19.06.	Sportfest Kinderleichtathletik	Olpe
19.09.	Familien sportfest mit Sportabzeichen	Olpe
21.11.	Kinderolympiade „Fun in Athletics“	Olpe

2. Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

25.04.	Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
12.06.	Olper Teamcup (Citylauf)	Olpe
19.06.	Sportfest Kinderleichtathletik	Olpe
22.08.	Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter
12.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
19.09.	Familien sportfest mit Sportabzeichen	Olpe
21.11.	Kinderolympiade „Fun in Athletics“	Olpe
28.11.	Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden

3. Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

25.04.	Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
05.06.	BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis- Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe
12.06.	Olper Teamcup (Citylauf)	Olpe
19.06.	Sportfest Kinderleichtathletik	Olpe
22.08.	Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter
12.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn

Leichtathletik Olpe

19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen	Olpe
21.11. Kinderolympiade „Fun in Athletics“	Olpe
28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Gütersloh

4. Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis-Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe
12.06. Olper Teamcup (Citylauf)	Olpe
10.07. Abendsportfest	Deilinghofen
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen	Olpe
28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Gütersloh

5. Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck
24.05. Kreis DJMM U16 in Geisweid	FLVW Siegen
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	Aachen
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften	Attendorn
05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis-Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe
12.06. Olper Teamcup (Citylauf)	Olpe
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund Hochmeld. U 18
28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg Jahrgang 2000
10.07. Abendsportfest	Deilinghofen
31.07.	
-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 18	Jena Hochmeldung in U 18
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Köln
16.08. Südwestfälische Meisterschaften	Arnsberg
30.08. Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen

Leichtathletik Olpe

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen	Olpe
28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Gütersloh

6. Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
9.5./ 10.5. Vorbereitungswettkämpfe	Hagen oder Siegen
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften	Attendorn
05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis- Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe
13.06./ Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar
14.06. Test beider U 20 - Staffeln	
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund
10.07. Abendsportfest	Deilinghofen
12.07. Westdeutsche Meisterschaften Männer/ Frauen Staffeltest ?	Recklinghausen
26.07. Deutsche Meisterschaften Männer/ Frauen Evtl. 4 x 100 Meter (Norm 48,10)	Nürnberg
31.07.	
-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Jena
16.08. Südwestfälische Meisterschaften	Arnsberg
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Gütersloh

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

Ich möchte kaufen:

Spikes Größe 37 (circa), Oliver Kalisch, Telefon 02761 833223

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