

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 12 2017 1. Mai 2017

StG Olpe/Fretter tritt erstmals über 4 x 400 Meter an Insgesamt gelungene Saisoneroöffnung im Felsenmeerstadion



Das 4 x 400 m – Quartett mit Sarah, Fiona, Cathrin und Hanne

Einen Sprint über die gesamte Länge der Stadionrunde von 400 Metern wagen nur wenige. Es gibt nur eine Strecke, die noch härter ist, die 400 Meter Hürden. Für die 4 x 400 Meter Staffel benötigt man vier Wagemutige. Dies gelang zuletzt der Startgemeinschaft Olpe/Wenden/Fretter. Vier junge Damen aus den Vereinen SC Fretter, SG Wenden und TV Olpe liefen am 2. Mai 2010 in Kreuztal die gute Zeit von 4:13,48 Minuten. Der Kreisrekord steht seit dem 10.9.2006 bei 4:09,06 Minuten, gehalten von der SG Wenden in der Aufstellung Lena Huckestein, Anna Huckestein, Linda Weidmann und Carolin Hüpper.

Sieben Jahre nach ihrem letzten Auftritt versuchte sich ein Quartett der Startgemeinschaft Olpe/Fretter erneut in diesem Wettbewerb. Ohne spezielle Trainingsvorbereitung hatte Trainer Dieter Rotter ehrgeizige Ziele ausgegeben:

1. Aufstellung eines Kreisrekords
2. Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften U 20



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Ein guter Sparringspartner sein für die NRW Kaderauswahl, die an diesem Tage von ihm und dem FLVW Leistungssportkoordinator Winfried Vonstein betreut wurde

Ort des Geschehens war am Samstag das Felsenmeerstadion in Hemer, in dem der TV Deilinghofen seinen 5. Felsenmeer-Sprintcup ausrichtete.

Der Respekt der vier Staffelmädchen vor den Anforderungen der Strecke war groß. Einzige U 20 Sprinterin war Sarah Langemann (SC Olpe). Die drei anderen, Fiona Stutte und Cathrin Eiden (beide SC Olpe) sowie Hanne Gunkel vom SC Fretter, gehören noch zur jüngeren Altersklasse U 18. Nach großer kämpferischer Leistung erreicht Schlussläuferin Fiona Stutte das Ziel in 4:10,80 Minuten. Damit war die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften, die bei 4:10,20 Minuten liegt, knapp verpasst. Auch das Ziel, den Kreisrekord zu brechen, wurde leider nicht realisiert.

Die Gründe lagen für Dieter Rotter klar auf der Hand. Alle vier Sprinterinnen waren das Rennen etwas zu vorsichtig angegangen. Das Verbesserungspotenzial beziffert er bei einem mutigeren Antritt auf rund 5 Sekunden.

Ziel Nummer 3 wurde jedoch erreicht. Die NRW-Auswahl kam in 4:13,11 Minuten nur auf Rang 2.

Der Sprintcup in Hemer hat besondere Merkmale

Der Sprintcup in Hemer bietet mit seinem außergewöhnlichen Disziplinmix eine gute Vorbereitung auf die anstehende Wettkampfsaison. Im Angebot stehen Lichtschrankenläufe über 30 Meter „fliegend“, sowie Sprints über sogenannte „krumme Distanzen“ über 80 Meter und 120 Meter. Sie spielen oft im 100-Meter-Training als „Unterdistanz- und Überdistanzdisziplinen“ eine wichtige Rolle für das Training der Schnelligkeit und der Schnelligkeitsausdauer. Hier gab es die folgenden Ergebnisse mit beachtlichen Leistungen und Platzierungen:

30 Meter fliegend

Christin Schneider	U 16	3,44 Sek.	Platz 1
Alina Hoberg	U 16	3,45 Sek.	Platz 2
Luisa Schürhoff	U 16	3,52 Sek.	Platz 3
Fiona Stutte	U 18	3,52 Sek.	Platz 6
Alina Franke	U 18	3,54 Sek.	Platz 8
Greta Wulff	U 18	3,55 Sek.	Platz 9
Cathrin Eiden	U 18	3,56 Sek.	Platz 10
Anna Heine	U 18	3,63 Sek.	Platz 12
Hanne Gunkel	U 18	3,63 Sek.	Platz 12
Jill Weier	U 18	3,68 Sek.	Platz 18
Anna Stricker	U 18	3,87 Sek.	Platz 21
Sophia Werthenbach	U 20	3,32 Sek.	Platz 1
Sarah Langemann	U 20	3,44 Sek.	Platz 2
Marie Hachenberg	U 20	3,54 Sek.	Platz 5
Tim Göbel	U 20	3,15 Sek.	Platz 5

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

80 Meter Sprint

Alina Hoberg	U 16	10,60 Sek.	Platz 1	0,5 m/s Gegenwind
Luisa Schürhoff	U 16	10,90 Sek.	Platz 2	0,5 m/s Gegenwind



Start über 80 Meter: Greta Wulf (510), Hanne Gunkel (511), Marie Hachenberg (515)

Fiona Stutte	U 18	10,69 Sek.	Platz 4	0,5 m/s Gegenwind
Alina Franke	U 18	10,75 Sek.	Platz 6	0,3 m/s Rückenwind
Greta Wulff	U 18	10,83 Sek.	Platz 7	0,0 Wind
Cathrin Eiden	U 18	10,91 Sek.	Platz 9	0,3 m/s Rückenwind
Hanne Gunkel	U 18	11,04 Sek.	Platz 11	0,0 Wind
Anna Heine	U 18	11,37 Sek.	Platz 14	0,5 m/s Gegenwind
Jill Weier	U 18	11,52 Sek.	Platz 16	0,7 m/s Gegenwind
Anna Stricker	U 18	11,97 Sek.	Platz 17	0,7 m/s Gegenwind
Sarah Langemann	U 20	10,50 Sek.	Platz 3	0,3 m/s Rückenwind
Marie Hachenberg	U 20	10,89 Sek.	Platz 12	0,0 Wind
Tim Göbel	U 20	9,71 Sek.	Platz 4	0,3 m/s Gegenwind

Guter Einstand von Franka Linse beim Hochsprungwettbewerb in Essen

Von NRW Landesdisziplintrainer Hochsprung, Hans-Jörg Thomaskamp, hatte Franka Linse eine Einladung erhalten für eine 2-tägige Trainings- und Sichtungsmaßnahme im NRW-D-Kader. Eingebettet in diese Maßnahme war ein Hochsprungwettbewerb auf der Bezirkssportanlage Überrauch in Essen mit der schönen Bezeichnung „Tag der Überflieger“. Trotz der nachteiligen Trainingsbedingungen für Hochspringer am Standort Olpe im Winter gelang Franka Linse ein beachtlicher Einstand. Mit der Höhe von 1,66 Metern wurde sie Zweite, höhengleich mit der Siegerin. Am kommenden Wochenende wird Überfliegerin Franka Linse beim Hansemeeting ein weiteres Mal am Start ein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Beteiligungsrekord beim Trainingslager in Paderborn Der Ahornsportpark bot wieder beste Bedingungen

29 Teilnehmerinnen und 5 Trainer/ Betreuer/-innen, das ist die stolze Teilnahmebilanz des diesjährigen Trainingslagers in Paderborn in der zweiten Woche der Osterferien. Teilnahmeberechtigt war eine Auswahl an Mädchen der Jahrgänge 2003 bis 2006 sowie einige Mädchen des Jahrgangs 2002, die noch nicht für das Trainingslager in Cuxhaven nominiert waren. Aufgestockt wurde die Trainergruppe um die U 16 – Kräfte Luisa Schürhoff und Wiebke Rosemeyer, die als ausgebildete Sporthelferinnen täglich Traineraufgaben übernahmen. Die beiden erledigten ihre Aufgaben mit großer Selbständigkeit und erfolgreich. Darüber hinaus standen sie allen Athletinnen auch als Ansprechpartnerinnen in Fragen der sonstigen Organisation zur Verfügung.



Eine „coole“ Gruppe mit einer erfahrenen Teamleitung

Zu den Mädchen aus den Vereinen SC Olpe, TV Olpe und SC Fretter, die die Startgemeinschaft Olpe/Fretter bilden, gesellten sich 4 Mädchen aus dem befreundeten Verein FSV Helden, nämlich Pauline Bicher, Helena Hofmann, Julia Bergner und Lia Tkocz. So geht Gemeinschaft!

Untergebracht waren wir, wie in den beiden Vorjahren, im Nordturm der Wewelsburg, Deutschlands einziger Dreiecksburg in geschlossener Bauweise, zurecht auch als Bergschloss bezeichnet. Sie liegt im Ortsteil Büren-Wewelsburg, rund 17 Kilometer vom Ahornsportpark in Paderborn entfernt.

Außerhalb des sportlichen Trainings wurde die Maßnahme durch weitere Highlights bereichert:

- Konfrontation mit Schönheit und Geschichte der Wewelsburg
- Suchen und Finden von Ostergeschenken
- Besuch und Kletteraktion in der Paderborner Boulderhalle
- Mehrmaliges „Sondertraining“ auf dem Fitnessspielplatz im Ahornsportpark
- Besichtigung des Paderborner Doms (nur Kurzbesuch ☺)
- Besichtigung der Paderborner Innenstadt mit „Eisprobe“ (trotz niedriger Temperaturen)
- Lehrgang und Praxis Massage der Beinmuskulatur
- Entspannungstraining im großen Aufenthaltsraum Töpshofen
- Abschlussabend mit Stockbrotgrillen am Lagerfeuer, später Tanz, Gesang und Fackelfest
- und natürlich Germanys Next Top Model mit Heidi Klum am Donnerstag

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Trotz des anspruchsvollen sportlichen Programms kamen Spaß und Freizeit nicht zu kurz.



Helena Hofmann auf dem Sprungband



Malina Jahn in der Boulderhalle

In sportlicher Hinsicht lagen die Schwerpunkte im Disziplinblock Sprint mit dem Kurz sprint, Hürdensprint und der Sprintstaffel. Auch die Hochsprunganlage und die Weitsprunganlagen wurden genutzt. Ergänzend wurde der Ballwurf für die Jüngeren und das Kugelstoßen für die Älteren angeboten. Die Speere hatten wir umsonst mitgenommen. Trotz meist trockenem Wetter und Sonnenschein war es draußen einfach zu kalt zum Trainieren, das Verletzungsrisiko zu hoch.

Großen Wert legte Trainer Michael Kluge zudem auf ein vielseitiges bzw. ganzheitliches Kräftigungstraining.

Einen hohen Anteil am Gelingen der Maßnahme hatten die drei Betreuungskräfte Steffi Schürhoff, Erika Rosemeyer und Ralf Glasow. Erika und Steffi hatten praktisch einen 16-Stunden-Tag, der mit dem Wecken morgens begann und mit Massage- und Entspannungseinheiten und Gruppengesprächen bis spät in die Nächte andauerte.

Zumindest die Rückfahrt nach Olpe war krisenfrei. Auf der Hinfahrt am frühen Ostermontag hatten wir mit mindestens 10 Zentimeter Neuschnee zu kämpfen, teilweise mit Sommerreifen an den Mietfahrzeugen, die dann auch noch schnell in Winterbereifung umgetauscht wurden. Sicherheit geht über alles!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Luisa und Wiebke bei der Trainingsleitung

Vielseitige Massage- und Entspannungsübungen am Abend im Raum Topshöfen



..... mit Steffi



und Erika

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Tanz und gute Laune am Abschlussabend



und ganz zum Schluss mit Fackeln



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Der Basar

Angebote:

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

Ursel Eiden bietet an (Handynummer 0173 2663998)

Adidas Mittelstrecken-Spikes Gr. 42 30,- €
Nike Allround-Spikes Gr. 38 20,- €
Puma Shorts Gr. 152 5,- €
Erima Trainingsanzug Gr. 164 15,- €
Erima Lauftight Jungen Gr. 152 5,- €
2 Adidas Shirt Damen xs je 5,- €
Adidas Damen Funktions-Shirt Gr. 34 5,- €

Kaufgesuche:

Julie benötigt Spikes in der Größe 39/40.

Familie Kalisch
Telefon: 02761/ 833223



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