

Kallís Montagspost

Ausgabe 13/ 2015 13. April 2015

Es geht bergauf

Frühjahrs-Trainingslager legen den Grundstein für Leistungssteigerungen



Bergaufläufe am Grimmershörner Deich in Cuxhaven

Grimmershörn

Wahres Organisationsgeschick zeigt sich immer dann, wenn mal irgendetwas nicht plangemäß läuft. Sturmtief Niklas wirbelte die Trainingspläne von Coach Dieter Rotter ganz schön durcheinander. Die Trainingseinheiten am Duhner Strand und im Stadion am Strichweg mussten auf jeweils 2 Einheiten reduziert werden. Zentrum der Aktivitäten wurde deshalb der Sporthallenkomplex Grimmershörn mit Einfachsporthalle, Dreifachsporthalle und dem Verbindungsraum mit Kugelstoß- und Sprunganlagen. Dank der tatkräftigen Unterstützung des freundlichen Hallenwarts Jürgen Menke und der Stadt Cuxhaven standen uns die Hallen täglich zur freien Verfügung. Draußen vor der Halle konnte die Deichstraße für Bergaufläufe genutzt werden. Auch die Deichtreppe mit ihren 82 Stufen bot willkommene Möglichkeiten für das Fitnesstraining.

Leichtathletik Olpe

Dieter schaffte es einmal mehr mit seiner ganzen Erfahrung. Am Ende konnten alle Pläne und Trainingsziele als erreicht abgehakt werden.



Natürlich kann man auch „tauschen“ und die Schlaufen der Bänder in die Hand nehmen

Ideale Möglichkeiten des vielseitigen Trainings mit dem eigenen Körpergewicht bieten die TRX-Bänder. Sie sind wahre Multifunktionswunder. Aufgrund der Variabilität wird die bei herkömmlichen Stabi-Übungen gewöhnlich auftretende Langeweile weitgehend ausgeschaltet. Zudem lassen sie sich hochwirksam in Stationstrainings einbauen. Die Bänder werden von vielen unserer Athletinnen und Athleten seit längerem auch für das ergänzende Krafttraining zuhause eingesetzt.

Ebenso wurden in den Grimmershörner Hallen unsere Medizinbälle vielseitig und kurzweilig ins Übungsprogramm eingebaut. Für die ZWLs (Zugwiderstandsläufe) wurden kurzerhand Teppichfliesen unter die Gewichtskoffer geklebt, so dass die Übungen dem Hallenboden nichts anhaben konnten.

Vielseitiges Training mit dem Theraband komplettierte die Ganzkörperkräftigung, ebenso der Einsatz von Kastentreppen für das Sprungkrafttraining und natürlich die Stepaerobic.

Die 45 Meter lange Dreifachhalle bot genügend Raum für kurze Sprints mit und ohne Hürden sowie für Stabübergaben.

Duhner Strand



Gruppenbild am Strand von Cuxhaven-Duhnen – die Jugendherberge liegt nur 200 Meter entfernt

Kalt und windig war es natürlich auch am gepflegten Sandstrand von Cuxhaven-Duhnen. Ausnahmen bildeten der erste und der letzte Trainingstag. Zwei Einheiten wurden bei gutem Wetter dazu genutzt, einmal einen anderen Boden unter die Füße zu bekommen. Weitläufig aufgeschüttete Sandhügel waren von den Strandrapen noch nicht eingeebnet worden und mussten von den Teilnehmern als Hindernisse vielfach überwunden werden.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Sprünge und Bergaufläufe im tiefen Sand, Ausfallschrittgehen und Laufeinheiten, immer mal wieder auch mit den Staffelstäben, schufen Abwechslung. Auch das Powerwalking mit Handgewichten gehörte, wie in den vergangenen Jahren, wieder zum Angebot.

Interessant ist es immer wieder, wieviel Interesse von Spaziergängern am Strand und auf dem Deich und den Promenaden an unserem sportlichen Treiben ausgeht. Es kommen Fragen nach der Sportart und dem Training sowie unserem Vereinssitz. Immer wieder werden auch Fotos von unseren Übungen gemacht. Natürlich sind wir nicht so unbescheiden, uns für eine Touristenattraktion zu halten. Aber auch hier zeigte sich: Sport verbindet.



Immer dabei: Die Staffelstäbe

Nur wenige Minuten zu Fuß sind es zwischen Jugendherberge und dem Strandgebiet von Cuxhaven-Duhnen. Viele der Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzten diesen Vorteil für einen Spaziergang oder für das Erlebnis eines Sonnenuntergangs über dem Meer am Ende eines anstrengenden Trainingstages.

Das Stadion



Immer im Angebot: Hürdenttraining für Kurz- und Langsprinter

Überraschend windstill war es im Stadion am Strichweg. Zwar waren der Wurfkäfig und die Hochsprunganlage noch nicht aufgebaut, der Rasen konnte jedoch betreten werden. So konnten die mitgebrachten Speere für das Wurftraining genutzt werden. Die Trainingschwerpunkte lagen jedoch auf der Laufbahn: Koordination, Sprinttechnik, Sprintstaffel, Hürden sowie Übungen zur Verbesserung der Tempopausdauer.

Daheim und unterwegs/ Jugendherberge und Logistik

7 Neulinge waren in Cuxhaven dabei: Marie Hachenberg, Johanna Nies, Franka Linse, Marlitt Spille, Charlotte Watermann, Emanuel Pululu und Tim Göbel. Die Gruppe war mit 25 Athletinnen und Athleten so groß wie nie. Eine echte Herausforderung. Drei Kleinbusse standen bereit, einer davon gesteuert von Britta Ries, ein mutiges aber gelungenes Debut im 9-Sitzer. Dazu kam ein PKW mit Petra Werthenbach am Lenkrad. Britta und Petra kümmerten sich leidenschaftlich um das Wohl der Gruppe, unterstützt von den beiden „Urlauberinnen“ Anja und Dorothe.



Die Olper Fahrzeuge auf dem Parkplatz der JH, im Hintergrund ein Großraumanhänger

Die Jugendherberge hatte in ihrem vorbildlichen Leistungsvermögen gegenüber den Vorjahren nicht nachgelassen. Der Gruppe stand wieder ein eigener Aufenthaltsraum zur Verfügung, den zudem die Abiturientinnen Johanna Heuel und Tamara Müller für's Lernen zwischen den Trainingseinheiten nutzten.



Die Kantine war nicht nur Treffpunkt für die gemeinsamen Mahlzeiten, sondern auch für das Entspannungstraining am späten Abend unter der Leitung von Dieter und für die Waden- und Fußmassagen, die der Fitnessvorbereitung für die Belastungen des nächsten Tages dienten.

Nur wenige Kilometer entfernt und schnell von der Jugendherberge zu erreichen ist die Cuxhavener Innenstadt mit Einkaufsstraßen, Kino und Bowlingcenter. Auch diesen Vorteil nutzte die Gruppe am trainingsfreien Donnerstagnachmittag.

Traumwetter in Paderborn Mädchen U14/ U 16 trainieren im Ahornsportpark



Hinten v.l.: Ulrike Giese, Farelle Kouadio, Tabea Hupertz, Alina Hoberg, Esther Schnüttgen, Paula Glasow, Annica Deblitz, Melanie Schär, Christin Schneider, Karl-Heinz Besting

Vorn v.l.: Carlotta Hof, Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Malina Jahn, Nele Schlörb, Anna Stricker, Laura Maiworm, Anna Heine, Josi Nebel, Johanna Reißner

Traditionell trainiert der Nachwuch unterhalb der Leistungsgruppe A 1 in der Woche ab Ostermontag im Ahornsportpark in Paderborn. 18 Mädchen der Alterklassen U 14 und U 16 (Jahrgang 2001) waren zur Teilnahme eingeladen. Darunter sicherlich viele Talente, die in den kommenden Jahren in die Leistungsspitze vorstoßen können. Die Warteliste derjenigen, die nicht berücksichtigt werden konnten, ist dagegen lang. Die Auswahlkriterien: Talent, Trainingsfleiß und Gemeinschaftsgeist. Dazu gehört auch die Fähigkeit, eigene Interessen zugunsten der Gruppe zurückstellen zu können.

Die Vorteile in Paderborn:

- ein komplettes Leichtathletikstadion
- Trainingsspielplätze im oberen Bereich des Stadions
- eine Halle, die ihresgleichen sucht
- günstige Straßenverbindungen

Dieses Mal logierten wir in der Jugendherberge Wewelsburg, rund 16 Kilometer außerhalb von Paderborn. Wie in Cuxhaven stand uns auch hier ein großer Aufenthaltsraum zur ausschließlichen Verfügung. Den nutzte Betreuerin Steffi Schürhoff für das abendliche Entspannungstraining, das wir für diese Altersgruppe erstmals angeboten haben.

Leichtathletik Olpe

Die ruhige Umgebung in der Natur und das Fehlen von Einkaufsstrassen, Kirmes und sonstigen Ablenkungen tat dem Gemeinschaftsgeist gut. „Phase 10“ und „31“ anstelle von Rossmann und McDonalds kam bei der überwiegenden Mehrzahl der Teilnehmerinnen gut an. Möglichkeiten zum Shoppen und zum gemeinsamen Besuch einer Eisdiele gab es dennoch am trainingsfreien Nachmittag.



Staffelwechsel von Anna Heine auf Alina Hoberg

Neben vielfältigen konditionellen und koordinativen Übungen stand vor allem das Sprintstaffeltraining im Vordergrund. Die Olper Leichtathletik hat für das Hansemeeting in Attendorn 18 Sprintstaffeln gemeldet, die zum größten Teil in neuer Besetzung antreten. Weitere Schwerpunkte außerhalb der Sprintdisziplin betrafen den Weitsprung und den Speerwurf.

Vielseitiges Krafttraining auf dem Spielplatz



Wiebke auf der Sprungbahn



Christin und Carlotta auf dem Drahtseil



Seitliche Rumpfmuskulatur trainiert von Laura

Leichtathletik Olpe



Auf dem Wackelbrett: Anna mit Josi



Ruder-Dreier: Nele, Malina, Luisa



Mittagspause: Kniffeln mit Uli



Klimmzug folgt: Esther, Farelle, Malina, Johanna

Am letzten Trainingstag kletterte das Thermometer auf mehr als 25 Grad. Sonnenbrand und Bräune waren die Folge. Viel Trinken war angesagt. Trotz der ungewohnten Wärme hielt das Team hervorragend durch und absolvierte das Trainingsprogramm komplett mit hohem Einsatz. Auf die Ergebnisse bei den anstehenden Wettkämpfen darf man gespannt sein.

Nach offiziellem Trainingsschluss am Freitag um 15:00 Uhr stand die letzte Übung an: Die Wasserschlacht. Sie setzte letzte, jedoch auch ungeahnt große Kräfte frei.

Nach der Abschlussbesprechung in der Wewelsburg wurden die Wanderschuhe angezogen, die jedoch nur für 10 Minuten halten mussten. Im Wiesengrund mit Grillhütte unterhalb der Burg war schnell ein Feuer entzündet und das Stockbrot auf den Spieß gesteckt.

Zum Abschluss folgte ein Fußballspiel auf dem benachbarten Bolzplatz und ein unfreiwilliges Bad von Betreuer Ralf Glasow in der Alme. Apropos Betreuer: Dank an Ulrike, Steffi, Erika, Dorothe und Ralf für erstklassiges Training und Betreuung.



Abschluss im Ahornsportpark: Wasserschlacht



Abschluss unterhalb der Wewelsburg: Lagerfeuer mit Stockbrot

Die anstehenden Wettkämpfe

Das komplette Wettkampfprogramm steht in der Montagspostausgabe 12.

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorf
9.5./ 10.5. Vorbereitungswettkämpfe	Hagen oder Siegen

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

Zu verkaufen:

Leichtathletik Olpe

1. schwarz-gelbe Nike-Spikes, Gr. 39 (schmal geschnitten, daher eher für Gr. 37/38 geeignet)
2. weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr. 37).

Preisvorstellung: jeweils 9,90 € je Paar. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

[Siehe auch beiliegende Dateien.](#)

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