

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 12/ 2016 4. April 2016

Ein starkes Team in der Wewelsburg
Der Teamgeist wurde ganz groß gelebt



Das Team U 14/U16 im Ahornsportpark Paderborn

Im Innenhof der Wewelsburg sah man am Morgen danach, dass ein erdbraun getönter Kreis mit einem Durchmesser von rund 12 Metern in den Rasen getanzt worden war. Hier hatte die Band **Farelle and die Banana-Girls** am Abend zuvor ausgelassen getanzt und gesungen und ihren Trainingsaufenthalt Paderborn 2016 angemessen abgeschlossen. Es gab auch allen Grund zum Feiern, denn das Trainingslager war ein Erfolg, der von künftigen Gruppen nur schwer getoppt werden dürfte.

Leichtathletik Olpe

Alles war großartig gelaufen, es stimmte einfach alles: Disziplin top, Motivation und Einsatz top, Harmonie und Zusammenhalt top. Die sechs Neulinge wurden auf vorbildliche Art und Weise in die Gruppe aufgenommen und fügten sich nahtlos ein. Bei so vielen „tops“ scheint der sportliche Erfolg programmiert.



Eine enorme Bereicherung erfuhr das Team unter der organisatorischen Leitung von Kalli durch das erstmalige Mitwirken des Trainerduos Michael Kluge und Lena Braun. Zur hohen fachlichen Kompetenz der beiden gesellte sich die Fähigkeit, die Sportlerinnen zu begeistern und zu führen. Eins wurde dadurch allen deutlich: Training ist anstrengend und Anstrengung kann Spaß machen. Die zielführenden Trainingsmethoden zeigten rasch Fortschritte bei der Übungsausführung und machten Bock auf mehr.

Unterstützt wurde das Team vom bewährten Duo Erika Rosemeyer und Steffi Schürhoff, die für die sportgerechte Ernährung während des Trainings sorgten sowie für die medizinische und psychologische Betreuung. Steffi bot allabendlich die „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson an und darüber hinaus „Traumreisen“ als Motivationsinstrument.

Leichtathletik Olpe



Vielseitige Gymnastik in einem der großen Nebenräume im der Ahornhalle, anschließend Wadenmassage

Besonderes Augenmerk richtete das Trainerteam auf die Koordination und die Kräftigung, Fertigkeiten und Fähigkeiten, die eher im Winterhalbjahr trainiert werden und die in den Wettkampfphasen des Sommerhalbjahrs ihre hohen Zeitanteile einbüßen. Für das Erreichen sportlicher Erfolge sind sie unabdingbar.

Medizinbälle, Matten, Fitnessbänder, Steppbretter, Handgewichte und vieles mehr wurden als Hilfsmittel eingesetzt und sorgten für Abwechslung und eine ausgewogene vielseitige Belastung. Auch der Fitnessspielfeld oberhalb des Leichtathletikstadions erhielt wiederum einen Besuch von uns.

Der Ahornsportpark bietet ungemein viele Möglichkeiten für ein vielseitiges Training. Die große Halle mit ihrem kompletten Angebot von leichtathletischen Anlagen machte uns unabhängig vom Wetter. Davon profitierten wir in diesem Jahr in besonderem Maße. Nur ein einziger sonniger Tag mit angenehmen Trainingstemperaturen stand uns dieses Mal zur Verfügung. Zum Glück war dies der Freitag, der letzte Tag unseres Trainingsaufenthaltes.

An diesem Freitag stand das Staffeltraining auf dem Programm. Schon mehrmals hatten die Mädchen Teilbereiche dieser Disziplin in der Halle trainiert und die Stabübergaben auf dem 200 Meter langen Hallenrund automatisiert. Auf der Laufbahn draußen im Stadionrund wurde nun der Ernstfall geprobt. Mit wechselndem Erfolg. Es ist eben ein Unterschied, ob man den Stab nach einem 30 Meter langen Anlauf übergibt, oder ob man bereits 100 Meter in den Beinen hat,

Leichtathletik Olpe

wenn die ausgeruhte Staffelpartnerin antritt. Da spielt die Erfahrung in den kommenden Wettkämpfen eine entscheidende Rolle



Die Kräftigung der Fußgelenke dient der Belastungsverträglichkeit und Sprinttechnik

Man kann nicht alles machen in fünf Trainingstagen, vielmehr muss man Schwerpunkte setzen. Vorrang hat stets die Schnelligkeit. Sie wird in allen leichtathletischen Disziplinen benötigt. In jüngeren Jahren kann man sie besonders gut trainieren, in erster Linie die Frequenzschnelligkeit.

Was den Sprint betrifft, ist Michael Kluge in seinem Element. Er verfügt aus seiner Zeit als Sprinter über viel praktische Erfahrung und hat sich über die Jahre weiteres Wissen systematisch angeeignet. In Paderborn wurde ein hohes Maß an Grundlagen vermittelt. Dies war aufwändig, denn bekanntlich ist der Sprint die technisch schwierigste Disziplin der Leichtathletik.

Weitere Trainingsschwerpunkte bildeten der Hochsprung, Weitsprung, das Diskuswerfen und der Speerwurf sowie für ein kleine Minderheit der Mittelstreckenlauf. Immer wieder wurden auch die aus Olpe mitgebrachten Hürden eingesetzt.

Leichtathletik Olpe



Gemeinsam in der „Wand“: Farelle, Esther, Annica, Zoe, Frieda und Paula

Leichtathletik Olpe

Normalerweise ist am Mittwochnachmittag frei. Die Gruppe entschied anders. Auf Wunsch ging es in ein Kletterzentrum zum „bouldern“. Bouldern, das bedeutet Klettern ohne Seil und Gurt an künstlichen Kletterwänden bis zu eine Höhe von rund 5,00 Metern. Das Ziel ist eine Markierung im oberen Bereich der Wand unter der Hallendecke. Diese Markierung muss mit beiden Händen umfasst und drei Sekunden lang gehalten werden.



Konzentriert in Aktion: Carlotta Hof



und Elsie Nies

Nach fachkundiger Unterweisung legten die Teilnehmerinnen los. 23 verschiedene Anstiege standen zur Auswahl, natürlich mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Der Ehrgeiz aller war groß und sichtbar. Einige konzentrierten sich auf die Bewältigung möglichst vieler Anstiege und kamen auf über 20 Erfolgserlebnisse. Andere wollten es wissen und suchten sich ausschließlich die höchsten Schwierigkeitsgrade aus. Eines war allen gemeinsam, sie kämpften zwei Stunden lang und hielten auch dann nicht inne, als die Kräfte langsam nachließen.

Erika fasste den hohen Aufforderungscharakter, den sportlichen Wert und den Erlebniswert in einfache Worte „ich bin einfach glücklich über so viele Erfolgserlebnisse heute“.

Entgegen bestehender Befürchtungen der Trainer trat das Schlimmste nicht ein: Niemand verletzte sich, und alle konnten trotz des Muskelkaters am Tag danach noch einen Staffelstab halten.

Leichtathletik Olpe



Den längsten Staffelstab der Welt bewegte die Gruppe beim „warmup“ über die Stadionrunde



Staffeltraining zunächst im Stand – später wurde es richtig schnell

Leichtathletik Olpe



Als Retter betätigte sich Michael am Donnerstagabend. Da ist traditionell der einzige Fernsehabend. Germanys Next Top Model und Heidi Klum üben eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus.

Indes waren im Aufenthaltsraum der Jugendherberge Renovierungsarbeiten vorgenommen worden. Dort, wo früher der Kabelanschluss war, befand sich nur noch frischer Putz. Der eilig herbeigerufene Hausmeister zeigte sich erstaunt und unwissend und zog sich schulterzuckend wieder zurück. Tiefe Betroffenheit in der Gruppe.

Die entscheidende Idee hatte Michael. Er stellte sein Smartphone als TV-Gerät zur Verfügung und fügte einen HighTec-Lautsprecher hinzu, der über Bluetooth für die klangliche Ergänzung sorgte. Der Abend war gerettet.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

BIGGE
ENERGIE

Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe



Abschiedsfeier mit Stockbrot im Burghof



Leichtathletik Olpe

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

| | | |
|----------------------------|---|-------------------------|
| So. 17.04. | Werfertag des TV Jahn Siegen | Geisweid |
| Sa. 30.04. | Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung | Attendorn |
| Mi. 11.05. | Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften | Wenden-Gerlingen |
| Sa., 14.05. | Borsig Meeting | Gladbeck |
| So. 22.05. | Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß | Attendorn |
| Sa./So. 28.05. – 29.05. | NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block | ?? |
| So. 29.05.2016 | NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen Bottrop | |
| Fr. 03.06. | BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion | Olpe |
| Sa./So. 18.06. – 19.06. | Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen | Kassel |
| Sa., 25.06. | Westdeutsche Meisterschaften M/W 15 | Arnsberg |
| Sa. 02.07. | Kreiseinzelmeisterschaften | Fretter |
| Sa./So. 02.07 – 03.07. | Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe | ?? |
| Sa./So. 09.07 – 10.07. | Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20 | Lage (Lippe) |
| Sa./So. 23.07. – 24.07. | Deutsche Meisterschaften U 23 | Wattenscheid |
| Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07. | Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20 | Mönchengladbach |
| Sa./So. 06.08. – 07.08. | Deutsche Jugendmeisterschaften U 16 | Bremen |
| Sa./So. 20.08. – 21.08. | Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18 | Heidenheim |
| Sa. 03.09. | Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen | Olpe |
| So., 03.09. | Länderkampf gegen die Niederlande | Gladbeck ? |
| Sa. 10.09. | Westfälische Meisterschaften U 16 | Hagen |
| Sa. 17.09. | Kreismehrkampfmeisterschaften | Attendorn |
| Sa./ So. 24.09. – 25.09. | FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM) | Rheine |

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

| | | |
|-------------|--|-----------|
| Sa. 21.05. | Attendorner Citylauf | Attendorn |
| Sa. 18.06. | Biggesee-Marathon | Attendorn |
| Fr. 24.06. | Olper Team-Cup, Citylauf | Olpe |
| Sa. 27.08. | Hohe-Bracht-Berglauf | Bilstein |
| Sa., 24.09. | Herbstwaldlauf in Fretter | Fretter |
| Sa. 05.11. | Südsauerlandlauf | Wenden |
| Sa. 12.11. | Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe | Wilnsdorf |

Leichtathletik Olpe

Der Basar

Spikes im Angebot (Torsten Jahn, Tel. 02761/801534)

Adidas: Größe 36,5 für 8,- Euro

Brooks: Größe 37,5 für 15,- Euro (Spike-Nägel in einem guten Zustand)

Zwecks Anprobe kann auch Malina Jahn beim Training angesprochen werden.



Angebot Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370



folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

| | <u>Ausgabe (vom)</u> | |
|---|----------------------|------------|
| Alkohol und Sport | 28 | 10.08.2015 |
| 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 |
| 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 |
| Plyometrisches Training | 27 | 03.11.2014 |
| 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 |
| 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 |

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de