

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 14/ 2016 18. April 2016

**Ab sofort geht's wieder ins Stadion**  
In der Gruppenstruktur gab es einige Änderungen



Die neu gebildete Gruppe Mädchengruppe D 1

Am Montag, 11. April, startete die Olper Leichtathletik in die Sommersaison. Erstmals ging es wieder ins Kreuzbergstadion, und zwar bei bestem Wetter. Infolge des Wegfalls der Kreissporthalle hatten die Trainingsgruppen im Winterhalbjahr näher zusammenrücken müssen. Im Stadion ist der zeitliche Spielraum deutlich größer. Die Warteliste konnte fast ganz aufgelöst werden.

Trotz der seit Jahren rückläufigen Geburtenrate im Land konnte die Leichtathletik in Olpe gegen den Trend eine weitere Steigerung ihrer aktiven Mitgliederzahlen verzeichnen. Die Anzahl der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen stieg auf 322. Das sind 14 mehr als vor einem Jahr. Das Training der Olper Leichtathletik ist aktuell in 14 Trainingsgruppen organisiert. 23 Trainer und ausgebildete Sporthelfer stehen ehrenamtlich unter Vertrag.

## Leichtathletik Olpe

Zurzeit läuft eine weitere Ausbildung von Sporthelfern in der Kooperation von SC Olpe, TV Olpe, Städtischem Gymnasium Olpe und Kreissportbund Olpe mit einer Anzahl von 20 Teilnehmern. Auf diese Weise sichern wir die Zukunft unseres Standortes in Bezug auf die Verfügbarkeit ausgebildeter Trainer.

Das Foto auf Seite 1 zeigt die völlig neu gebildete Gruppe D 1 mit dem Jahrgangsschwerpunkt 2008. Sie umfasst 28 Mädchen. Die entsprechende Altersklasse der Jungen ist in der Gruppe D 2 untergebracht. Die Mitgliederzahl dieser Gruppe beträgt stolze 42, eine echte Herausforderung für die Trainer.



Die Jüngsten: Einstiegsgruppe E 2

Auch die Gruppe der 4 – 5 jährigen Kinder wurde kräftig aufgestockt, und zwar auf 45 Teilnehmer. Bisweilen helfen Eltern, jedoch auch ältere Geschwisterkinder bei der Betreuung mit, wie hier Mara Kipke (2. von links). Das Training der Kleinsten gestaltet sich stets spielerisch. Im Repertoire stehen einerseits Spiele, Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die eigenen Ideen entstammen. Zum anderen gibt es wahre Fundgruben aus dem KIBAZ (Programm des Landesportbundes „NRW bewegt seine Kinder“ und aus der Kinderleichtathletik des DLV, die eine umfangreiche Sammlung mit unterschiedlichen Anforderungen bereithält.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

## Leichtathletik Olpe

### Johanna Nies siegt in Siegen

Zahlreiche Bestleistungen beim Werfertag des TV Jahn



Johanna Nies vor dem Abwurf

Drei Mal auf Platz 1 – ein lupenreiner Hattrick gelang Johanna Nies (U 16) zum Auftakt der diesjährigen Freiluftsaison. Johanna siegte im Kugelstoßen mit einer Weite von 9,39 Metern, im Diskuswurf mit 23,32 Metern und im Speerwurf mit 28,32 Metern. Mit dem Diskus gelang ihr zudem die Steigerung ihrer persönlichen Bestleistung, die sie im Vorjahr mit 19,55 Metern erzielte. Ihre guten Leistungen, sowie die des gesamten Teams, überraschen insofern, als das eigentliche Wurftraining in den Wintermonaten wetterbedingt stets zu kurz gekommen war.

Der TV Jahn Siegen hatte zum traditionellen Werfertag ins Hofbachstadion nach Siegen-Geisweid eingeladen. Zu der gut besuchten Veranstaltung waren nicht nur



Konzentration vor der Drehung: Lea Feldmann

die Werferinnen und Werfer der großen Vereine aus den Kreisen Siegen/ Wittgenstein und Olpe gekommen, sondern auch aus den großen Werferstandorten anderer Regionen, zum Beispiel aus Dortmund, Beckum und Recklinghausen, um ihre Form zu testen.

Eine gute Frühform stellten auch unsere Athletinnen unter Beweis. So zum Beispiel Lea Feldmann (U 18), die mit dem Diskus eine persönliche Bestleistung aufstellte. Tessa Ochel, die erstmals in der Klasse U 20 startete, bekam es mit höheren Gerätegewichten zu tun, zog sich jedoch achtbar aus der Affäre und belegte in allen drei Disziplinen Rang 2. Erstmals für den SC Olpe startete Lorena Rameil aus Attendorn in der Klasse U 18. Trotz krankheitsbedingtem Trainingsrückstand erzielte

sie im Speerwurf mit 26,44 Metern eine achtbare Weite und kam auf Rang 7.



## Leichtathletik Olpe

In der gleichen Altersklasse und im gleichen Wettbewerb gelang Anna Willing mit 22,60 Metern eine persönlich Bestleistung.

Sebastian Gipperich startete, wie Tessa Ochel, erstmals in der Klasse U 20 und musste sich mit dem neuen Speergewicht von 800 Gramm zurechtfinden. Dies gelang ihm beeindruckend. Mit einer Leistung von 33,41 Metern warf er das Gerät deutlich weiter als im vergangenen Jahr den 700 Gramm schweren Speer und konnte sich über Rang 3 freuen.

### Alle Ergebnisse der Olper Trainingsgruppe:

#### **Speer**

Sebastian Gipperich	TV Olpe	U 20	33,41 m	Platz 2 pers. Bestleistung
Tessa Ochel	SC Olpe	U 20	26,57 m	Platz 2
Lea Feldmann	SC Olpe	U 18	28,47 m	Platz 5
Dana-Sophie Henke	SC Fretter	U 18	28,31 m	Platz 6
Lorena Rameil	SC Olpe	U 18	26,44 m	Platz 7
Anna Willing	SC Olpe	U 18	22,60 m	Platz 9 pers. Bestleistung
Johanna Nies	SC Olpe	U 16/ W15	28,32 m	Platz 1
Laura Maiworm	SC Olpe	U 16/ W15	25,13 m	Platz 3
Esther Schnüttgen	SC Olpe	U 16/ W14	18,54 m	Platz 4

#### **Diskus**

Tessa Ochel	SC Olpe	U 20	18,24 m	Platz 2
Lea Feldmann	SC Olpe	U 18	21,55 m	Platz 6 pers. Bestleistung
Dana-Sophie Henke	SC Fretter	U 18	17,43 m	Platz 8
Johanna Nies	SC Olpe	U 16/ W15	23,32 m	Platz 1 pers. Bestleistung
Laura Maiworm	SC Olpe	U 16/ W15	15,74 m	Platz 2 pers. Bestleistung

#### **Kugel**

Tessa Ochel	SC Olpe	U 20	8,24 m	Platz 2
Lea Feldmann	SC Olpe	U 18	8,49 m	Platz 8
Lorena Rameil	SC Olpe	U 18	8,04 m	Platz 10
Anna Willing	SC Olpe	U 18	7,76 m	Platz 14
Johanna Nies	SC Olpe	U 16/ W15	9,39 m	Platz 1
Laura Maiworm	SC Olpe	U 16/ W15	7,11 m	Platz 7 pers. Bestleistung
Esther Schnüttgen	SC Olpe	U 16/ W14	6,77 m	Platz 5

## Leichtathletik Olpe



### Ulrike Giese auf dem Kreistag geehrt

Mehr als 200 Delegierte aus den FLVW Sportvereinen des Kreises Olpe waren zum diesjährigen Kreistag nach Kirchveischede gekommen, um unter anderem einen neuen Kreisvorstand für die kommenden drei Jahre zu wählen. Hier blieb alles beim Alten. Joachim Schlüter wird die Geschäfte als Kreisvorsitzender weiter führen, Karl-Heinz Besting wird als Vorsitzender des Kreisleichtathletikausschusses für die Geschicke der Kreisleichtathletik verantwortlich sein.

Für ihre Verdienste um die Olper Leichtathletik und die Leichtathletik im gesamten Kreis Olpe erhielt Ulrike Giese aus den Händen von Joachim Schlüter die silberne Ehrennadel des Deutschen Leichtathletikverbands (DLV). In seiner Laudatio stellte Schlüter besonders heraus, dass Ulrike Giese seit mehr als 15 Jahren im Skiclub Olpe ehrenamtlich aktiv ist. Sie hat die Leichtathletik aus kleinsten Anfängen heraus maßgeblich mit aufgebaut und damit den Grundstein für die aktuellen sportlichen Erfolge und die hohe Anzahl der aktiven Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Olpe gelegt. Ihre erfolgreiche Trainertätigkeit stand stets unter der Maxime, dass Erfolge nur auf der Basis einer guten Gemeinschaft erzielt werden können. Daher kümmerte sie sich als aktive Trainerin auch um „social events“ abseits des Stadiontrainings, der Wettkämpfe und der Trainingslager. Seit ihrem Amtseintritt kämpft sie mit Ausdauer und Leidenschaft für eine kindgerechte

Leichtathletik in den Altersklassen U 8 bis U 12. Nur wenn der Sport für die Kinder stressfrei und angstfrei ist, kommen sie gern zum Training, so ihre Ansicht. Deswegen treibt sie die Ideen der Kinderleichtathletik des DLV im Kreis Olpe tatkräftig voran. Aktuell laufen erfolgversprechende Bemühungen, Kinderleichtathletikwettkämpfe im gesamten Kreis Olpe ins Leben zu rufen. Darüber hinaus wurde auf ihre maßgebliche Initiative hin ein erstes Kindersportfest im Rahmen von KIBAZ durchgeführt für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren. Dies geschieht unter dem Programm des Landessportbundes „NRW bewegt seine Kinder“. Längst ist man auch auf Verbandsebene auf Ulrike Giese aufmerksam geworden und schätzt ihre Ideen

## Leichtathletik Olpe

und Initiativen. Zuletzt unterstützte sie persönlich ein neues Sichtungsprogramm des FLVW für Grundschüler in Iserlohn. Nach 2013 organisiert Ulrike Giese in Zusammenarbeit mit dem Städtischen Gymnasium Olpe nun auch in 2016 eine Sporthelferausbildung für den leichtathletischen Trainernachwuchs. Nach 14 Absolventen in 2013 haben sich für die Maßnahme in diesem Jahr 20 Jugendliche angemeldet.

### 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





## Leichtathletik Olpe

folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€

---

### 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](http://www.skiclub-olpe.de)**