

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 14 2017 15. Mai 2017

Mittelstreckler holen sieben Titel nach Olpe

Zahlreiche Bestleistungen bei den Kreismeisterschaften in Gerlingen

Die SG Wenden eröffnete am vergangenen Mittwoch als Ausrichter der Kreismittelstreckenmeisterschaften den Reigen der Kreisbestenwettkämpfe 2017. Austragungsort war traditionell das Biebergstadion in Gerlingen. Wie schon am Samstag zuvor in Attendorn, so herrschten auch hier beste Wetterverhältnisse. Das bedeutet für die Ausdauersportler: Trockenes sonniges Wetter, nicht zu warm und windstill. Zahlreiche Konkurrenz aus den Nachbarkreisen und entfernteren Regionen belebte die Wettkämpfe ab 800 Meter aufwärts und trug mit zu einer Reihe erstaunlicher Bestleistungen bei.



Start der Klasse U 12 über 800 Meter mit Julian Kaluschke (282)

Shootingstar des Tages aus Olper Sicht war Julian Kaluschke, der die Jahrgangswertung 2006 mit einem Vorsprung von 19 Sekunden gewann. Bemerkenswert ist seine Zeit über die 800 Meter Distanz: 2:44,36 Minuten, eine klasse Leistung in seinem ersten Wettkampf. Platz 2 und 3 belegten seine Vereinskollegen Janik Reiche und Marc Huperz.

Im Senkrechtstart befindet sich zurzeit Sai Manivannan, ebenfalls aus der Spezialistengruppe des Olper Trainers Janarthanan Thiruchelvam. Der U 20 Athlet schraubte seine persönliche Bestzeit über 800 Meter auf 2:05,75 Minuten und musste sich nur dem ein Jahr älteren Wendener Nils Torben Wehner geschlagen geben, der sich eine knappe Sekunde Vorsprung herauslaufen konnte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

In der Klasse M 9 siegte Vico Lamprecht in 3:10,80 Minuten, in der Klasse M 12 Tim Berge in 2:37,26 Minuten, während Jasper Ehrenguber in 2:42,26 Minuten die Klasse der 14-Jährigen für sich entschied.

Auch die Mädchen räumten ab



Lena Kindopp (links) und Helena Wurm (Mitte) bei der Siegerehrung

Sie hatte bereits beim Hansemeeting in Attendorf überrascht, Helena Wurm. In Gerlingen bewies die junge Dame aus Oberveischede, dass sie noch mehr kann. Auf der Zielgeraden kam es zu einem Zweikampf mit ihrer Vereinskollegin Lena Kindopp. Im Spurt entschied Helena das Rennen knapp zu ihren Gunsten und siegte in persönlicher Bestzeit von 3:03,09 Minuten. Lena folgte in 3:03,31 Sekunden – ebenfalls persönliche Bestleistung - und eroberte denkbar knapp hinter Helena Rang 2 und die Vizemeisterschaft. Hinter den beiden folgten gleich 5 Mitbewerberinnen von der SG Wenden. Sie waren nur zahlenmäßig im Vorteil.

Zwei weitere Kreismeistertitel gingen in den Klasse W 13 und W 11 an die Olper Leichtathletik. Im Jahrgang 2004 siegte Liv Heite in persönlicher Bestzeit von 2:45,76 Minuten vor Lina Reiche, die die 800 Meter in 2:50,57 Minuten bewältigte, ebenfalls persönliche Bestleistung. Nina Berge siegte, wie in den Vorjahren bei den Mädchen des Jahrgangs 2006, in persönlicher Bestzeit von 3:02,17 Minuten

Freude herrschte beim SC Fretter über die Leistung ihres U 18 Asses Julian Gutstein. Julian unterbot erstmals die Marke von 3 Minuten und siegte über die 800 Meter in 1:59,45 Minuten. Nur 4/10 Sekunden fehlen noch zur Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Wichtig ist der psychologische Effekt: Der junge Fretteraner weiß nun, dass er es packen kann.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Neue Kampfrichter ausgebildet

Der Kreisleichtathletikausschuss führte am Freitag und Samstag eine weitere Kampfrichtergrundausbildung durch. Die Referenten waren Bernd Schroeter und Karl-Heinz Besting.

Nach den beiden Lehrgängen, die in den Jahren 2013 und 2015 in Olpe durchgeführt worden waren, lag in diesem Jahr die Organisationsleitung rund um den Lehrgang beim LC Attendorn, personell vertreten durch seinen Geschäftsführer Franz-Josef Quinke und durch Thomas Grewe.

Franz-Josef Quinke hatte aufgrund seiner guten Beziehungen zum SV 04 Attendorn das Vereinsheim der Fußballer für die Leichtathletik reservieren lassen. Alle Einrichtungen standen dem Team an den beiden Tagen zur Verfügung. Für Getränke und Verpflegung war ebenfalls bestens gesorgt. Ideal war die unmittelbare Nähe zwischen Unterrichtsraum und Stadion.



Die erfolgreichen Absolventen aus den Vereinen TV Olpe, SC Olpe, LC Attendorn und SC Fretter

Die Olper Leichtathletik wurde erfolgreich vertreten durch Andrea Maaß, Sandra Siedenstein, Sabrina Kipke und Michael Ochel. Sie werden das Olper Kampfrichterteam bereits in den kurzfristig anstehenden Wettkämpfen bereichern und das erworbene Wissen auch erfolgreich in die Wettkampfbetreuung der jungen Athletinnen und Athleten einbringen können.

Konzept und Programm des Lehrgangs entsprachen den beiden letzten in Olpe durchgeführten Veranstaltungen der Jahre 2013 und 2015. Aktuelle Entscheidungen, Regeländerungen und Entwicklungen wurden berücksichtigt.

Während am ersten Lehrgangstag die Theorie mit einem allgemeinen Teil und den Disziplinblöcken Sprint, Sprung, Wurf, Lauf und Mehrkampf Vorrang hatte, ging es am Samstagmorgen ins Hansastadion zum praktischen Teil.

Nachmittags folgte dann ein Vertiefungsprogramm und schließlich die Prüfung, die alle mit Bravour bestanden.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Die nächsten Wettkämpfe

20.5. und 21.5.	Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/ Wittgenstein	Kreuztal
27.5.	Bigge Energie Staffel-Sportfest mit Langstaffelmeisterschaften und Kinderleichtathletik	Olpe
3.6.	Borsig Meeting	Gladbeck
11.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 16	Recklinghausen

Der Basar

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,- €



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
Rumpftraining – 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