

# Kallís Montagspost

Ausgabe 17/ 2015 11. Mai 2015

## **Wohl einmalig in Deutschland !**

3 Sprintstaffeln qualifizieren sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften



Ausgelassene Freude herrschte am Sonntag bei den Athletinnen des SC Olpe und des SC Fretter im Kreuztaler Stadion Stählerwiese. Und natürlich bei den Trainern Dieter Rotter und Michael Kluge sowie bei den mitgereisten Fans. Im Rahmen der Meisterschaften des Leichtathletikkreises Siegen/ Wittgenstein schafften gleich 3 Staffeln über die 4 x 100 Meter die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die am 1. und 2. August in Jena ausgetragen werden.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

 **BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

„Es gibt in Deutschland eine Handvoll großer Vereine, die es bisweilen schaffen, 2 Staffelteams zu den DJM zu entsenden“, äußerte Erfolgstrainer Dieter Rotter. „Drei Staffeln, das muss uns in Deutschland erst einmal jemand nachmachen“, fügte er begeistert hinzu.



## Leichtathletik Olpe

### **Nicht Masse statt Klasse, sondern Masse und Klasse**

Dass dieser Erfolg bereits so früh im Jahr, und zwar noch in der Vorbereitungsperiode, erreicht werden konnte, bringt Vorteile mit sich. Neben der Planungssicherheit können nun die idealen Teams geformt werden, die, wie im vergangenen Jahr, ein ernstes Wort um die Finalteilnahme und die Medaillenränge mitsprechen wollen.

### **Die Kreuztaler Teams im einzelnen**

U 20: Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel, Irini Grigoriadou 48,51 Sekunden

U 20: Luisa Knebel, Sophia Werthenbach, Marie Ries, Tamara Müller 48,65 Sekunden

U 18: Sarah Langemann, Alina Franke, Greta Wulff, Anja Beckmann 49,93 Sekunden

Als Ersatzkräfte fahren aus heutiger Sicht Hanne Gunkel und Marie Hachenberg mit nach Jena.

### **Alina und Greta dicht vor der Doppelqualifikation**

Am 23. Mai startet beim Borsig-Meeting in Gladbeck die „Unternehmung Staffel 4“. Dann soll sich das **U 16 - Quartett** ebenfalls für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifizieren. Die U 16 Meisterschaften finden am 8. und 9. August in Köln statt. Alina Franke und Greta Wulff vom SC Fretter würden dann im Rahmen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter sowohl im U 18 Team in Jena, als auch eine Woche später im U 16 Team in Köln an den Start gehen.

### **Einzelqualifikation für Sarah Langemann**

Mit einer Zeit von 65,35 Sekunden qualifizierte sich Sarah Langemann über 400 Meter Hürden für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena in der Klasse U 18. Nach zuletzt sehr guten Trainingseindrücken verfehlte Sarah allerdings eine persönliche Bestzeit. Nach zu schnellem Beginn musste Sarah die Rhythmuswechsel zwischen den Hürden früher als geplant einleiten. Für Sarah eine wichtige Standortbestimmung im ersten Wettkampf der Saison, deren Erkenntnisse im nächsten Rennen positiv umgesetzt werden können.

**Hanne Gunkel vom SC Fretter** verpasste die Qualifikation für die DJM in Köln nur knapp. Über 300 Meter Hürden schaffte sie die Zeit von 48,79 Sekunden. Die Norm liegt bei glatt 48,00 Sekunden. Pech für Hanne nach einem sehr guten Rennen: Sie touchierte die letzte Hürde, kam ins Straucheln und verlor wichtige Zeit. Beim nächsten Versuch sollte es dann aber klappen.

### **Aufsteigende Tendenz auch bei den Werferinnen**

In den Wurfdisziplinen Kugelstoßen und Speerwurf dominierten Marlitt Spille, Johanna Nies, Laura Maiworm und Dana-Sophie Henke in ihren Wettbewerben. In der Klasse W 15 schaffte Dana-Sophie mit 27,14 Metern im Speerwurf die größte Weite der Konkurrenz. In der Klasse W 14 hatte Marlitt Spille mit 34,29 Metern die Nase weit vorn.

**Christin Schneider** (2002) startete hochgemeldet erstmals über 100 Meter und erreichte bei ihrem Debut beachtliche 13,77 Sekunden.

## **Leichtathletik Olpe**

**Franka Linse** (2001) überquerte im Hochsprung die Latte bei einer Höhe von 1,60 Meter und holte sich erwartungsgemäß die Tagesbestleistung.

**Niklas Butzkamm (U 18)** lief die 200 Meter erstmals unterhalb von 24 Sekunden. Und wie !! Seine persönliche Bestzeit von 24,09 aus dem letzten Jahr verbesserte das 16-jährige Talent auf tolle 23,63 Sekunden. Damit schob er sich auf Rang 9 der „Ewigen Bestenliste“ des Kreises Olpe vor.

### **Eine flog über den Ahorn-Sportpark Tolle Atmosphäre beim Wochenendtrainingslager in Paderborn**



**Akrobatische Sprünge: Jule Quast**

Nach den guten Erfahrungen mit dem Minitrainingslager im vergangenen Jahr startete die Olper Leichtathletik einen weiteren Versuch: Neuauflage 2015 mit 27 Mädchen und Jungen der Klasse U 12. Dazu gesellten sich als Trainer und Betreuer Kerstin Paul-Meier, Janarthanan Thiruchelvam, Petra Zichner-Wurm, Lea Feldmann, Marie Hachenberg und Karl-Heinz Besting.

## **Leichtathletik Olpe**

Die Anreise erfolgte am Freitagmittag, die Abreise am Sonntagmittag nach der letzten Trainingseinheit. Zwei Trainingseinheiten am Samstag, eine am Sonntag. Dazu kamen weitere gemeinsame Aktivitäten, zum Beispiel ein Besuch im Erlebnisbad „Schwimmoper“ gegenüber der Jugendherberge Heiersburg und ein Rundgang durch die Altstadt am Dom vorbei mit einem Besuch im Eiscafe. Weitere Programmpunkte waren Tischtennis und Versteckenspiel im Außenbereich der Herberge. Drinnen im Kaminzimmer hockten wir zu Gesellschaftsspielen beisammen. Gespielt wurden „31“ und „Werwolf“.

Nach harten „Gefechten“ im Vorfeld hatte Kalli das begehrte Turmzimmer in der Jugendherberge ergattert mit 8 Betten und dicken Wänden. Schade, dass die Heiersburg nur einen Turm hat. Im nächsten Jahr sind die Jungs dran.



**Viel Engagement auf beiden Seiten: Kerstin Paul-Meier mit Moritz Hücking**

Drei Trainingseinheiten – da muss man Schwerpunkte setzen. Speerwurftrainerin Kerstin führte die Mädchen und Jungen gemeinsam mit Gehilfin Lea Feldmann in die Technik des Speerwurfs ein. Nach vorbereitenden gymnastischen Übungen und dem Einstudieren der Bewegungen mittels Wurfbällen und Wurfstäben wurde es ernst. Natürlich bildete die Sicherheit einen weiteren Schwerpunkt im Training mit dem Speer.



**Sehr wertvoll in der Leichtathletik: die Rasenläufe**

Ausdauertraining, das ist die Spezialität von B-Trainer Janarthanan Thiruchelvam. Im Vorfeld der Mittelstreckenmeisterschaften in Wenden und der DJMM- Mannschaftswettbewerbe gilt es für die interessierten Athletinnen und Athleten, sich zielstrebig auf die 800 Meter vorzubereiten. Dies geschieht zum einen über Tempoläufe auf der Kunststoffbahn, um das richtige Tempogefühl zu erlernen. Zum anderen baut „Janar“ auch gern die Rasenläufe in sein Training ein. Auch hierbei werden wichtige Grundsteine für die Schnelligkeitsausdauer gelegt – und, der andere Untergrund ist auch gut für die Füße.



Einen weiteren Schwerpunkt erlebten die Mädchen und Jungen an der Weitsprunganlage. Sprungkraft und Sprungtechnik bilden die Grundlage für den Erfolg in dieser Disziplin.

Wer weit „fliegen“ möchte, muss erst einmal Höhe gewinnen. Dabei kommt es zum einen auf den richtigen Absprungwinkel an. Wer zu steil springt, fällt auch steil wieder herunter – keine guten Voraussetzungen für ein gutes Weitsprungergebnis. Wer zu flach springt, landet ebenfalls zu früh.

Ein wichtiges Trainingsmittel im Weitsprungtraining ist die Zachariashürde. Sie ist mit einer Kunststoffummantelung versehen und in der Höhe stufenlos verstellbar. Mit dem beliebig wählbaren Abstand zum Sprungbrett sind weitere individuelle Regulierungsmöglichkeiten gegeben, links im Bild gekonnt genutzt von Carolin Schneider.



**Die Wechselpärchen v.l.: Liv auf Ronja, Domi auf Tim, Lina auf Pauline**

Schnelligkeitstraining ist immer dann besonders interessant und effektiv, wenn man es mit dem Staffelttraining kombiniert. Das ist im Leistungsbereich das Erfolgsrezept von Trainer Dieter Rotter. Es wird von den verantwortlichen Trainern bis in die jüngsten Jahrgänge hineingetragen.

So geschah es auch in Paderborn. Hier wurde am Schluss der Sprinteinheit im Wettkampf „Zwei gegen Zwei“ über die Distanz von 50 Metern der Ernstfall simuliert. In der Praxis bestätigt sich immer wieder die Regel, das Team mit der effektivsten Wechseltechnik gewinnt.

Im obigen Bild liegt Tim in Führung, hat aber den Stab noch nicht übernommen. Ronja hat den Stab bereits übernommen und kann losstürmen. Wer am Ende die Nase vorn hatte, weiß die Zielrichterin Marie Hachenberg.

Den vierten Schwerpunkt im Paderborner Ahornsportpark bildete das Krafttraining. Dies geschah rein spielerisch auf dem phantastischen „Spielplatz“ oberhalb des Stadions. An den rund 20 Stationen bleibt kein Muskel unbelastet, und dies mit hohem Spaßfaktor. Letzterer wurde am nächsten Tag leicht eingeschränkt durch den Muskelkater, den manches Mädchen und mancher Junge verspürte. Muskelkater hat jedoch auch sein Gutes. Er ist ein deutliches Anzeichen von bevorstehendem Kraftzuwachs.



Schnelligkeit, Gewandheit, Reaktionsvermögen und Ausdauer lassen sich auch spielerisch mittels einer Wasserschlacht trainieren. Die Voraussetzungen Sonne und Wärme waren gegeben. Das Wasser hingegen muss kalt sein.

Im Bild oben gibt es bei Pauls Angriff kein Entkommen. Bei Lara (oben links) stellt sich dem Betrachter die Frage: Ist es der Muskelkater oder der Kälteschock?

Bild links lässt die Frage offen, ob Julie Emilie entkommen kann. Oder geht sie irgendwann einmal zum Gegenangriff über, wenn Emilie ihr „Pulver“ verschossen hat ?



Sprungtraining mit Spaß auf dem Spielplatz



Ein Klasse-Team, das sich gut versteht: Die Gruppe

### Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden am Mittwoch, 20. Mai 2015

Die bisherigen Anmeldungen

Lena Kindopp, 2007	Frieda Schulte, 2002	Jaron Pöggeler, 2007
Emilie Kroes, 2006	Alina Hoberg, 2002	Vitus Weiß, 2007
Nina Berge, 2006	Wiebke Rosemeyer, 2002	Lukas Püttmann, 2006
Malina Jahn, 2003	Tabea Hupertz, 2002	Jannik Reiche, 2006
Ronja Wurm, 2004	Johanna Reißner, 2002	Lorenz Tegethoff, 2004
Lara Küster, 2004	Luisa Schürhoff, 2002	David Pöggeler, 2003
Lina Reiche, 2004	Anna Tegethoff, 2001	Jasper Ehrenguber, 2003
		Jan Eiden

### Die anstehenden Wettkämpfe

#### Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

#### Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden  
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

#### Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden  
31.05. Werfergala Attendorn  
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

#### Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

15.5.-17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften (Auswahl) Kreis Siegen in Kreuztal  
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden  
23.05. Borsig-Meeting Gladbeck  
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

#### Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden  
23.05. Borsig-Meeting Gladbeck  
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

### 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

### Zu verkaufen:

weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr.36/37).

Preisvorstellung: j9,90 €. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

### Verkaufe:

Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß m. orangen Streifen Gr. 40 bzw. 7 20,- €

Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß mit blauen Streifen Gr. 39 1/3 bzw. 6,5 20,- €

Spikeschuhe Adidas Allrounder Gelb Gr. 40 bzw. 7 20,- €

Spikeschuhe Adidas Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 40,- €

Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

## Register

### Themen/ Stichworte

### Ausgabe (vom)

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