

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 18/2018 9. Juli 2018

Mädchen U 12 schaffen eindrucksvoll die Qualifikation

Guter Einstand für Maskottchen Paul

Bereits der erste Aufschlag war ein Ass, würde man im Tennis sagen. Mit einem klaren Sieg und einer überragenden Ausbeute von 4.960 Punkten qualifizierten sich die U 12 Mädchen der Olper Leichtathletik für das Westfälische Teamfinale am 22. September in Kreuztal. Beim DJMM-Turnier (**D**eutsche **J**ugend **M**annschafts-**M**eisterschaft) in Menden verwiesen die Senkrechtstarter im Altersklassenverbund 2007/2008 die Mitbewerber LAC Veltins Hochsauerland (4.676 Punkte) und TV Unna (4.510 Punkte) auf die Plätze 2 und 3.



Das U 12 – Team mit Maskottchen Paul (es fehlen Daria Popov und Helena Wurm)

In der Qualifikationstabelle der besten 8, die sich für das Westfälische Teamfinale qualifizieren, stehen die Olper Mädchen nun auf Rang 2, mit knappen 80 Punkten Rückstand auf das führende Team des TV Wattenscheid. Alles spricht nun dafür, dass es im Finale am 22.9. in Kreuztal zu einem Zweikampf um den Westfälischen Titel zwischen dem TV Wattenscheid und der Olper Leichtathletik kommen wird.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Teamaufstellung und Disziplinen

Die Regeln für den Teamwettkampf bestimmen, dass jede Teilnehmerin in maximal drei Disziplinen starten darf, oder in zwei Disziplinen plus Sprintstaffel. Daraus ergab sich die folgende Teamaufstellung:

Maja Blagojevic:	Weitsprung, Hochsprung, Staffel I
Hannah Bauermann:	Weitsprung, 50 m, Staffel I
Mia Glasow:	Weitsprung, 50 m, Staffel I
Anna Schlösser:	Weitsprung, Staffel II
Anne Böcker:	50 m, Hochsprung, Staffel I
Hannah Klein:	50 m, Ballwurf
Nesa Shabani:	Ballwurf, 800 m, Staffel II
Helena Wurm:	Ballwurf, 800 m
Daria Popov:	Hochsprung, 800 m, Staffel II



Die 4 x 50 Meter Staffel mit den Betreuern Paula Glasow und Ralph Böcker

Unter den Einzelergebnissen ragte einmal mehr die 4 x 50 Meter Staffel heraus, die in der Stammbesetzung Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann und Mia Glasow bis auf 3/100 Sekunden an ihre bisherige Jahresbestleistung herankam und sagenhafte 1.002 Punkte einfuhr.

Aus dem insgesamt homogen besetzten Team ragte vor allem die Sprungspezialistin Maja Blagojevic mit 4,19 m im Weitsprung und 1,30 m im Hochsprung heraus sowie Hannah Bauermann mit 4,08 m im Weitsprung. Die höchste Einzelwertung von 471 Punkten steuerte Anne Böcker im 50 Meter Sprint mit einer Zeit von 7,40 Sekunden bei – 0,9 Gegenwind bei. Auf der Mittelstreckendistanz über 800 Meter glänzten Helena Wurm mit einer Zeit von 2:54,78 Min. und Lena Kindopp mit 2:56,45 Minuten. Im Ballwurf kamen Hannah Klein mit 26,50 m und Lena Kindopp mit 27,50 m in die Punktwertung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hohe Organisationsanforderungen beim BIGGE ENERGIE Sportfest in Olpe

Auf mehreren Ebenen bewältigte das Olper Organisationsteam, das sich mit Helga Quinke vom LC Attendorn im Wettkampfbüro verstärkt hatte, die Anforderungen beim diesjährigen BIGGE ENERGIE Sportfest im Olper Kreuzbergstadion:

- Schwerpunkt Sprint- und Langstaffeln
- Sonderwertung (Pokalwertung) über 4 x 100 Meter mit Doppelstart
- Kreismeisterschaften in den Langstaffeln für die Kreise Olpe und Siegen/Wittgenstein
- Hochsprung und Einlagewettkampf 200 Meter
- Kinderleichtathletik für die Altersklassen U 10 und U 12



In Abwesenheit von Trainer Dieter Rotter, der die Frauenstaffel zu den NRW Open in Bottrop begleitete, beobachtete Michael Kluge die Testrennen der 4 x 100 Meter Staffeln U 16, U 18 und U 20 in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auf die Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock und Wattenscheid. Auf dem obigen Foto ist der erste Wechsel abgebildet, links übergibt Jule Quast auf Lina Reiche (U 16), in der Mitte wechselt Wiebke Rosemeyer auf Alina Franke (U 20) und rechts geht der Stab von Startläuferin Emma Rehse auf Annica Deblitz (U 18) über. Die Tagesbestzeit von 47,95 Sekunden lieferte die U 18 Staffel, die jedoch mit einem missglückten zweiten Wechsel von Annica Deblitz auf Alina Hoberg ein deutlich besseres Ergebnis verpasste. Weitere Tests für die Teams stehen am kommenden Wochenende bei den NRW-Meisterschaften in Duisburg an, sowie am 20.7. beim Abendsportfest in Hemer-Deilinghofen.

Erfreulich war das Abschneiden der Mädchen in der Olper Staffel über 4 x 75 Meter in der Klasse U 14, die sich mittlerweile von Rennen zu Rennen kontinuierlich steigern. Lara Czipura, Lena Hurajt, Pauline Bicher und Sophia Rüting siegten in 40,41 Sekunden und verbesserten ihre Bestzeit um stolze 4/10 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Langstaffelwettbewerbe wurden weitgehend dominiert von den Teams aus dem Kreis Siegen/Wittgenstein, mit Ausnahme der 3 x 800 Meter Staffel der SG Wenden in der WJ U 16. Hier liefen Carolin Schmidt, Johanna Pulte und Pia Wittstamm zur Kreismeisterschaft in ausgezeichneten 7:45,31 Minuten. Auch über 4 x 400 Meter waren die Wendener erfolgreich. In der MJ U20 siegte das Quartett mit Frederik Wehner, Tim Eichhorn, Daniel Trinkner und Alexander Lind in guten 3:35,94 Minuten.



An der Hochsprunganlage trafen sich die aktuell besten Höhenjäger im Kreis Olpe. Während in der Klasse U 16 Joshua Holterhoff mit einem Ergebnis von 1,72 Metern siegte, übersprang Christoph Quinke vom LC Attendorf in der Männerklasse die Höhe von 1,90 Metern. Seine Bestleistung von 1,95 Metern verpasste der Attendorfer danach nur äußerst knapp.

Joshua Holterhoff wird nach dem Gewinn der Westfalenmeisterschaft in Paderborn nun am kommenden Wochenende erstmals auf Regionalebene starten. Auf dem Programm stehen die NRW-Meisterschaften U 16 in Duisburg.

Höhenjäger: Joshua Holterhoff und Christoph Quinke

Ein Höhepunkt des Sportfestes in Olpe: Die Kinderleichtathletik

Auch dies ist ein Kreis-Rekord: Bereits zum dritten Mal in diesem Jahr wurde im Kreis Olpe die Kinderleichtathletik angeboten. Dieses Mal im Kreuzbergstadion für die Klasse U 10 und U 12. Am 8. September folgt Wettkampf Nummer 4, ebenfalls in Olpe.



Besonderes Merkmal der Klasse U 12 ist das Erkämpfen eines Teamergebnisses parallel zur Wertung aller Disziplinen als Einzelergebnis. Ein doppelter Anreiz also für die Jungen und Mädchen der Jahrgänge 2007 und 2008. Das siegreiche Olper Team bewährte sich gleich in der ersten Disziplin, dem Hochsprung, mit tollen Leistungen. Teil des Mehrkampfes war dabei die 6 x 50 Meter Staffel, an der auch mit Einlagecharakter außer Wertung zwei Teams aus der Klasse U 10 teilnahmen sowie ein Team, zusammengestellt aus Eltern und Trainern. Im letzten Jahr verloren die „Großen“. In diesem Jahr glückte die Revanche in der Aufstellung Michael Kluge, Marvin Huperz, Michael Ochel, Medeni Pathmaraja, Ute Nies und Erika Rosemeyer.

Erfolgreich im Hochsprung: Henning Schröder

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

In der Klasse U 10 traten 4 Teams gegeneinander an, 3 Mannschaften aus Olpe und 1 Mannschaft aus Wenden.



Am Ende siegte das Team Olpe 1 mit Mara Kipke, Sara Drach, Paulina Schröder, Pia Sauter, Julia Ochel, Jana Ochel, Matilda Wigger, Esther Riedel und Emily Kuckertz (siehe Foto oben).

Im Angebot standen die Disziplinen:

- 40 Meter Sprint
- Hindernispendelstaffel
- Additionsweitsprung
- Ballwurf

Begleitet wurden die Wettkämpfe der Kinderleichtathletik von einem weiteren Test einer Auswertungs-App, die von Ulrike Giese und ihrem Team im Rahmen eines Pilotprojektes in Deutschland vorgenommen beziehungsweise begleitet wurde. Der Programmierer der Anwendung, Sascha Wilhelm, war dieses Mal persönlich zu Gast in Olpe, um sich von der Funktion des Projekts zu überzeugen und wichtige Erkenntnisse für eine weitere Entwicklung zu gewinnen. Dem 28-jährigen VWL-Student liegt die Digitalisierung in der Durchführung der Kinder-Leichtathletik am Herzen. Aus diesem Grund hat er in privater Initiative eine spezielle Software entwickelt. Diese ermöglicht eine extrem schnelle Auswertung unter Einsatz von Smartphone oder Tablets direkt an der Wettkampfstätte. Damit entfällt das bisher aufwändige Notieren der Ergebnisse sowie die traditionelle Auswertung mit dem Excelprogramm von Microsoft.

Leichtathletik Olpe Freude erleben



40 Meter Sprint Team gegen Team in der Kinderleichtathletik U 10



Weitsprung auf Höhe: Leandro Schmidt



Hochsprung gelungen: Anna Pauls

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Frauenstaffel erringt den Silberrang in Bottrop



Der Tanz auf drei Hochzeiten an diesem Wochenende wurde durch die Teilnahme der Frauenstaffel bei den Offenen NRW-Meisterschaften der Männer und Frauen in Bottrop komplettiert. Nach zwei weniger gelungenen Wechseln und einem guten letzten Wechsel hatte Sophia Werthenbach als Schlussläuferin rund 3 Meter Vorsprung auf die favorisierten Münsteranerinnen. Gegen deren starke Schlussläuferin konnte sie jedoch nicht gehalten und kam mit rund 2 Meter Rückstand als 2. ins Ziel. Die Zeit von 47,75 Sekunden kann laut Dieter Rotter nur durch den Zeitverlust der beiden ersten Wechseln erklärt werden. Marie Ries erreichte im Vorlauf über 100 Meter die Topzeit von 12,20 Sek. ihr Tagesziel Finalteilnahme.

Foto links: Marie Ries, Johanna Heuel, Julia Springob, Sophia Werthenbach



aus FITBOOK.de

Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist

Aus rein medizinischer Sicht schützt dehnen nicht vor Verletzungen. Dennoch raten Experten dazu, es vor dem Sport ins Aufwärmprogramm einzubauen – allerdings als dynamisches Stretching. Um dauerhaft Beschwerden zu vermeiden, sind Kraft und Beweglichkeit wichtiger.

Vor dem Sport ausgiebig dehnen – viele kennen diese Regel noch. Beide Hände an die Wand, ein Bein gebeugt vorn abstellen, das andere hinten ausstrecken, dann den Körper nach vorn. So wurde früher gleichmäßig die Wade gedehnt.

Heute weiß man: Das bringt kaum etwas. Zwar müssen sich Sportler nach wie vor aufwärmen, aber anders, als es viele einst gelernt haben. „Studien sagen, dass dehnen nichts bringt. Es gibt keinen Nachweis, dass man um Verletzungen herumkommt, wenn man regelmäßig dehnt“ – das stellt Mike Branke, Pädagogischer Leiter der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung (DFLV) im nordhessischen Baunatal, klar.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Keine Leistungssteigerung durch Stretching

Auch die Leistung kann man durch Stretching nicht steigern, ergänzt Prof. Lars Donath von der Deutschen Sporthochschule Köln. Im Gegenteil: Unmittelbar nach dem Dehnen gehe die Leistung sogar zurück. Dehnt man pro Muskelgruppe mehr als 60 Sekunden, „werden die Leistungseinbußen sogar tendenziell größer“.

Um einen positiven Effekt zu erzielen, sollte Stretching daher besser in ein „multimodales neuromuskuläres Training eingebunden werden“, wie Donath es formuliert. Dazu gehören neben dem Dehnen Schnellkraftübungen, sowie Kraft- und Stabilisationsübungen. Am besten, so raten Experten, sollte das Dehnen dynamisch erfolgen, um die Muskulatur auf die Bewegung vorzubereiten. Um beispielsweise die Adduktoren zu dehnen, stellt man sich breitbeinig und aufrecht hin und schiebt abwechselnd das Becken seitlich nach links oder rechts.

Auch interessant: Wie wichtig das Aufwärmen vorm Training wirklich ist

So sollte optimales Aufwärmen ablaufen

Florian Bauder, Landestrainer Mehrkampf der Leichtathletik Baden-Württemberg, erklärt am Beispiel eines Freizeitkickers, wie ein optimales Aufwärmprogramm heute aussieht: „Wichtig ist zunächst, das Herz-Kreislauf-System langsam hochzufahren. Man sollte sich also langsam bewegen, zum Beispiel indem man mehrere Runden gemütlich um den Platz joggt.“

Wer möchte, kann als nächstes Wade, Adduktoren und die vordere und hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen – dynamisch natürlich. Es folgen Beweglichkeitsübungen und Übungen mit dem Ball. Schnelle Antritte und Steigerungsläufe kräftigen. Zum Abschluss rät Bauder zu fußballspezifischen Bewegungen wie Ausfallschritten. „Wenn Sie für das Aufwärmen 20 oder 30 Minuten investieren, sollte das reichen“, sagt der Trainer.

Branke weist jedoch daraufhin, dass man Verletzungen wie Zerrungen, Muskelfaserrissen oder Gelenkbeschwerden am besten vorbeugt, wenn man den Körper nicht nur direkt vor dem Training oder Wettkampf, sondern dauerhaft auf die Belastung vorbereitet. „Die Kraftbasis ist das A und O“, sagt er und rät besonders älteren Menschen zu regelmäßigem Training. „Wenn ich älter werde und nicht vernünftig trainiere, baut der Körper ab.“ Und vor dem Training oder Wettkampf laute eine Grundregel: „Je älter man wird, desto länger sollte man sich warm machen.“

Langfristig muss der Körper, um vor Verletzungen geschützt zu sein, in jedem Bereich gut leistungsfähig sein, betont der erfahrene Fitnesslehrer. Der Sportler braucht Kraft, er muss beweglich sein, schnell und ausdauernd. Auch die Koordination ist wichtig. „Wenn zum Beispiel die Beweglichkeit nicht gut ist, belaste ich vielleicht ungleich und diese Dysbalancen führen zu einer Verletzung“, warnt Branke.

Dehnen kann Einfluss auf die Psyche haben

Ein messbarer positiver Effekt des Dehnens mag nicht wissenschaftlich erwiesen sein. Branke rät dennoch dazu, wenn sich jemand dadurch besser fühlt oder das Bedürfnis hat, Teile des Körpers zu stretchen. Manche hätten so das Gefühl, besser geschützt zu sein. „Dann kann das auch funktionieren, denn Psyche und Geist haben einen großen Einfluss.“ Nur sollte sich der Sportler nicht zum Abschluss eines Aufwärmprogramms dehnen. Stattdessen stehen vor dem eigentlichen Sport besser noch einmal aktivierende Übungsformen wie laufen und springen oder etwas Sportartspezifisches auf dem Programm.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Stretching zur Regeneration geeignet

Grundsätzlich empfiehlt Branke das Stretching zur Regeneration. So sei es sicher sinnvoll, eine Weile nach dem Sport dynamisch zu dehnen oder eine Faszienrolle einzusetzen, um das Bindegewebe auch langfristig geschmeidiger zu machen. Leistungssportler würden zwar erst zwei oder drei Stunden nach dem Training gezielt entspannen, bei Freizeitsportlern ist das im Alltag aber eher unrealistisch.

Bauder empfiehlt, sich nach der Sporteinheit zumindest eine Stunde Zeit zu lassen, bis man die Faszienrolle anwendet. Wichtig ist zudem, während der Regeneration ausreichend zu trinken und zu essen. Auch Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser tun gut, weil sie Stoffwechsel und Durchblutung fördern.

Wie wichtig das Aufwärmen vorm Training wirklich ist

Von Prof. Dr. Stephan Geisler

Neueste Studien haben ergeben, dass ein Warm-up unerlässlich für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit ist. Durch die Aktivierung laufen im Körper einige Prozesse ab, welche diesen auf die darauffolgende Belastung einstimmen und zusätzlich Verletzungen vorbeugen: Das vegetative Nervensystem wird angeregt, die Blutgefäße weiten sich, an der Muskelkontraktion beteiligte Stoffe werden vermehrt ausgeschüttet, und die Gelenke werden durch die Gelenkflüssigkeit auf die Beanspruchung vorbereitet.

Auch interessant: Schuhe weg! Barfußlaufen ist viel besser

Um eine optimale Wirkung zu erzeugen, sollte das Aufwärmprogramm individuell auf den Menschen und spezifisch auf das Training abgestimmt sein. Konkret bedeutet dies, dass man seinen Körper je nach Defizit dehnt oder kräftigt, und das Warm-up sportart- und übungsspezifisch gestaltet. Beim Joggen ist die Beanspruchung des Körpers anders als beim Krafttraining!

Sollte man beim Warm-up dehnen?

Das Thema Dehnung im Warm-up wird seit vielen Jahren heiß diskutiert. Während man bis in die 2000er-Jahre noch in fast jedem Sport eine statische Dehnung als Grundlage einer Verletzungsprophylaxe ansah, so hat man in den letzten zehn Jahren eher Zweifel daran gestreut und mehr auf Mobilisationsübungen und dynamisches Stretching gesetzt.

Wie so häufig im Leben, scheint die Wahrheit allerdings in der Mitte zu liegen, und so können Sie getrost alles davon verwenden, insofern es für Ihren Sport bzw. die sportliche Aktivität sinnvoll ist.

Um dies am Beispiel des Krafttrainings zu erklären, stellen Sie sich zwei verschiedene Übungen vor: Beim Bizepscurl, also dem Beugen des Arms gegen ein Gewicht bzw. eine Hantel, bräuchten Sie wahrscheinlich gar keine Dehnung im Vorfeld, da sie den gesamten Bewegungsradius auch so erreichen können. Bei der Übung Kniebeuge hingegen, gerade wenn Sie mal etwas tiefer in die Hocke gehen wollen, dann sollten Sie Ihre Beweglichkeit vorher allerdings verbessern. Ob Sie die aber über Dehnübungen, Mobilisationsübungen oder Faszientechiken machen, ist wahrscheinlich zweitrangig!

Die nächsten Wettkämpfe

Sa. 14.7. – So. 15.7.

NRW Jugendmeisterschaften
Duisburg

U16, U18, U20



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sa. 21.7. – So. 22.7.	Deutsche Meisterschaften in Nürnberg	Männer und Frauen
Fr. 27.7. – So. 29.7.	Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock	U 18 und U 20
Sa. 18.8. – So. 19.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften in Wattenscheid	U 16
Sa. 1.9.	DJMM Teamqualifikation in Hagen	U14, U16, U18
Sa. 8.9.	Kinderleichtathletiksportfest in Olpe	KiBaz ab 3 Jahre KiLa U8 bis U12
Sa. 15.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn	U 10 und älter
Sa. 22.9. – So. 23.9.	DJMM – Teamfinale in Kreuztal	U 12 bis U 18

Register: Themen zum Nachschlagen

		<u>Ausgabe (vom)</u>
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core – Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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