

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 29/2017 2. Oktober 2017

## Startgemeinschaft Olpe/ Fretter ist Westfälischer Landesmeister U 16 Team gewinnt mit großem Vorsprung

Mit dem Gewinn der FLVW Landesmeisterschaft krönte die Startgemeinschaft Olpe/Fretter am Sonntag, 24. September, eine harte und erfolgreiche Saison. Die U 16 Mädchen aus den Vereinen SC Olpe, TV Olpe und SC Fretter siegten bei den FLVW Mannschaftsendkämpfen der Leichtathletik (DMM) mit 8.398 Punkten überlegen vor dem Team Kreis Lüdinghausen mit 8.024 Punkten. Der große Nachbar aus dem Siegerland, die LG Kindelsberg Kreuztal, kam mit 7.662 Punkten auf Rang 5.



StG Olpe/Fretter mit Trainer Michael Kluge

Bereits in der ersten Disziplin, 100 Meter Sprint, liefen Alina Hoberg und Christin Schneider mit 12,69 Sekunden und 13,01 Sekunden die schnellsten Zeiten und brachten ihr Team klar in Führung. Der Vorsprung hielt bis zum Schluss und wurde mit starken Leistungen, besonders im Hürdensprint, Hochsprung und 4 x 100 Meter Staffel, stetig ausgebaut. Neben dem Teamerfolg freuten sich die beiden Trainer Michael Kluge und Joachim Sasse auch über die persönlichen Bestleistungen von Jolina Henke mit 1,60 Meter im Hochsprung und Sophie König mit 2:29,43 über die 800 Meter Mittelstrecke. Die Sprintstaffel mit Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer und Christin Schneider erzielte die

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

hervorragende Zeit von 49,71 Sekunden und verbuchte damit stolze 1.231 Punkte. Mit diesem Ergebnis hätten sie sich sogar für das Finale der Deutschen Meisterschaften U 16 in Bremen qualifiziert.

Niemand sammelte jedoch so viele Punkte wie Alina Hoberg. Unter mehr als 1.000 Athletinnen und Athleten aus 89 Mannschaften an beiden Wettkampftagen holte Alina die höchste Punktzahl, nämlich 590 Zähler für ihre 100-Meter-Zeit von 12,69 Sekunden.



**Team U 14 v.l.:** Lina Reiche, Lara Küster, Ronja Wurm, Lucy Hengstebeck, Amelie Gärtner, Carolin Schneider, Elsje Nies, Lara Czipura, Sophia Rüting, Liv Heite und Jule Quast

Bereits am Samstag kämpfte die weibliche U 14 Mannschaft, ausschließlich mit Athletinnen des SC Olpe und des TV Olpe besetzt, um eine gute Platzierung unter den besten Westfälischen Teams. Die Mädchen der Jahrgänge 2004 und 2005 gingen von Platz 8 ins Rennen. Sie hatten mit nur knappem Vorsprung die schwierige Qualifikation fürs Finale geschafft. Jetzt wollten sie allerdings mehr, die vor ihnen platzierten Teams „ärgern“ und einen oder zwei Plätze gutmachen. Die ehrgeizige Zielsetzung wurde mehr als erfüllt. Mit 6.493 Punkten hatten die Mädchen am Ende rund 400 Punkte mehr erzielt im Vergleich zum Qualifikationswettkampf und eroberten Rang 6 vor der LG Wittgenstein. Unter vielen guten Leistungen sind besonders hervorzuheben die Ergebnisse über die 60 Meter Hürden von Liv Heite (10,53 Sekunden) und Jule Quast (10,75 Sekunden). Jule Quast hatte das Pech, dass sie die Hürdendistanz dreimal laufen musste, weil zweimal die Zeitmessung versagte. Daneben bestach Lina Reiche mit einer persönlichen Bestleistung von 4,51 Metern im Weitsprung.

Ein inoffizieller Preis ging zudem an die U 14 Mannschaft: Die Olper Mädchen stellten die mit Abstand beste Gemeinschaft und gleichzeitig das stimmungsvollste Team des gesamten Wettbewerbs.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Die Ergebnisse: Oben U 16, unten U 14

FLVW Mannschaftsendkämpfe 2017  
Gütersloh, von 23.09.2017 - 24.09.2017

### Ergebnisliste

#### DMM Gruppe 2, Weibliche Jugend U16

Rang	Name					Punkte
Bewerb	StNr.	Name, Vorname	Jg	Nat.	Ergebnis	Punkte
<b>1.</b>	<b>StG Olpe/Fretter</b>					<b>8.398</b>
	Hochsprung Gr.2	669 Henke, Jolina	2003	B	1,60 m	565
	Hochsprung Gr.2	682 Schneider, Christin	2002	B	1,56 m	541
	Hochsprung Gr.2	681 Schmitt-Degenhardt, Lara	2002	B	1,40 m	(444)
	Kugelstoßen Gr.2	670 Hippler, Julia	2002	B	9,00 m	432
	Kugelstoßen Gr.2	668 Glasow, Paula	2003	B	7,95 m	387
	Kugelstoßen Gr.2	672 Hof, Carlotta	2002	B	7,83 m	(381)
	100m Gr.2	671 Hoberg, Alina	2002	B	12,69 (+0,5)	590
	100m Gr.2	682 Schneider, Christin	2002	B	13,01 (+0,3)	561
	100m Gr.2	684 Schürhoff, Luisa	2002	B	13,62 (+0,6)	(508)
	Speerwurf Gr.2	668 Glasow, Paula	2003	B	29,84 m	498
	Speerwurf Gr.2	670 Hippler, Julia	2002	B	27,15 m	473
	Speerwurf Gr.2	684 Schürhoff, Luisa	2002	B	22,13 m	(423)
	80m Hürden Gr.2	671 Hoberg, Alina	2002	B	12,57 (+1,8)	558
	80m Hürden Gr.2	679 Rosemeyer, Wiebke	2002	B	12,95 (+0,9)	534
	Weitsprung Gr.2	679 Rosemeyer, Wiebke	2002	B	4,76 m (+1,0)	523
	Weitsprung Gr.2	669 Henke, Jolina	2003	B	4,67 m (+0,9)	513
	Weitsprung Gr.2	681 Schmitt-Degenhardt, Lara	2002	B	4,42 m (+0,4)	(485)
	4x100m Gr.2	WJU16 Gr. 2 StG Olpe/Fretter I		B	49,71 ()	1.231
	1: 684, Schürhoff Luisa (2002)	2: 671, Hoberg Alina (2002)				
	3: 679, Rosemeyer Wiebke (2002)	4: 682, Schneider Christin (2002)				
	800m Gr.2	676 König, Sophie	2003	B	2:29,43 ()	514
	800m Gr.2	683 Schulte, Frieda	2002	B	2:36,36 ()	478
	800m Gr.2	666 Cremer, Marie	2003	B	2:45,23 ()	(435)
	800m Gr.2	677 Kranauge, Clara	2002	B	2:50,43 ()	(412)

<b>6.</b>	<b>StG Olpe/Fretter</b>					<b>6.493</b>
	Weitsprung Gr.2	662 Reiche, Lina	2004	D	4,51 m (0,0)	495
	Weitsprung Gr.2	657 Heite, Liv	2004	D	4,45 m (0,0)	488
	Weitsprung Gr.2	664 Schneider, Carolin	2005	D	3,36 m (0,0)	(355)
	75m Gr.2	656 Gärtner, Amelie	2004	D	10,67 ()	459
	75m Gr.2	655 Czipura, Lara	2005	D	11,00 ()	427
	75m Gr.2	663 Rütting, Sophia	2005	D	11,40 ()	(391)
	75m Gr.2	658 Hengstebeck, Lucy	2005	D	11,88 ()	(350)
	Ballwurf Gr.2	662 Reiche, Lina	2004	D	44,50 m	505
	Ballwurf Gr.2	659 Küster, Lara	2004	D	36,00 m	441
	Ballwurf Gr.2	660 Nies, Elsje	2004	D	31,00 m	(399)
	60m Hürden Gr.2	657 Heite, Liv	2004	D	10,53 ()	526
	60m Hürden Gr.2	661 Quast, Jule	2004	D	10,75 ()	508
	60m Hürden Gr.2	659 Küster, Lara	2004	D	13,75 ()	(329)
	4x75m Gr.2	WJU14 Gr. 2 StG Olpe/Fretter I		D	41,57 ()	975
	1: 655, Czipura Lara (2005)	2: 661, Quast Jule (2004)				
	3: 656, Gärtner Amelie (2004)	4: 660, Nies Elsje (2004)				
	4x75m Gr.2	WJU14 Gr. 2 StG Olpe/Fretter II		D	44,31 ()	(840)
	1: 659, Küster Lara (2004)	2: 663, Rütting Sophia (2005)				
	3: 664, Schneider Carolin (2005)	4: 658, Hengstebeck Lucy (2005)				
	Hochsprung Gr.2	661 Quast, Jule	2004	D	1,38 m	432
	Hochsprung Gr.2	656 Gärtner, Amelie	2004	D	1,34 m	407
	800m Gr.2	657 Heite, Liv	2004	D	2:48,70 ()	420
	800m Gr.2	662 Reiche, Lina	2004	D	2:51,07 ()	410

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Rekordbeteiligung beim Kindersportfest in Olpe

Die am ursprünglichen Termin wegen Regen abgesagte Veranstaltung wurde am Freitag, 22. September, nachgeholt, und zwar mit großem Erfolg. SC Olpe und TV Olpe hatten rund 110 Kinder aufgeboten. Rund 80 Kinder im Alter von 6 – 11 Jahren nahmen an der **Teamleichtathletik für Kinder** teil, die nach dem Programm und den Richtlinien des Deutschen Leichtathletikverbands ausgetragen wurde. Weitere 30 Kinder im Alter von 3 – 5 Jahren nahmen am separaten KiBaz-Sportfest teil, das die Olper Leichtathletik nun schon zum dritten Mal unter dem Landesprogramm „NRW bewegt seine Kinder“ organisierte.



**Siegreich im Wettbewerb der Klasse U 10: Team 4 des SC/TV Olpe**

Insgesamt 9 Mannschaften hatten die beiden Vereine für die Wettbewerbe in den Klassen U 8, U 10 und 12 an den Start gebracht. Drei Teams starteten in der Klasse U 8 in den Disziplinen:

- 30 Meter Sprint
- Hindernis-Sprint-Staffel
- Hoch-Weitsprung
- Schlagwurf

Vier Teams starteten in der Klasse U 10 in den Disziplinen:

- 40 Meter Sprint
- Hindernis-Sprint-Staffel
- Wechselsprünge
- Schlagwurf
- Weitsprungstaffel

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

und 2 Teams starteten in der Klasse U 12 mit den Disziplinen:

- 50 Meter Hürdensprint
- Hochsprung
- Ballwurf
- Additionsweitsprung
- 6 x 50 Meter Staffel



**Fighten für ihre Teams: Mia Glasow (links) und Daria Popov (rechts)**

In der Klasse U 12 gewann das Team 1 SC Olpe/ TV Olpe in der Besetzung: Anna Vogt, Lena Kindopp, Helena Wurm, Emma Glasow, Maja Blagojevic, Nina Berge, Daniel Hardenacke, Henning Schröder und Julian Wicker.

In der Klasse U 10 siegte das Team 4 SC Olpe/ TV Olpe mit: Daria Popov, Sara Drach, Hanna Schmelzer, Mara Kipke, Paulina Schröder, Lea Siedenstein, Matilda Wigger, Julia Ochel, Alina Vogel und Hanna Siedenstein, vor dem überraschend starken Team 2 in folgender Besetzung: Milan Schneider, Juri Schneider, Max Womelsdorf, Philipp Nies, Maurin Jonack, Valentin Hähner, Sebastian Hähner und Michel Kämpfer.

In der Klasse U 8 gewann das Team 3 SC Olpe/ TV Olpe mit: Joi Heite, Emmi Weber, Mia Kipke, Alea Bremecker, Joshua Langlitz, Sofia Heller, Jan Gummersbach und Elias Ait lahssaine

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Leichtathletik für die Jüngsten: KiBaz

Kinderbewegungsabzeichen (Kibaz) ist ein innovatives Bewegungsangebot in Sportvereinen und Kitas, das drei- bis fünfjährige Kinder spielerisch und ihrem Alter entsprechend für Bewegung, Spiel und Sport begeistert. Die Olper Leichtathletik hat KiBaz fest in ihr leichtathletisches Gesamtkonzept integriert und richtet die Veranstaltung bereits zum dritten Mal aus. Die erfolgreiche Kinderleichtathletik in Olpe hat sich herumgesprochen. So wird der Westfälische Verband in der nächsten Ausgabe des „WestfalenSport“ das Thema „Kinder in Bewegung“ schwerpunktmäßig behandelt und das Olper Projekt unter dem Motto „aus der Praxis für die Praxis“ vorgestellt.



**Balancieren**



**Sprung in die Tiefe: Mutig sein**

Laufen, Springen, Werfen, Balancieren und kreativ sein, das sind die Ziele. Rund 10 Bewegungsstationen durchlaufen die Kinder in Form eines Parcours ohne Zeitbegrenzung und ohne Leistungsmessung. Das KiBaz soll vor allem Spaß machen und die sportmotorischen Fähigkeiten fördern. Die Bewegungsaufgaben entsprechen den fünf Bereichen der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung:

1. **Motorische Entwicklung**
2. **Wahrnehmungsentwicklung**
3. **Psychisch-emotionale Entwicklung**
4. **Soziale Entwicklung**
5. **Kognitive Entwicklung**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Hindernislauf: der Reiter leitet das Pferd am Zügel über einen Parcours

### So können die Kinder

- sich mit ihrer materiellen und personellen Umwelt auseinandersetzen
- vielfältige Handlungskompetenzen erwerben
- ihre Vorlieben, Stärken und Talente entdecken
- ihre Persönlichkeit entfalten
- vielfältige sportliche Bewegungsabläufe erleben
- ihre individuelle Leistung zeigen.

Für die meisten Kinder ist es noch wichtig, dass sich die Eltern mitten im sportlichen Geschehen aufhalten, ermuntern, anfeuern und manchmal auch trösten, wenn irgendetwas mal nicht beim ersten Mal geklappt hat. Fast alle Kinder haben die Übungen jedoch schon seit Monaten in den Leichtathletik-Trainingsstunden im Kreuzbergstadion geübt und konnten das Gelernte nun stolz präsentieren. Einige, die spontan zum ersten Mal dabei waren, haben sich inzwischen den Trainingsgruppen der Jüngsten in der Olper Leichtathletik angeschlossen.

Nur vereinzelt erscheinen im KiBaz erste Formen des Wettbewerbs, zum Beispiel, wenn Jungs und Mädchen Gegenstände von einem Reifen in einen 5 – 6 Meter entfernten Reifen sprintend transportieren sollen. Hier gab es von den umstehenden Kindern und Eltern besonders großen Beifall und Anfeuerung – ein stimmungsvolles Erlebnis.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Wer transportiert am schnellsten die Bohnensäckchen?



Kreativ sein: Hausbau für Hampelmann und Tiger



Konzentration: Sprünge durch die Leiter

Ein großes und herzliches **D A N K E** geht hiermit an alle, die bei der Durchführung des gesamten Kindersportfests geholfen haben, den Betreuern und Helfern an allen Stationen, dem Organisationsteam unter der Leitung von Ulrike Giese, dem EDV Team um Thomas Groß und Matthias Giese, dem Team im Kiosk unter der Leitung von Erika Rosemeyer, allen Eltern und last but not least Thorsten Kämpfer, der die Siegerehrung so vorzüglich geleitet hat.





# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen/ Stichworte

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