

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 30/2017 9. Oktober 2017

Übergangsperiode läutet die Hallensaison ein Trainingsgruppe A 2 besucht den Kletterpark

Die Stadionsaison ist vorüber und damit auch das harte Training in der Vorbereitung auf die vielen Meisterschaften und die weiteren Wettkämpfe. Nach einer kurzen Übergangszeit beginnen nun die neuen Vorbereitungsperioden, die dann Mitte Dezember in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung für die Hallenwettkämpfe münden.

Diese kurze Übergangsperiode wird von erfahrenen Trainern häufig dazu genutzt, einfach mal etwas ganz anderes mit den Athletinnen und Athleten zu unternehmen. Dann steht beispielsweise Schwimmen auf dem Programm, Basketball, Radfahren oder auch – Klettern!



Die Trainingsgruppe A 2 im neuen Kletterpark

Auf Idee und Initiative von Michael Kluge traf sich die Gruppe A 2 mit dem Altersklassenschwerpunkt U 16 kurzentschlossen am Samstagmittag im neuen Kletterpark Biggensee im Rosenthal. Die Gruppe war trotz Kälte und Nässe begeistert. Natürlich ist eine solche Tour körperlich anstrengend und bietet gerade auch für Leichtathleten wichtige Trainingseffekte. Ebenso wird die Psyche gestärkt, gilt es doch, in der Höhe Hindernisse und Ängste zu überwinden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Über allem jedoch überwog der Spaßfaktor in der bekannt tollen Gemeinschaft der Gruppe. Nach zwei Stunden Klettern bei niedrigen Temperaturen begaben sich alle in den benachbarten Gasthof zum „Auftauen“ auf einen heißen Kakao und eine leckere Waffel. Dann ging es erschöpft aber zufrieden auf den Rückweg nach Hause.



Blick aus der Höhe auf eine tolle Anlage

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Stabhochsprungmeeting in Halver/ 3.10.2017: Ergebnisse

Jugend W13	Platz 1	Elsje Nies	2,04 Meter	persönliche Bestleistung
Jugend W 14	Platz 1	Alica Schmitt	2,44 Meter	
Jugend W 15	Platz 1	Melina Schürholz	2,24 Meter	
Jugend W U18	Platz 1	Laura Maiworm	2,24 Meter	
Jugend M 13	Platz 1	Jan Siveri	2,64 Meter	



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Termine in 2017

Samstag, 4.11.	Südsauerlandlauf der SG Wenden	Wenden
Samstag, 18.11.	Kreis-Crossmeisterschaften	Wenden
Samstag, 9.12.	Fun in Athletics Hallensportfest	Wenden

Nähere Informationen hierzu folgen in Kürze

Termine in 2018

Die nächste Sitzung des Kreisleichtathletikausschusses findet am 9. November 2017 statt, für Freitag, 17. November 2017, ist der Kreisleichtathletiktag anberaumt. Er findet in Lennestadt-Bonzel statt.

Soweit wie möglich, werden an diesen beiden Terminen die Kreisveranstaltungen für das Jahr 2018 beschlossen.

Zwei Termine stehen bereits jetzt fest:

Samstag, 28.4. Hansemeeting in Attendorn, Sportfest für alle mit Kinderleichtathletik

Samstag, 12.5. oder Sonntag, 13.5. Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften
Im Speerwurf, Diskuswurf und im Kugelstoßen

Statistiken geben Auskunft

Wer gerne wissen möchte, wo er/ sie im Kreisvergleich oder im Landesvergleich in diesem Jahr steht, kann in folgenden Statistiken nachschauen:

Statistik Kreis Olpe: <http://la25olpe.blogspot.de/> und dann rechts oben Kreisstatistik 25 Olpe anklicken

Landesstatistik FLVW: <https://www.flvw.de/leichtathletik/wettkaempfe/bestenliste-und-rekorde/>
und dann Mitte/ rechts unter Weitere Informationen weitersuchen

und die **Deutsche Bestenliste** findet Ihr unter
<http://www.leichtathletik.de/ergebnisse/bestenlisten/>



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

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
Rumpfttraining – 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