

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 32/2017 13. November 2017

Erneut geht es zum Skifahren ins Zillertal

Ausschreibung für die Freizeit in der ersten Woche im neuen Jahr 2018

(von Thorsten Kämpfer)

Stell dir vor: Es riecht nach Schnee. Du schaust in den azurblauen Himmel, die Luft schmeckt kristallklar. Ab geht's auf die Piste! Aber du bist nicht allein. Du bist Teil einer supernetten Gruppe! – Wir laden alle Jugendlichen ab 11 Jahren zur Skifreizeit von TV Olpe und SC Olpe ein!



Unser Zielort ist Brixlegg im Inntal

In unmittelbarer Nachbarschaft vom Eingang des Zillertals liegt der Ort Brixlegg. Das Zillertal ist das breiteste südliche Seitental des Inntales und reicht von Strass bis Mayrhofen. Den höchsten Punkt im Zillertal bildet mit 3.509 Höhenmetern der Hochfeiler.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Beschreibung unserer Unterkunft

Das Jugendhotel Alpenhof liegt zentral im Ort Brixlegg. Die jugendgerecht ausgestatteten Zimmer (2- bis 4-Bett, vereinzelt 8-Bett) verfügen bis auf sehr wenige Ausnahmen alle über Du/WC. Zwei gemütliche Aufenthaltsräume stehen uns zur Verfügung.



Verpflegung + Sonstige Freizeitgestaltung

Gebucht ist Halbpension. Das bedeutet, dass wir nach einem ausgiebigen Frühstück ins Skigebiet Hochzillertal/Kaltenbach fahren. Dort verbringen wir den Tag und werden mittags in einer Hütte Pause machen. Daher müsstet ihr dies bei der Höhe des Taschengeld einplanen. Je nach Könnenstand wird die Gruppe aufgeteilt. Wenn Ihr Lust habt, können wir am Ende eines Skitages in die Erlebnistherme Zillertal gehen (Eintritt ca. 7 €). Am Abend erwartet uns dann ein warmes Abendessen. Den Abend verbringen wir gemeinsam in unserer Unterkunft oder können z. B. noch zum Nachrodeln in Gerlosstein fahren, sofern es die Schneelage zulässt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Skigebiet Hochzillertal/Kaltenbach

Kaltenbach und Hochfügen sind eine gemeinsame große Skiarena! Ein Großteil der superbreiten Pisten liegt in schneesicherster Hochlage zwischen 1800-2550 m - ein riesiger Skiraum mit viel Platz und modernsten Liftanlagen. Dazu erwartet euch eine fast lückenlose Beschneigung und 2 beschneite Talabfahrten bis Kaltenbach bzw. Aschau. Seitdem aus dem Tal eine 2. hochmoderne Umlaufbahn zur Bergstation führt, gibt es selbst zu Hochsaisonzeiten unten kaum noch Wartezeiten. Auf der Hochzillertalseite sind inzwischen drei 6er- bzw. 8er- Superlifte mit „Popoheizung“, sowie weitere schnelle Express-Sessellifte für 4-6 Personen. Neu ist im Skigebiet ein neuer Schlepplift, der "Hirschbichllift" im Bereich der Kristallhütte; dieser Lift erschließt mit zwei Pistenkilometern einen neuen Hang mit wunderbarem Blick auf den Zillertaler Hauptalpenkamm.

Ziel | Brixlegg, Österreich - **Datum** | 02.01. - 07.01.18 - **Anreise** | Hin- und Rückreise in Kleinbussen - **Unterbringung** | Übernachtungen im Jugendhotel Alpenhof - **Leistungen** | Transfer, Unterkunft, Halbpension, Skiliftkarten, Eintritt Freizeitbad, pädagogische Betreuung, abwechslungsreiches Programm.

Kosten |

	Mitglieder TVO + SCO Nichtmitglieder	
Kinder (bis einschl. 14 Jahre)	410,00 €	415,00 €
Jugendliche (>14 Jahre)	450,00 €	455,00 €

Wenn Ihr mitfahren wollt, meldet Euch bitte über <http://tvolpe.de/zillertal.html> an.

Vier Olper Sprinterinnen beim NRW-Goldgas-Talent-Camp

Ein schönes Erlebnis konnten am vergangenen Wochenende die vier Olper U16-Sprinterinnen Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer, Annica Deblitz und Emma Rehse verbuchen: Zusammen mit acht anderen U16-Sprintmädchen aus Nordrhein-Westfalen und insgesamt 93 eingeladenen U16-Athlet/innen aller Disziplinen durften sie am erstmals durchgeführten Goldgas-Talent-Camp teilnehmen, das diesmal in der Leichtathletikhalle der Uni Münster stattgefunden hat. Qualifikationsvoraussetzung war eine Platzierung unter den drei besten Athletinnen der NRW-Meisterschaften 2017 bzw. eine Nominierung für den Sprintkader.

Auf dem dreitägigen und von dem ausrichtenden SC Preußen Münster bestens organisierten Programm standen neben allg. Ausführungen zur Förderstruktur der NRW-Leichtathletik eine sportmedizinische Begutachtung durch Physiotherapeuten des Verbandes bzw. der Uni Münster, ein umfangreiches Testprogramm mit verschiedenen Sprung- und Sprinttests durch die Uni Münster und Uni Bochum sowie eine Einführung in psychologische Aspekte des Leistungstrainings durch das Institut „Mentaltalent“ der DSHS Köln.

Die Betreuung der einzelnen Gruppen wurde von den jeweiligen Landestrainern übernommen, so dass Alina, Wiebke, Annica und Emma wieder einmal mit ihrem Heimtrainer Dieter Rotter und bereits bekannten Übungen vorlieb nehmen mussten. Weitere Heimtrainer waren eingeladen und konnten diese Veranstaltung als Fortbildung nutzen.

Das abschließende Übungsprogramm am Sonntagvormittag mit dem Schwerpunkt „Fußmobilisation“ wurde zunächst von der Physiotherapeuten Kerstin Linse gestaltet und mit einer Vielzahl beispielhafter

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Übungen durch die Landestrainer fortgesetzt. Von allen Aktiven wurden von dem bekannten Sportfotografen Tom Finke aus Paderborn Fotos erstellt.



Ganz vorn: Emma Reshe, dahinter v.l. Wiebke Rosemeyer, Annica Deblitz und Alina Hoberg

Die Verpflegung erfolgte durch einen Catering-Wagen; übernachtet wurde in der DJK-Sportschule Münster. Alle Teilnehmer/innen erhielten zudem ein Erinnerungsshirt.

An allen Tagen war ein Aufnahmeteam des Sponsors „Goldgas“ in der Halle, das die Athlet/innen und deren praktische Übungen für einen Imagefilm aufgenommen hat. Emma durfte sogar zu einem Einzelinterview vor die Kamera.

Die Stimmung der gesamten Gruppe war bestens. Alle Beteiligten haben diese Auftaktveranstaltung als ausgesprochen positiv empfunden, die in den nächsten Jahren fortgesetzt werden soll.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

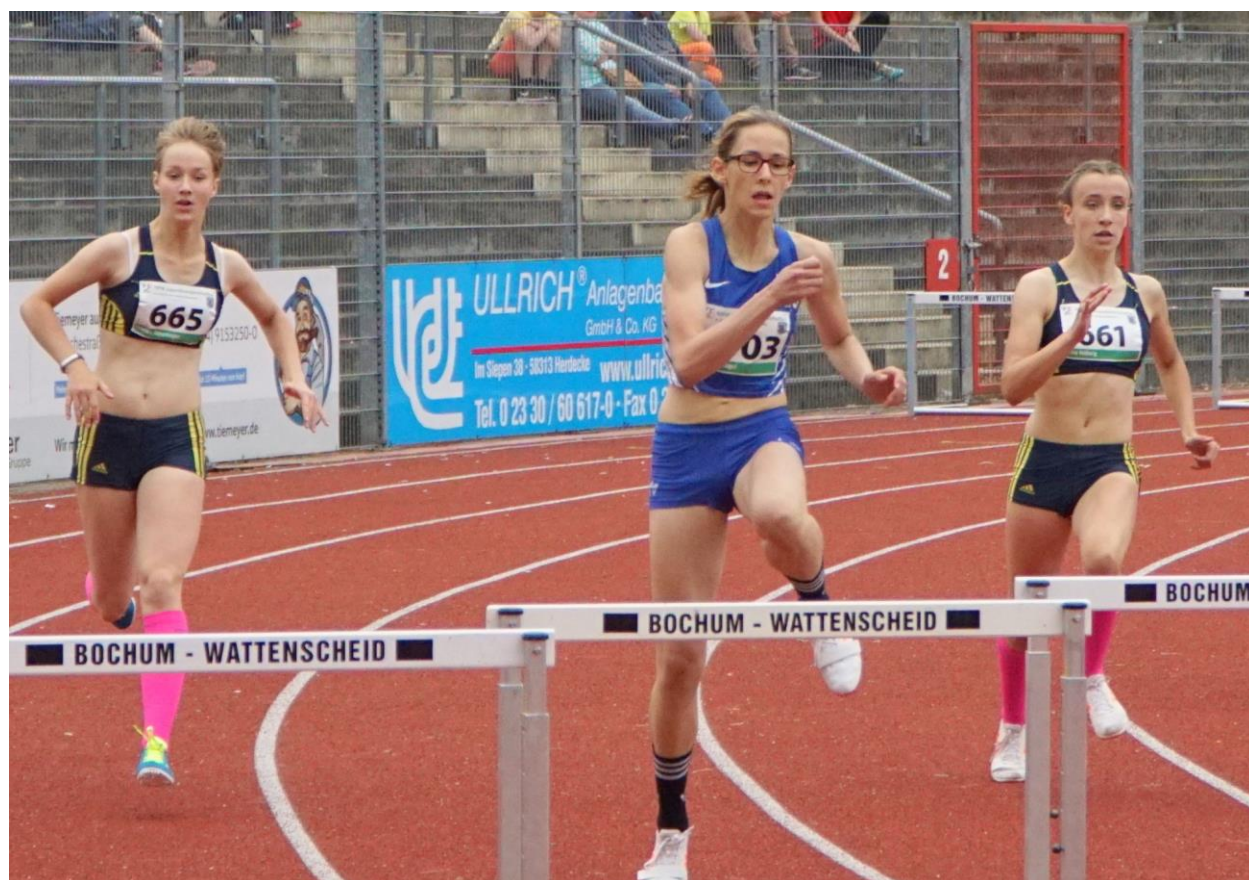
Die Besten im Kreis Olpe 2017

Teil 2: Hürdensprint

Nach der Vorstellung der schnellsten Sprinterinnen und Sprinter im Kreis Olpe wird die Serie in der aktuellen Ausgabe fortgesetzt mit dem Hürdensprint. Darin sind zusammengefasst die Top 10 in den Hürdendisziplinen über die Distanzen 60 Meter, 80 Meter, 100 Meter, 300 Meter und 400 Meter.

60 Meter Hürden weiblich

Rang 1	Liv Heite	SC Olpe	W 13	10,53 Sekunden
Rang 2	Jule Quast	TV Olpe	W 13	10,75 Sekunden
Rang 3	Helena Tröster	LG Südsauerland	W 13	11,24 Sekunden
Rang 4	Pauline Bicher	FSV Helden	W 12	12,78 Sekunden
Rang 5	Julia Bergner	FSV Helden	W 12	13,14 Sekunden
Rang 6	Lara Küster	SC Olpe	W 13	13,75 Sekunden
Rang 7	Leni König	SC Fretter	W 12	14,29 Sekunden
Rang 8	Emma Heimes	SC Fretter	W 12	14,92 Sekunden
Rang 9	Linda Hatzfeld	SC Fretter	W 12	15,12 Sekunden
Rang 10	Hannah Stutte	SC Olpe	W 12	18,35 Sekunden



Unter den Top 10 in Deutschland über 300 m Hürden: Wiebke Rosemeyer (665) und Alina Hoberg (661)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

80 Meter Hürden weiblich

Rang 1	Alina Hoberg	SC Olpe	W 15	12,51 Sekunden
Rang 2	Christin Schneider	SC Olpe	W 15	12,82 Sekunden
Rang 3	Wiebke Rosemeyer	SC Olpe	W 15	12,93 Sekunden
Rang 4	Lea Wiethoff	LC Attendorn	W 14	14,64 Sekunden

100 Meter Hürden weiblich

Rang 1	Alina Hoberg	SC Olpe	W 15	17,29 Sekunden
Rang 2	Wiebke Rosemeyer	SC Olpe	W 15	17,52 Sekunden

300 Meter Hürden weiblich

Rang 1	Alina Hoberg	SC Olpe	W 15	45,90 Sekunden
Rang 2	Wiebke Rosemeyer	SC Olpe	W 15	46,06 Sekunden

400 Meter Hürden weiblich

Rang 1	Hanne Gunkel	SC Fretter	U 18	68,48 Sekunden
--------	--------------	------------	------	----------------

60 Meter Hürden männlich

Rang 1	Janis Büdenbender	LC Attendorn	M 12	12,39 Sekunden
Rang 2	Jan Luca Freing	LC Attendorn	M 13	12,69 Sekunden
Rang 3	Julius Kaufmann	LC Attendorn	M 13	12,81 Sekunden
Rang 4	Nico Kämpf	LC Attendorn	M 13	13,93 Sekunden



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
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