

Kallís Montagspost

Ausgabe 33 15. Dezember 2014

Another year over, and a new one will ...

Am 27. Dezember beginnt das Wintertrainingslager in Paderborn



Die Trainingsgruppe aus Olpe und Fretter im Dezember 2013 im Ahornsportpark

Qualität ist kein Zufall und man kann zur deren Erreichen den Grund legen. So war es auch im Dezember 2013, als das 3-tägige Trainingslager in Paderborn die Initialzündung für das bislang erfolgreichste Jahr der Olper Leichtathletikgeschichte markierte.

Vereine und Startgemeinschaft wollen deshalb am Bewährten festhalten. Für den anstehenden Aufenthalt im Paderborner Ahornsportpark stehen vom 27.12. bis 30.12.2014 vier Trainingstage zur Verfügung. Und es wird neue Gesichter geben. Neben Marie Hachenberg, Tim Göbel und Emanuel Pululu aus dem Jahrgang 1999 (ab 1.1.2015 Klasse U 18) wird mit Johanna Nies, Franka Linse, Marlitt Spille und Charlotte Watermann (ab 1.1.2015 Klasse U 16) die Speerspitze der qualitätsmäßig starken Jahrgänge 2001 und 2002 erstmals mit dabei sein.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Im Hinblick auf die in den nachfolgenden Wochen anstehenden Hallenmeisterschaften wird das Sprint- und Staffeltraining natürlich eine entsprechende Gewichtung in der Trainingsplanung und –durchführung erfahren. Andererseits stehen auch Trainingseinheiten im Hochsprung, Weitsprung und im Kugelstoßen auf dem Programm. Darüber hinaus allgemeine und spezielle Kraft, Koordination, sowie Hürdenübungen. Mentales Training in Kleingruppen, Stepaerobic und Entspannung sollen und werden die Planung abrunden. Als zusätzliches Gemeinschaftserlebnis ist ein Bowlingabend gebucht.

Im Hinblick auf die verschiedenen Meisterschaften und Anforderungen sollen teamübergreifend unterschiedliche Staffelnkombinationen ausprobiert werden.

Am 4. Januar 2015 folgt dann ein Test mit Standortbestimmung beim Hallenwettkampf in Frankfurt-Kalbach und dann kommen auch schon die Meisterschaften, ab 10. Januar 2015, aufgereiht wie Perlen an einer Schnur:

Drei Bestleistungen beim Stabhochsprungmeeting in Düsseldorf



Über drei persönliche Bestleistungen freuten sich **Laura Maiworm**, **Alica Schmidt** und **Melina Schürholz**. Beim Sportfest des TV Angermund in der Düsseldorfer Leichtathletikhalle an der Arenastraße überwand Laura und Melina die Latte im Stabhochsprung bei einer Höhe von 2,10 Metern, Alica erreichte eine Leistung von 1,80 Metern.

Besonders groß war die Freude bei Laura Maiworm. Sie gehört dem Jahrgang 2001 an, der im kommenden Jahr zum ersten Mal an Westfälischen Titelkämpfen teilnehmen darf. Die Norm für die Teilnahme steht bei 2,00 Metern. Die hat sie übertroffen. Herzlichen Glückwunsch !



Annica Deblitz und Emma Rehse, beide Jahrgang 2003

Nach guten Ergebnissen im 50 Meter Sprint nominierte Trainer Karl-Heinz Besting die beiden prompt für die 1. U 12 - Staffel des SC Olpe, in der sie gemeinsam mit den „Routiniers“ Annica Deblitz und Liv Amelie Heite den Sieg wollten.

Ein super Start in die Hallensaison

Hallensportfest des BV Teutonia Lanstrop in Dortmund: Auch wenn die Staffelzeiten nicht berauschend waren, besser konnte ein Jahresabschluss kaum gelingen.

Beide Staffeln qualifiziert

Bereits im ersten Anlauf erreichten in der Helmut Körnig Halle beide Jugendstaffeln über die klassische Hallendistanz von 4 x 200 Meter die Qualifikation für die Teilnahme an den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften, die im kommenden Februar in Neubrandenburg ausgetragen werden. Das U 20 Team des SC Olpe siegte in der Aufstellung **Johanna Heuel, Karina Heuel, Julia Springob und Tamara Müller** in 1:46,31 Minuten. In der Klasse U 18 siegte ebenfalls die Staffel des SC Olpe, und zwar in der Aufstellung **Sarah Langemann, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Schlussläuferin Anja Beckmann** in 1:47,33 Minuten. Da der Veranstalter beide Teams in einen Lauf gesetzt hatte, konnten die zahlreichen Zuschauer einen spannenden Zweikampf der beiden Staffeln erleben, der erst in der letzten Runde im Duell der beiden Schlussläuferinnen Tamara Müller und Anja Beckmann entschieden wurde.

Zwei Neulinge überraschen positiv

In den jüngeren Altersklassen machten vor allem zwei Neulinge auf sich aufmerksam. Emma Rehse, Jahrgang 2003, bestritt ihren ersten Leichtathletikwettkampf für den SC Olpe, ebenso Ronja Wurm (2004).

Weibliche U 12 Staffel unterbietet die 30-Sekunden-Marke und siegt eindrucksvoll

Obwohl die vier schnellen Mädchen in dieser Aufstellung noch nie gemeinsam trainiert hatten, klappten die Wechsel auf Antrieb zufriedenstellend. Mit mehr als zwei Sekunden Vorsprung siegte das Team in der sehr guten Zeit von 29,85 Sekunden vor der Staffel SC Olpe 2, die in der Aufstellung Elsje Nies, Lina Reiche, Helen Schneider und Malina Jahn mit 32,08 Sekunden die Ziellinie passierte.

Auch die Jungen siegen überlegen über 4 x 50 Meter

Ebenso überlegen gewann die U 12 Staffel der Jungen die 4 x 50 Meter in der Aufstellung David Pöggeler, Jan Siveri, Timo Stemmer und Dominik Berg. Auch wenn Nick Weber ersetzt werden musste, erreichte das Quartett die klasse Zeit von 30,64 Sekunden.



Tolles Debut in Dortmund: Paul Wacker

Erster Hallenwettkampf für Paul Wacker

In 8,30 Sekunden siegte der 8-jährige Paul Wacker über die 50 Meter Sprintdistanz. Es war sein erster Hallenwettkampf, den er mit einem 2. Platz im Weitsprung mit einem Ergebnis von 3,35 Metern erfolgreich abrundete.

Annica und David auf Rang 1

Ihre Dominanz auf den Sprintstrecken im Jahrgang 2003 demonstrierten einmal mehr Annica Deblitz und David Pöggeler. David, vor zwei Wochen bereits in Frankfurt siegreich, gewann nun auch die 50 Meter in Dortmund in 7,47 Sekunden. 4/100 Sekunden schneller war Annica Deblitz. Sie siegte in 7,43 Sekunden und belegte im Weitsprung mit 4,33 Metern Rang 2. Eine neue persönliche Bestzeit erreichte in der Klasse M 10 Jan Siveri über 50 Meter in 7,88 Sekunden.

Weitere TOP 10 – Plazierungen:

Emma Rehse

Weitsprung:	3,95 m	Platz 6
50 Meter:	7,70 Sek.	Platz 4

Liv-Amelie Heite (2004)

Weitsprung:	3,82 m	Platz 7
50 Meter:	8,32 Sek.	Platz 10

Ronja Wurm (2004)

Weitsprung:	3,78 m	Platz 8
50 Meter:	8,15 Sek.	Platz 5

Weitsprung Klasse M 10:

Jan Siveri: 3,68 m/ Platz 4, Timo Stemmer: 3,53 m/ Platz 6, Dominik Berg: 3,33 m/ Platz 7



v.l. Niklas Butzkamm, Emanuel Pululu, Tim Göbel, Paul Breitbarth

Zum ersten Mal in dieser Formation lief die U 18 – Staffel über 4 x 200 Meter in der Aufstellung Niklas Butzkamm, Paul Breitbarth, Tim Göbel und Emanuel Pululu. Und musste erst einmal Lehrgeld zahlen. Durch Fehler beim ersten und dritten Wechsel erfolgte die Disqualifikation durch das Dortmunder Kampfgericht. Das Überschreiten von Wechselmarkierungen passiert allerdings auch Weltklassestaffeln bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Deshalb werden sich die Vier nicht aus dem Konzept bringen lassen und im neuen Jahr wieder angreifen

Die Wünschelrute

In der auf seinen Namenstag, 6.12., folgenden Woche hatte der Nikolaus die Trainingsgruppen der Olper Leichtathletik auf seine Reiseroute gesetzt. Dazu gehörte natürlich auch die Gruppe **E 3** der durchschnittlich 5-jährigen Kinder. Gerade hatte Nikolaus die Einfachsporthalle in der Hakemicke betreten, nahmen die Kinder auf den drei Langbänken in der Mitte des Raumes Platz und harrten erwartungsfroh dem Ritual. Als dann zu Beginn eines guten Gesprächs die obligatorische Frage kam „habt Ihr euch im Training auch immer alle gut vertragen“, erscholl wie erwartet ein lautes, überzeugendes „Ja“ aus allen Kinderkehlen. Auf die nächste Frage des Bischofs von Myra „oder war jemand von euch nicht artig“, folgte das erwartete unmissverständliche und selbstbewusste Schweigen. E i n e Reaktion war dennoch zu beobachten. Langsam, wie in Zeitlupe, hob sich die rechte Hand von David mit nach oben ausgestrecktem Zeigefinger. Nanu, eine klassische Selbstanzeige? Auf dem höchsten Punkt angekommen neigte sich der Zeigefinger, der Bewegung einer Wünschelrute ähnlich, jedoch zur Seite und wies in der Endstellung eindeutig auf das Gesicht des Nachbarn Christian. Ein prüfender Blick von David – stimmt die Richtung? – dann wieder den Nikolaus mit ernster Miene ins Auge gefasst – hat er’s gesehen und mich verstanden?

Was für eine Frage? Nikolaus weiß doch alles!



Nikolaus gastierte auch bei der Gruppe C 2 mit den Übungsleiterinnen Sarah Langemann und Marie Hachenberg im Städtischen Gymnasium Olpe



Leichtathletik Olpe

Wo findet man eigentlich Ergebnislisten von Wettkämpfen?

Die Zeiten, als nach Wettkämpfen Papier-Ergebnislisten kopiert und verschickt wurden, sind längst vorbei. Ergebnislisten auf Papier benötigt man heute nur noch für den Aushang während der Veranstaltung und für einzelne Interessierte, die dann auch die zusätzlichen Kosten selbst bezahlen müssen.

Der Normalfall sind seit ein paar Jahren Online-Ergebnislisten im Internet: Der Veranstalter stellt möglichst noch am Abend nach dem Sportfest seine Ergebnisliste ins Netz und alle Teilnehmer und sonstigen Interessierten können sich dort in aller Ruhe ansehen, was sie über den Wettkampf wissen wollen.

Aber wo findet man die Ergebnisliste eines bestimmten Wettkampfs?

Im Bereich unseres Landesverbands Westfalen (FLVW) sind alle Veranstalter verpflichtet über das „Dialog“-System Ergebnislisten und Veranstaltungsberichte auf die FLVW-Seite hochzuladen. Die Daten aus den letzten Wochen findet man dann auf der Startseite des Wettkampfbereichs

<http://www.flvw.de/leichtathletik/terminkalender.html>

ältere Listen über die Termin-Datenbank, zu erreichen über den Link

<http://www.flvw.de/leichtathletik/leichtathletik-aktuell.html>

dann weiter über „Leichtathletik“ – „Wettkämpfe“ – „Termin-/ Ergebnisdatenbank“ das Jahr und den Monat auswählen. Gegebenenfalls links oben „Sportfeste“ anklicken und auf „Aktualisieren“ drücken - fertig. Wird man dort nicht fündig, sollte man auf die Internetseite des Veranstalters gehen (über Suchmaschine ermitteln). Dies empfiehlt sich generell, wenn man an Ergebnissen aus anderen Landesverbänden interessiert ist.

Die Ergebnisse von Volks- und Straßenläufen gibt es immer sehr aktuell bei lauftreff.de (<http://www.lauftreff.de/ergebnisse.html>). Dort sind auch Links zu den Zeitmess-Anbietern, die auf ihren Seiten die Daten veröffentlichen, die sie selbst ermittelt haben.

Eine zentrale Sammlung aller Wettkampfergebnisse in ganz Deutschland ist beim DLV noch im Aufbau. Seit ein paar Jahren hat sich aber die Seite www.ladv.de etabliert, wo sehr viele Veranstalter – auch aus unserem Kreis Olpe - ihre Daten hochladen. Bei ladv.de gibt es sogar eine Leistungsdatenbank, in der alle eingestellten Wettkampfergebnisse einzelner Sportler auf einen Blick zusammengefasst sind: <https://ladv.de/leistungsdatenbank>.

Zur Erklärung, wie man damit arbeitet, gibt es einen Trailer auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=yiBAvkfsMoY>

Im Herbst vorübergehend für ein paar Wochen abgestellt, aber jetzt wieder online ist www.leichtathletikdatenbank.de. Diese private Seite erstellt aus den eingestellten Ergebnislisten automatisch auch Bestenlisten für alle Altersgruppen.

Für Trainer und diejenigen, die es werden möchten und die sich weiterbilden möchten:

Der FLVW - Lehrgangsplan 2015 ist online

Der Lehrgangsplan 2015 des FLVW mit den Angeboten zur Trainer-, Kampfrichter- und Breitensport-Ausbildung ist inzwischen online:

<http://www.flvw.de/leichtathletik/leichtathletik-aktuell/artikel/id/lehrgangsplan-leichtathletik-2015-endlich-online.html>

Sportfeste und Wettkampftermine 2014/ 2015

Stand 08.12.2014

Neuigkeiten: Die Südwestfälischen Meisterschaften finden am 16.8.2015 in Kreuztal statt. Als Austragungsort der NRW - U 16 Mehrkampfmeisterschaften und Blockmeisterschaften (30.5./ 31.5.) wurde Aachen festgelegt. Ein Ausrichter für die Deutschen Jugendmeisterschaften (31.7. – 2.8.) wurde noch nicht gefunden.

2014/ Halle

21.12. Hallensportfest (ART Düsseldorf)	Düsseldorf	ab 10 Jahre mit Stabhochsprung
---	------------	--

2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
10.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 20
17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
01.02. Hallenkreismeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen	Kirchhundem	
14.2./ 15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 und älter
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
08.03. Hallensportfest des Kreises Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20

2015 Stadion/ Freiluft

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid	ab U 14
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn	ab 8 Jahre
02.05. Kreis-Blockwettkämpfe	FLVW Siegen	
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
09.05. Citylauf in Attendorn	Attendorn	
9.5./10.5. Kreis-Einzelmeisterschaften	FLVW Siegen	
16.5./17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften	FLVW Siegen	

Leichtathletik Olpe

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden	ab U 10
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
24.05. Kreis DJMM U16 in Geisweid	FLVW Siegen	
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	Aachen	U 16
31.05. Attendorner Werfergala/ Kreismeisterschaften Attendorf		ab U 14
05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis-Meisterschaften Sprung und Langstaffel	Olpe	ab U 12
12.06. Olper Teamcup	Olpe	
13.06. Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
19.06. Sportfest Kinderleichtathletik mit Abnahme KIBAZ-Abzeichen	Olpe	ab 3 Jahren
20.06. Biggensee-Marathon	Attendorf	
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund	U 18/ U 20
21.06. Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.
28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000
12.07. Westdeutsche Meisterschaften	Recklinghausen	Mä./Fr.
31.07-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften	??	U 18, U 20
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Köln	U 16
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln	Fretter	bis U 12 für alle
16.08. Südwestfälische Meisterschaften	Kreuztal	ab U 16
30.08. Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen	U 16
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorf	ab U 10
19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen	Olpe	ab 3 Jahre
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Kreuztal	U 12 bis U 18
21.11. Kinderolympiade „Fun in Athletics“	Olpe	bis U 14
28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf	Wenden	ab U 10

Wettkämpfe: Vorausschau und Nachrichten

Hallensportfest in Düsseldorf am 21.12.2014

Laura Maiworm	2001	U 14	Stabhochsprung
Wiebke Rosemeyer	2002	U 14	Stabhochsprung
Christin Schneider	2002	U 14	Stabhochsprung
Melina Schürholz	2002	U 14	Stabhochsprung

Tim Göbel	1999	Emanuel Pululu	1999	Paul Breitbarth	1997
Niklas Butzkamm	1998	Alina Franke	2000	Greta Wulff	2000
Hanne Gunkel	2000	Johanna Heuel	1996	Karina Heuel	1996
Julia Springob	1996	Irina Grigoriadou	1997	Tamara Müller	1997
Anja Beckmann	1998	Sarah Langemann	1998	Luisa Knebel	1998
Marie Hachenberg	1999	Sophia Werthenbach	1998	Marie Ries	1998
Johanna Nies	2001	Charlotte Watermann	2001	Marlitt Spille	2001

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 S	EUR 31,00
Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Autor</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	Dieter Rotter	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	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	Dieter Rotter	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)		5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	Dieter Rotter	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	Dieter Rotter	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	Dieter Rotter	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	Dieter Rotter	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	Dieter Rotter	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	Dieter Rotter	7	31.03.2014
Muskelkater	Dieter Rotter	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	Dieter Rotter	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)		3	03.03.2014
Sensomotorik	Dieter Rotter	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)		22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	Dieter Rotter	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)		10.	05.05.2014