

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 34/2017 10. Dezember 2017

### Tolle Stimmung in der Sporthalle in Wenden 18 Teams lieferten sich spannende Wettkämpfe

Das spricht für die Organisationskraft der SG Wenden. Nach dem Südsauerlandlauf und den Kreis-crossmeisterschaften stemmte der Verein um seine Organisatoren Kunibert Rademacher und Laura Jakob nun die dritte Veranstaltung innerhalb von vier Wochen, das beliebte Kindersportfest Fun in Athletics. Unter den 18 Teams, die den Weg bei winterlichen, aber sehr guten Straßenbedingungen, nach Wenden ins Konrad-Adenauer-Zentrum gefunden hatten, waren auch 10 Teams mit mehr als 80 Teilnehmern der Olper Leichtathletik, hälftig besetzt mit Kindern des SC Olpe und des TV Olpe.



„Drunter und Drüber“ - Staffel mit Milo

Bunt gemischt war der Auftritt der Olper Leichtathletik, Mädchen wie Jungen in den Altersklassen U 8, U 10 und U 12; dazu konnten noch vier Jungen des LC Attendorn eingebaut werden, die noch eine Mannschaft suchten. Die Teamgröße war nämlich begrenzt auf mindestens 6, maximal 8 Mitglieder.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Zielwurf mit Justus und Betreuer Alex Langlitz



Neben den technischen Disziplinen in den Blöcken **Wurf**, nämlich Zielwurf, Speerwurf, Weitwurf mit dem Gewichtsball, und **Sprung**, bestehend auf dem Speed Bounce, der Weitsprungstaffel und den Wechselsprüngen durch eine Reifenreihe, herrschte wie immer Hochspannung und lautstarke Stimmung bei den Staffelrennen.

Unter der Leitung von Ulrike Giese (Bild links mit Mia Kipke) war Fun in Athletics in den vergangenen beiden Jahren reformiert worden und in einigen Punkten an die aus der Stadionsaison bekannte Kinderleichtathletik angepasst worden. Dies geschah allerdings behutsam, um den besonderen Charakter von Fun in Athletics zu erhalten.

Nach zwei Testläufen in der Olper Kreissporthalle unterstützte Ulrike dieses Mal die SG Wenden sowohl beratend in der Vorbereitung als auch tatkräftig beim Aufbau und in der Durchführung der Veranstaltung

und trug somit zu der gesicherten Durchführung von Fun in Athletics 2017 bei.

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Lia Kaluschke beim Ballwurf



Emily Kuckertz bei der Wendestaffel

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**  
Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.



Weitsprungstaffel mit Marc Huperz



Auf Siegfkurs: Maja Blagojevic

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Traditionell bildet der abschließende Grand Prix den Höhepunkt der Veranstaltung, ein Staffellauf, bei dem jeder Teilnehmer eine gesamte Rundendistanz zurückzulegen hat und dabei von den Vereinskollegen und von den Zuschauerrängen aus begeistert angefeuert wird. Ein Höllenlärm herrscht dann in der Halle, der die Kinder zu wahren Höchstleistungen antreibt.



**In Führung Paul Bock, links Mia Glasow**



**In Führung Laura Bungart, links Sofia Kaus**

Jedes Team läuft 8 Runden. Hat ein Team weniger als 8 Teilnehmer, müssen manche zweimal laufen. Nach Freiwilligen müssen die Betreuer nicht lange suchen. Jeder möchte den Beifall und die Spannung gern noch einmal genieße. Und es geht dem Ende der Wettbewerbe entgegen, da geht immer noch etwas.

Entscheidende Bedeutung für das Gelingen und für den Erfolg eines Teams kommt den jeweiligen Betreuern zu. Sie begleiten ihre Mannschaft über drei Stunden hinweg vom Aufwärmen über die Wettkämpfe bis zur Siegerehrung. Sie treffen wichtige Einsatzentscheidungen, ermutigen, feuern an, trösten und kümmern sich um Blessuren.

Als Betreuer für die Olper Teams wirkten mit:

Christina Bock	U 8 Team 1
Katharina Hesse	U 8 Team 2
Kathrin Gummersbach	U 8 Team 3
Alexander Langlitz	U 8 Team 4
Thorsten Kämpfer	U 10 Team 1
Sabrina Kipke	U 10 Team 2
Paula Glasow	U 10 Team 3
Betty Müller	U 10 Team 4
Lina Reiche und Liv Heite	U 12 Team 1
Marvin Huperz	U 12 Team 2

Weitere 10 Mütter und Väter hatten sich vorab zur Übernahme einer Teambetreuung gemeldet und zur Verfügung gehalten.

**Vielen herzlichen Dank an alle für eure Hilfsbereitschaft und euren tollen Einsatz im Sinne und zum Vorteil unserer jungen und engagierten Athletinnen und Athleten.**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Beispielhaft für eine Top-Betreuung: Lina und Liv mit ihrem Team 1 der Klasse U 12

### Unsere Teams:

#### U 8 Team 1:

Matilda Wigger, Paula Hesse, Thea Köhler, Emmi Weber, Alea Bremecker, Marlene Bock

#### U 8 Team 2:

Sofia Heller, Pauline Dinter, Leni Marx, Sophie Kiefer, Mia Kipke, Linda Katzschmann, Joi Heite



Team 2 U12 mit Marvin Huperz



Team 2 U8 mit Katharina Hesse

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### U 8 Team 3

Amelie Kleine, Leah Feldmann, Frieda Heinrichs, Marie Laven, Fiona Giertz

### U 8 Team 4

Joshua Langlitz, Jan Gummersbach, Milo Hilkenbach, Mathis Hellwig, Elias Langlitz, Julius Schlösser, Justus Kühlmann, Jonathan Hesse



Das Team 1 U10 kam auf Rang 2

### U 10 Team 1 (siehe Bild oben)

Emily Kuckertz, Esther Riedel, Laura Bungart, Amelie Kühlmann, Maurin Jonack, Paul Bock, Florian Maaß

### U 10 Team 2

Mia Glasow, Mara Kipke, Daria Popov, Alina Krasniq, Paulina Schröder, Pia Sauter

### U 10 Team 3

Hanna Siedenstein, Juliana Georgi, Nesa Shabani, Sofia Kauss, Lea Siedenstein, Anna Schlösser

### U 10 Team 4

Leandro Schmidt (fehlte), Bastian Heller, Luca Koch, Juri Schneider, Milan Schneider, Lennard Feldmann

### U 12 Team 1 (siehe Bild auf der vorigen Seite)

Emma Glasow, Anna Vogt, Marleen Gronau, Nina Berge, Lia Kaluschke, Maja Blagojevic, Lena Hurajt

### U 12 Team 2

Henry Stahl, Henning Schröder, Jannik Reiche, Daniel Hardenacke (fehlte), Julian Wicker, Thilo Deblitz, Julian Kaluschke, Marc Huperz

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Was das Ergebnis betrifft, waren sie die Stars des Tages. Die Mädchen siegten mit einem derart deutlichen Vorsprung, dass sie aus dem Jubeln gar nicht mehr herauskamen: Team 1 der Klasse U 8: Alea Bremecker, Thea Köhler, Paula Hesse, Marlene Bock, Matilda Wigger, und Emmi Weber.



U 10 Team 3



Die Jüngste: Leni Marx

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Einen tollen Wettkampf lieferte das Jungenteam 4 in der Klasse U 10. Durch den unerwarteten Ausfall von Leandro Schmidt blieb das Team zunächst unter der geforderten Mindestzahl von 6 Athleten. Hilfe kam vom befreundeten LC Attendorn, der in der Klasse U 10 einen Überschuss an Athletinnen und Athleten mitgebracht hatte. Hannes Vollmerhausen und Fritz Hesse verstärkten das Olper Team, so dass die neu gebildete Fun in Athletics Startgemeinschaft Olpe/Attendorn einen hervorragenden Bronzerang erreichte.

Eine Fortsetzung der Zusammenarbeit wurde von den Vereinsverantwortlichen für das kommende Jahr vereinbart.

Die Sieger des Tages:

Klasse U 8: Team Olpe 1  
 Klasse U 10: Team Olpe 2  
 Klasse U 12: Team Olpe 1  
 Klasse U 14: Team Attendorn 1 vor Team Wenden 1 (kein Olper Team in dieser Klasse)

Fun in Athletics findet im kommenden Jahr in Finnentrop statt. Ausrichter werden gemeinsam der SC Fretter und der TV Rönkhausen sein.





# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Die Besten im Kreis Olpe 2017

Teil 4: Weitsprung

#### Die TOP 10 weiblich

Rang 1	Alina Hoberg	SC Olpe	2002	5,04 Meter
Rang 2	Helena Grap	LG Südsauerland	1999	5,02 Meter
Rang 3	Jolina Henke	SC Fretter	2003	5,00 Meter
Rang 4	Lara Schmitt-Degenhardt	SC Fretter	2002	4,93 Meter
Rang 5	Lea Wiethoff	LC Attendorn	2003	4,83 Meter
Rang 6	Helena Tröster	LG Südsauerland	2004	4,82 Meter
Rang 7	Christin Schneider	SC Olpe	2002	4,81 Meter
Rang 8	Wiebke Rosemeyer	SC Olpe	2002	4,76 Meter
Rang 9	Marlitt Spille	SC Olpe	2001	4,75 Meter
Rang 10	Cathrin Eiden	SC Olpe	2000	4,70 Meter

#### Die TOP 10 männlich

Rang 1	Marius Fiebig	TV Rönkhausen	2001	5,56 Meter
Rang 2	Jonas Kosch	LC Attendorn	2000	5,39 Meter
Rang 3	Sang Ackerschott	LC Attendorn	2002	4,82 Meter
Rang 4	David Pöggeler	SC Olpe	2003	4,79 Meter
Rang 5	Robin Krabbe	TV Rönkhausen	1996	4,66 Meter
Rang 6	Christoph Quinke	LC Attendorn	1994	4,52 Meter
Rang 7	Luis Jeide	TV Rönkhausen	2004	4,20 Meter
Rang 8	Paul Hinz	LC Attendorn	2002	4,11 Meter
Rang 9	Julius Maaß	TV Olpe	2004	3,90 Meter
Rang 10	Fabio Hufnagel	LC Attendorn	2003	3,74 Meter



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