

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 36/ 2016 21. November 2016

---

### Die Olper Leichtathletik liegt in der Vorbereitung im Plan Wassergymnastik ergänzt das Kräftigungsprogramm



**Staffeltraining einmal anders: Sprint und Wechselvorgänge unter Wasser**

Kraft, Schnelligkeit und koordinative Fähigkeiten gehören neben vielen anderen Komponenten zum wichtigsten Rüstzeug von erfolgsorientierten Athletinnen und Athleten. Sie werden im zeitlichen Verlauf des Jahres mit unterschiedlichen Schwerpunkten im Training geschult und gefördert. Gehört beispielsweise das Starten aus dem Startblock in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung, so liegt der Schwerpunkt für den Kraftaufbau in den Vorbereitungsperioden der wettkampffreien Zeit im Herbst.

Zur systematischen Ganzkörperkräftigung und zur willkommenen Abwechslung im harten Trainingsalltag bieten die Trägervereine der Olper Leichtathletik, SCO und TVO, aktuell vier Einheiten Wassergymnastik samstags im Drolshagener Stadtbad an. Eingeladen waren mehr als 20 Athletinnen und Athleten der Altersklasse U 16 und älter aus der Kadenschmiede Sprint der beiden Fachtrainer Dieter Rotter und Michael Kluge. Die Maßnahme dient als vierte wöchentliche Trainingseinheit und ist sinnvoll mit den übrigen drei Einheiten der Woche

## **Leichtathletik Olpe**

### Freude erleben

verknüpft. Sie ist zudem systematisch eingefügt in den übergeordneten und periodisch konzipierten Gesamtrahmenplan der Vorbereitung auf die Meisterschaftswettkämpfe auf Verbandsebene, regionaler Ebene (NRW) und nationaler Ebene, die sich auf die Monate Januar bis März erstrecken. Absoluter Saisonhöhepunkt sind die Deutschen Hallenmeisterschaften U 20 vom 24. – 26. Februar in Sindelfingen.



**Vorsicht Hoher Wellengang - Training von Bein- und Rumpfkraft**

Krafttraining bedeutet bekanntlich Widerstände überwinden. Fitnessbänder und Hanteln fordern den Übenden oft nur in muskulären Teilbereichen und bestimmten Bewegungsrichtungen. Welchen umfassenden, allgegenwärtigen Widerstand jedoch Wasser leisten kann, das erfahren die Teilnehmer der Olper Trainingsgruppe in diesen Wochen unter hohen Anstrengungen, jedoch auch mit Spaß. Einer der Schwerpunkte des Trainings am vergangenen Samstag lag in der Förderung der Rumpfkraft und der Kraftausdauer. Auch hier erreichte Dieter Rotter wieder seine Schützlinge und forderte sie erfolgreich zu Höchstleistungen.

### **Herbstzeit ist Crosszeit**

#### **Schöne Olper Erfolge bei den Kreiscrossmeisterschaften**

Dem Südsauerlandlauf in Wenden am 5. November 2016 folgten eine Woche später die Kreiscrossmeisterschaften in Wilnsdorf, gemeinsam veranstaltet von den Leichtathletikkreisen Siegen und Olpe. Ausrichter war der CLV Siegerland unter seinem Chefakteur Armin Kring.

Es ist vor allem die sonnenarme, kühle und nasse Jahreszeit, die die Beschaffenheit der Strecken abseits von Stadion und Kunststoffbahn beeinflusst. Aufgeweichte und zum Teil morastige Wiesenflächen wechseln sich ab mit ausgefahrenen Waldwegen, deren Unebenheiten von Schichten herabgefallenen Laubs unsichtbar gemacht werden. Viel Kraft,

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Konzentration und Geschicklichkeit wird den Athletinnen und Athleten abverlangt, um diese Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Gegen starke Konkurrenz aus beiden Kreisen konnten sich vor allem Tim Berge und Liv Heite, beide SC Olpe, in Wilnsdorf behaupten. Liv Heite, Klasse W 12 (U14), setzte sich im Spurt gegen vier starke Konkurrentinnen von der CVJM Siegen SG durch und verwies darüber hinaus Ayleen Bretthauer von der SG Wenden auf Platz 6. Vorn war's äußerst knapp. Nur 4 Sekunden Vorsprung hatte Liv am Ende der 1.390 Meter langen Marterstrecke auf die Zweitplatzierte Karlotta Müller herausgeholt, nur 10 Sekunden betrug der Vorsprung auf Platz 5. Das war eng und spannend und zeugt von der hohen Kampfmoral und Siegermentalität von Liv Heite.



Liv Amelie Heite



Tim Berge

Rg.StNr.	Name, Vorname	Jg.	Nat.	Verein	Zeit	Diff
1.	331 BERGE, Tim	2005		SC OLPE	3:48	
2.	42 GIESELER, Adrian	2005		ASC WEIßBACHTAL	4:25	+ 37
3.	160 HOFFMANN, Nick	2005		ASC WEIßBACHTAL	4:26	+ 38
4.	496 WITHAKE, Silas	2005		LG KINDELSBERG KREUZTAL	4:41	+ 53

Und so sieht die Ergebnisliste des Laufes der Klasse M 11 (U12) über die Streckenlänge von 960 Meter aus. 37 Sekunden Vorsprung lief **Tim Berge** auf den Zweitplatzierten Adrian Gieseler heraus. Das sind Welten, die die diesjährige Überlegenheit von Tim Berge auf den Mittelstrecken im Stadion und auf den Cross- und Waldlaufstrecken widerspiegeln.

Als Zweiter im Gesamtklassement in der M 15 – Wertung und einziger Vertreter aus dem Kreis Olpe in Jahrgang 2001 wurde Jan Eiden, SC Olpe, Kreismeister über die Distanz von 1.800 Meter. Mit einer starken kämpferischen Leistung hatte Jan im U16-Lauf lange vor dem

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

favorisierten Alexander Lind geführt, musste sich schließlich jedoch im Schlusspurt dem ein Jahr jüngeren Konkurrenten von der SG Wenden geschlagen geben. Alexander Lind wurde schließlich Kreismeister in der Klasse M 14.

Platz 2 und 3 in der Klasse U 18 erkämpften über 2.900 Meter Saimuson Manivannan und David Hartmann, beide TV Olpe. In dieser Klasse siegte Frederik Jonas Wehner von der SG Wenden.



Gleich vier Vertreter aus dem Kreis Olpe starteten am Wochenende bei den Westfälischen Crossmeisterschaften in Paderborn-Schloss-Neuhaus in der Klasse der männlichen U 18. Über anspruchsvolle 3.290 Meter gab es die folgenden Platzierungen:

16	Levin Gäher	SC Fretter	10,25 Min.
17	Frederik J. Wehner	SG Wenden	10,34 Min.
24	Saimuson Manivannan	TV Olpe	10,51 Min.
31	David Hartmann	TV Olpe	11,16 Min.

Jan Eiden konnte verletzungsbedingt nicht antreten.

Mit Julian Gutstein, Levin Gäher, Saimuson Manivannan, David Hartmann und Jan Eiden verfügt die Startgemeinschaft Olpe/Fretter im kommenden Jahr über ein Mittelstreckenteam mit hohem Erfolgspotential in den Langstaffelwettbewerben.

**Hoffnungsträger des TVO: Saimuson Manivannan**

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



### Nachrichten in Kürze

Das **Bigge-Energie Abendsportfest** wird im kommenden Jahr in ein „Samstagssportfest“ umgewandelt. Es findet statt am 27. Mai 2017 und ist als **Staffeltag** konzipiert. Neben den Staffelwettbewerben der Kinderleichtathletik in den Klassen U 10 und U 12 (Hindernispendelstaffel, Weitsprungstaffel und 6 x 50 m Staffel) gibt es die 4 x 75 Meter Staffel in der Klasse U 14. Die 4 x 100 Meter Staffeln der Klassen U 16 und älter werden 2 x gestartet. Der zweite Lauf findet nach einer Pause von 90 Minuten statt. Gewertet wird das Durchschnittsergebnis beider Starts. Eingebettet in das Sportfest sind die Kreislangstaffelmeisterschaften der Kreise Olpe und Siegen über 4 x 400 Meter, 3 x 800 Meter und 3 x 1000 Meter. An einem **Einlagewettbewerb über 4 x 50 Meter** können schließlich alle Trainer und Eltern teilnehmen. Die lautstarke Unterstützung der Kinder ist ihnen sicher.

**Das Training im Winterhalbjahr** ist in den Sporthallen im Olper Stadtgebiet erfolgreich angelaufen. Rund 340 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene trainieren in 19 Gruppen. 25 Trainer und Sporthelfer betreuen die Gruppen aktiv.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Nach einer Pause in 2016 werden im kommenden Jahr wieder **Südwestfälische Meisterschaften** ausgetragen werden. Die Leichtathletikvorsitzenden der südwestfälischen FLVW Kreise (VKLAs) haben sich in den zurückliegenden Wochen bereits auf die grundsätzliche Weiterführung der Meisterschaften verständigt und werden sich in Kürze treffen, um Einzelheiten festlegen.

**Bestellung von Adidas-Sportbekleidung:** Die bestellten Artikel sind bei Sport Langenbach in Siegen-Weidenau eingegangen und befinden sich beim Beflocker. Die Auslieferung erfolgt wahrscheinlich innerhalb der beiden kommenden Wochen.

Das beliebte **Kinderhallensportfest „Fun in Athletics“** findet am 28. Januar 2016 in der Kreissporthalle Olpe statt. Die Ausschreibung liegt als Anlage bei. Startberechtigt sind die Kinder der Jahrgänge 2009 bis 2003. Bei besonderer Eignung sind auch jüngere Kinder zugelassen.

Am Freitag, 2.12.2016, findet der diesjährige Kreistag der Leichtathletikvereine statt. In dessen Rahmen werden die **Termine der Kreisveranstaltungen** festgelegt. Eine vorläufige Übersicht über die Termine, die die Olper Leichtathletik betreffen, liegt ebenfalls als Anlage bei.

### Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Dehnen (Trainingslehre)	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
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	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	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



# **Leichtathletik Olpe**

## **Freude erleben**

Plyometrisches Training	27	03.11.2014
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
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)**