

Leichtathletik Olpe

Kallís Montagspost

Ausgabe 38/ 2015 9. November 2015

Südsauerlandlauf erfährt 40-jähriges Jubiläum Bambinis eröffnen den Reigen der Läufe



Gute Lauftechnik und sichtbare Freude am Laufen: Amelie Kühlmann

Als Moderator Kunibert Rademacher am Samstag um 13:25 Uhr die Schar der jüngsten Läuferinnen und Läufer auf die 400 Meter – Strecke schickte, waren mit Amelie Kühlmann, Joi Heite, Pauline Dinter sowie Paula und Jonathan Hesse auch eine Reihe von Kindern aus der Olper Leichtathletik dabei. Obwohl im aktuellen Hallentraining keine Ausdauerschulung im Laufbereich angeboten werden kann, wirkten die Kinder topfit und meisterten die Strecke mit

Leichtathletik Olpe

Freude und Schnelligkeit. Es ist kein Geheimnis, dass das Laufen als eine der natürlichsten menschlichen Bewegungsformen auch Kindern viel Spaß bereiten kann.

Im Ziel am Wendener Schulzentrum folgte schließlich die Belohnung für den Einsatz. Jedes Kind erhielt eine Urkunde und einen Sachpreis. Eine Zeitmessung mit Ergebnislisten gab es in diesen Altersklassen der 8-Jährigen und jünger noch nicht.

Frieda Schulte wurde Schnellste aller Altersklassen

Um Sieg und Platz ging es danach für die Kinder der Altersklassen U 10 und U 12 und für die Jugendlichen in den Altersklassen U 14 und U 16. Sie hatten eine Wendepunktstrecke mit einer Länge von 1,5 Kilometer beziehungsweise 2,0 Kilometer zu bewältigen.



Sie übernahmen die Führung im Hauptfeld: Nina Berge und Timo Stemmer

Typisch schwierig ist das Wendener Streckenprofil, zuerst geht's nur bergauf. Wer sich bereits am Anfang übernimmt, muss im späteren Rennverlauf „leiden“. Diese Erfahrung machten gleich drei Olper Läuferinnen, Necmiye Deli (2003), Malina Jahn (2003) und Lara Küster (2004).

Mit Spannung wurden nach dem Zieleinlauf die Ergebnislisten erwartet. Weil in jedem Rennen mehrere Jahrgänge starten, weiß niemand außer dem Gesamtsieger, wer die Jahrgangsklasse gewonnen hat. Dank der professionellen Organisation war die Wartezeit jedoch nur kurz bemessen.

Leichtathletik Olpe

Olper holen vier Siege in den Altersklassen

Tim Berge siegte überlegen in der Jahrgangsklasse 2005 über 1,5 Kilometer in 6:27 Minuten. In der Jahrgangsklasse 2003 siegte Jasper Ehrenguber mit satten 17 Sekunden Vorsprung über die 2,0 Kilometer. Seine Siegerzeit betrug 8:08 Minuten.



Spannender Zweikampf: Frieda Schulte vor Carolin Schmidt

Auf Siegfurs: Jasper Ehrenguber (765)

Den dritten Sieg bei den männlichen Teilnehmern der Olper Leichtathletik fuhr Jan Eiden in der Jahrgangsklasse 2001 ein. Sein Vorsprung vor dem Zweitplatzierten, Jannik Stein vom VFL Engelskirchen, war im Ziel gar auf 33 Sekunden angewachsen.

Bei den Mädchen siegte in der Jahrgangsklasse 2002 **Frieda Schulte** in der sehr guten Zeit von 8:38 Minuten. Frieda holte sich über die 1,5 Kilometer den Gesamtsieg vor der ein Jahr jüngeren Carolin Schmidt von der SG Wenden. Die beiden lieferten sich über die gesamte Distanz ein Kopf-an-Kopf-Rennen, das Frieda im Endspurt mit 1 Sekunde Vorsprung für sich entschied.

Für die Plätze 1 -3 in jeder Jahrgangswertung hatte der Veranstalter Pokale ausgelobt. Davon profitierten

Marc Stemmer (2001)

Platz 3 über 2,0 Kilometer in 8:35 Minuten

Nina Berge (2006)

Platz 2 über 1,5 Kilometer in 7:25 Minuten

Liv Amelie Heite (2004)

Platz 3 über 1,5 Kilometer in 7:01 Minuten

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Die weiteren Ergebnisse aus einem für die Olper Leichtathletik sehr erfolgreichen Tag:

Jannik Reiche (2006)	Platz 4 über 1,5 Kilometer in 7:39 Minuten	Klasse M 9
Timo Stemmer (2004)	Platz 4 über 1,5 Kilometer in 6:58 Minuten	Klasse M 11
Lina Reiche (2004)	Platz 5 über 1,5 Kilometer in 7:05 Minuten	Klasse W 11
Malina Jahn (2003)	Platz 5 über 2,0 Kilometer in 9:46 Minuten	Klasse W 12
Necmiye Deli (2003)	Platz 9 über 2,0 Kilometer in 12,41 Minuten	Klasse W 12

Schneller Sprintnachwuchs in Kaiserau

02.11.2015

Einen Querschnitt durch ein altersgemäßes Leistungstraining erhielten kürzlich neun hochmotivierte Nachwuchssprinter/innen des U16 Perspektivkaders NRW und ihre Eltern und Betreuer im SportCentrum Kaiserau. Unter ihnen Annica Deblitz und Franka Linse vom SC Olpe, die sich im Jahresverlauf mit tollen Sprintergebnis für die Förderung qualifiziert hatten.



Förderung im NRW Perspektivkader: Annica Deblitz (hinten Mitte), Franka Linse (hinten rechts)

Beim Aufwärmen - übrigens ohne Einlaufen, stattdessen mit einer Auswahl koordinativer Übungen sowie Krafttraining mit Rubber- und TRX-Bändern - legte Landestrainer Dieter Rotter vor allem viel Wert auf das Verständnis der Übungen und deren technisch richtige Ausführung. Das Staffelttraining mit koordinativen, schnelligkeits- und ausdauerorientierten Übungsformen stellte einen weiteren Schwerpunkt dar. Ein kurzer Einblick in mentale Aspekte des Leistungssports sowie ein Entspannungsteil schlossen den Tageslehrgang ab.



Leichtathletik Olpe

Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

Sa. 21.11.	Kindersportfest „Fun in Athletics“	Olpe
Sa. 28.11.	Kreis-Crossmeisterschaften	Wenden
So. 06.12.	Hallensportfest Bayer 04 Leverkusen	Leverkusen
So. 10.01.	Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt U 18 und älter	Frankfurt-Kalbach
Sa. 16.01.	Westfälische Hallenmeisterschaften U18, Männer/ Frauen	Dortmund
Sa. 23.01.	Westfälische Meisterschaften U 20	Bielefeld
So. 24.01.	25. Unnaer Hochsprungmeeting	Unna
So. 31.01.	Westdeutsche Hallenmeisterschaften U 18, Männer/ Frauen	Leverkusen
Sa./So. 20.02. - 21.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften U20	Dortmund
Sa./So. 27.02. - 28.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften, Männer und Frauen	Leipzig
So. 06.03.	Westfälische Hallenmeisterschaften U 16	Paderborn

Termine 2016 Sommerhalbjahr

Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block	??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen	Bottrop
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	??
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	??
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18	Heidenheim
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Rheine
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	??
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	??
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter

Der Basar

Verkaufe eine blaue Softshell Jacke von erima mit dem Aufdruck „Leichtathletik Olpe“ in Gr. 152, ca. 15 Euro.

Susanne Hücking, Telefon: 02761 64998, E-Mail: shuecking@t-online.de



Leichtathletik Olpe

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<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
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
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
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
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