

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 39/ 2015 23. November 2015

### Kinder und Zuschauer begeistert von Fun in Athletics Zahlreiche Neuerungen werden angenommen

Ursprünglich sollten die diesjährigen Hallenspiele "Fun in Athletics" in der Olper Kreissporthalle stattfinden. Im Nachhinein betrachtet muss man die Verlegung in die Sporthalle der Olper Realschule eher als Glücksfall bezeichnen. Die ausgezogene Tribüne brachte die zahlreichen Zuschauer hautnah ans Geschehen heran. Die für Fun in Athletics typische leidenschaftliche und lautstarke Atmosphäre erfuhr dadurch noch einmal eine deutliche Steigerung.



**Hochkonzentriert: Yasmin Aitlahssaine – ebenso die Kampfrichter**

100 Kinder in 10 Teams kämpften in den Altersklassen U 8 bis U 14 um die Mannschaftstitel. Darunter 7 Mannschaften der Olper Leichtathletik aus SC Olpe und TV Olpe. 3 Teams hatte der

## Leichtathletik Olpe

LC Attendorn entsandt. Vom FSV Helden wirkten 4 Mädchen als „Verstärkung“ in den Olper Mannschaften mit.

### Darum geht's bei Fun in Athletics:

Alle legen sich ins Zeug für ein gutes Teamergebnis. Die Gemeinschaft zählt – Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind Trumpf – letztlich die Freude über die gemeinsam erzielten Punkte und den gemeinsamen Erfolg. Nervosität und eventuelle Ängste werden auf viele Schultern verteilt. Dadurch werden sie nicht nur tragbar, sondern in Freude und Energie umgewandelt.



**Erstmals dabei: die Wettkampfklasse U 8, hier Team Olpe 4 mit Betreuerin Lea Feldmann**

Im seit vielen Jahren geltenden Regelwerk von Fun in Athletics waren die Alterklassen U 10, U 12 und U 14 zugelassen. In Anlehnung an die Regeln der Kinderleichtathletik in der Freiluftsaison wurde in Olpe erstmals das Experiment gewagt, auch die 5 – 7 jährigen Kinder der Klasse U 8 hinzu zu nehmen. Der Zuspruch war hoch. 40 Kinder aus der Olper Leichtathletik meldeten sich an, und Mitorganisator Karl-Heinz Besting konnte 4 Teams ins Rennen schicken.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

## Leichtathletik Olpe

### Vielfalt ist Trumpf: Bei Fun in Athletics starten alle 10 mal

Alle Mannschaften sind an den verschiedenen Stationen gleichzeitig in Aktion. Bei den Disziplinen handelt es sich um kindgerecht aufbereitete Formen des Laufens, Springens und Werfens:

#### 1. Sprint

Hierunter fallen 3 Umkehrstaffeln mit und ohne Hindernisse. Hindernisse sind Hürden und Tunnel. In einer bestimmten Variante geht es also wirklich „drunter und drüber“.

#### 2. Das Springen

- a. Die Wechselsprünge, das sind die Einbeinhops drei links – drei rechts durch Reifenreihen mit Zeitmessung
- b. Die Weitsprungstaffel
- c. Speed Bounce – das schnelle Hin- und Herspringen über ein Hindernis am Boden. Wer schafft die meisten Sprünge innerhalb von 15 Sekunden?

#### 3. Das Werfen



Wie weit fliegt der Speer? - Paul Bock

Auch hierbei gibt es drei Disziplinen:

- a. der Weitwurf mit dem Kunststoffspeer
- b. der Weitwurf mit dem Medizinball, je nach Altersklasse mit einem Gewicht von 500 Gramm, 1000 Gramm, 1500 Gramm und 2000 Gramm
- c. der Zielwurf mit Bohnensäckchen auf Pylonen

Zum Abschluss folgt dann der Höhepunkt, eine Rundenstaffel, an der alle 10 Mitglieder eines Teams teilnehmen und sich im direkten Vergleich mit den anderen Teams der jeweiligen Altersklasse messen. Auch hierbei sind Hindernisse in Form von Hürden zu überwinden.

Diese Hürden sind je nach Altersklasse unterschiedlich hoch.

**Mehrere Neuerungen** wurden dieses Mal in Olpe testweise ausprobiert. Dazu zählen

zum Beispiel die Abschaffung des Standweitsprungs und des Dreisprungs. Sie wurden ersetzt durch die wesentlich attraktiveren Disziplinen Weitsprungstaffel und die Wechselsprünge.

Leider haben einige Vereine aus dem Kreis Olpe in diesem Jahr keine Mannschaft stellen können. Der Leichtathletik geht es zur Zeit nicht anders als den Fußballern und Handballern. Es fällt schwer, die Teams mit der erforderlichen Anzahl der Mitglieder zu bestücken. Die



## Leichtathletik Olpe

Gemeinschaft der Kreisvereine steht vor der Entscheidung, die Teams auf 6 Mitglieder zu reduzieren. Dies wird im Sommer bei der Kinderleichtathletik auch schon so praktiziert. Mit einem Mehr an Flexibilität ist die Zukunft von Fun in Athletics leicht zu sichern.



„Sooo muss Technik!“ – Luisa Meth



Raus aus dem "Tunnel": Lena Kindopp

### Die Teams:

#### U 8 Olpe 1

Anna Schlösser  
Mia Glasow  
Katharina Hahn  
Mara Kipke  
Alina Fasch  
Vico Lamprecht  
Niklas Grebe  
Max Womelsdorf  
Paul Bock

#### U 8 Olpe 2

Lena Block (FSV Helden)  
Anna Oesinghaus (FSV Helden)  
Esther Riedel  
Laura Bungert  
Juri Schneider  
Milan Schneider  
Philipp Nies  
Valentin Hähner  
Florian Maaß  
Christian Besting

## Leichtathletik Olpe



Stabübergabe im Grand Prix: Timo Stemmer auf Liv Amelie Heite

### U 8 Olpe 3

Alea Bremecker  
 Marie Laven  
 Paula Hesse  
 Amelie Kühlmann  
 Pauline Dinter  
 Fiona Giertz  
 Sebastian Hähner  
 Alexander Nies  
 Moritz Marx  
 Elias Aithlahssaine

### U 8 Olpe 4

Matilda Wigger  
 Marlene Bock  
 Julia Meth  
 Luisa Meth  
 Eliesa Vocaj  
 Joleen Ortwig  
 Mona Draut  
 Emily Kuckertz  
 Simon Keller  
 Florian Hose

### Team Olpe U 10

Yasmine Aithlahssaine  
 Emma Glasow  
 Marleen Gronau  
 Lena Kindopp  
 Anisa Vocaj  
 Pauline Wigger  
 Nina Berge  
 Julian Keller  
 Jannik Reiche  
 Henning Schröder  
 Louis Lennard Schmidt  
 Thilo Deblitz



## Leichtathletik Olpe



Speedbouncer: Philipp Nies



Zielwurf: Vico Lamprecht

### Team Olpe U12

Liv Amelie Heite  
 Lina Reiche  
 Lara Küster  
 Jule Quast  
 Lina Meier  
 Helena Hofmann (FSV Helden)  
 Pauline Bicher (FSV Helden)  
 Amelie Gärtner  
 Charlotte Lamprecht

Oualid Aitlahssaine  
 Julius Maaß  
 Timo Stemmer  
 Tim Berge

### Team Olpe U 14

Esther Schnüttgen  
 Julia Hippler  
 Alina Hoberg

Tabea Hupertz  
 Johanna Reißner  
 Wiebke Rosemeyer  
 Luisa Schürhoff  
 Paula Glasow  
 Frieda Schulte  
 Julie Kalisch  
 Necmiye Deli

## Leichtathletik Olpe



..... und am Schluss – die Siegerehrung, alle erhalten eine Urkunde

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an die vielen Helferinnen und Helfer,

- in der Verpflegung unter der Organisationsleitung von Erika Rosemeyer
- im Kampfgericht und der Disziplinverantwortlichkeit
- in der Teambetreuung
- in der Presse und Öffentlichkeitsarbeit

und weiter namentlich an

- Frank Suchsland für die Dokumentationsvorbereitung und die Beschallung der Sporthalle
- Achim und Henning Rosemeyer für die Leitung des Wettkampfbüros
- Henning Rosemeyer für den Sanitätsdienst
- Ursel Reinartz-Eiden für die Moderation
- Ulrike Giese für die Programmierung der technischen Auswertung und die Gesamtleitung der Organisation



# Leichtathletik Olpe

## Unter den Besten in Deutschland

Die Olper Leichtathletik platziert sich 10-mal unter den TOP 50

Es ist wohl der Traum einer jeden Athletin, eines jeden Athleten, einmal zu den Besten in Deutschland zu gehören. Dieser Traum ist in diesem Jahr für 11 Mädchen und Jungen aus der Olper Leichtathletik in Erfüllung gegangen. Und zusätzlich für zwei Mädchen vom SC Fretter, die in der Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter erfolgreich waren.

Die zehn wichtigsten Grundlagen des Erfolges sind schnell genannt:

- **Talent**
- **Trainingsfleiß**
- **effektives Zeitmanagement**
- **angemessene Ernährung**
- **mentale Stärke**
- **gute Trainer**
- **gutes Vereinsmanagement**
- **Unterstützung durch das Elternhaus**
- **eine förderliche sportliche Infrastruktur**
- **eine gute Gemeinschaft im Kreise der Sportlerinnen und Sportler**

Vom Talent einmal abgesehen können all diese Voraussetzungen aus eigener Kraft erreicht werden. Eines ist jedoch offensichtlich, die Athletinnen und Athleten können die Bedingungen nicht allein erfüllen. Sie brauchen unsere Unterstützung, und zwar konstant über einen längeren Zeitraum hinweg.

Dies alles scheint in Olpe seit langem einigermaßen gut zu funktionieren, so dass die Erfolge aus der kleinen Stadt im kleinen Sauerland (irgendwo in Deutschland) inzwischen nicht nur im Verbandsgebiet Westfalen, sondern weit darüber hinaus bestaunt werden.

### Die Platzierungen in der nationalen Rangliste 2015 und herzlichen Glückwunsch an:

**Rang 3 U20** Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach  
4 x 100 Meter in der Zeit von 46,74 Sekunden

**Rang 9 U16** Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Fiona Stutte  
4 x 100 Meter in der Zeit von 49,52 Sekunden

**Rang 9 U14** Franka Linse, 1,66 Meter im Hochsprung

**Rang 12 U18** Sarah Langemann, 63,48 Sekunden über 400 Meter Hürden

**Rang 15 U18** Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Anja Beckmann  
4 x 100 Meter in der Zeit von 48,46 Sekunden

**Rang 26 U14** Franka Linse, 5,24 Meter im Weitsprung

**Rang 26 U14** Marlitt Spille, 36,51 Meter im Speerwurf

**Rang 36 U18** Marie Ries, 12,28 Sekunden über 100 Meter

**Rang 37 U14** Christin Schneider, 2,60 Meter im Stabhochsprung

**Rang 47 U18** Niklas Butzkamm, 11,13 Sekunden über 100 Meter





## 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.	Hansemeeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	<b>Attendorf</b>
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
Sa. 21.05.	Attendorfer Citylauf	Attendorf
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	<b>Attendorf</b>
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.	Biggeseer-Marathon	Attendorf
Sa./So. 23.06.-24.06.	Deutsche U23-Meisterschaften	Bochum-Wattenscheid
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](mailto:shuecking@t-online.de)

### Gesucht – Gefunden

Mir fehlt immer noch der dunkelblaue Deckel von unserer Tuppereschüssel. Dieser war bei der Jahresabschlussfeier an der SKI-Hütte in Fahlenscheid „abhanden“ gekommen.

Ralf Glasow, Telefon 02761 837488



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