

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 40/ 2015 30. November 2015

4 Podestplätze für Olper Athleten/-innen

Wendener Crossstrecke war eine echte Herausforderung

Über viele Tage hinweg waren die Wiesen des Wendener Kirmesgeländes dem Schnee und dem Regen ausgesetzt gewesen. Das bekamen die Läuferinnen und Läufer bei den diesjährigen Kreis-Crossmeisterschaften zu spüren. Der Boden war tief und glitschig, das Laufen



In der Spitzengruppe: Liv Amelie Heite (313) – im Ziel war sie Kreismeisterin

kostete viel Kraft. „Echte“ Crossfans lieben jedoch diese schwierigen Bedingungen. Im Vorteil waren diejenigen, deren Spikes mit einer Nagellänge von 9mm oder 12 mm ausgestattet waren.

Leichtathletik Olpe

Die ausrichtende SG Wenden hatte den Parcours, wie immer, professionell abgesteckt. Für die Klassen U 10 und U 12 war eine 800 Meter Strecke zu bewältigen. Die Jugendlichen U 14 und U 16 hatten 1.350 Meter zurückzulegen. Für die älteren Jugendklassen U 18 und U 20 sowie für die Frauenklasse standen 2 große Runden mit einer Gesamtlänge von 2.700 Metern an. Am Schluss hatten die Männer 5 große Runden mit 6.750 Metern zurückzulegen.



Das Ziel im Blick: Frieda Schulte (vorn)



Siegerehrung für Liv Heite und Elsje Nies

In der Mädchenklasse W11 lieferten Liv Amelie Heite und Elsje Nies ein beherztes Rennen und gaben bis zur Ziellinie alles. Der Lohn: Liv Amelie wurde Kreismeisterin vor Elsje, die den Silbererang eroberte. Ein verdienter Doppelsieg für eine große kämpferische Leistung.

Leichtathletik Olpe

Wie schon beim Südsauerlandlauf so lieferten sich Frieda Schulte vom SC Olpe und Carolin Schmidt von der SG Wenden einen harten Zweikampf über die gesamte Distanz hinweg. Spannung pur! So machen Wettkämpfe Spaß. Während Frieda beim Südsauerlandlauf die Nase vorn hatte, ging dieses Mal die Läuferin aus Wenden vor ihr ins Ziel. Meisterinnen wurden allerdings beide, Frieda in der Klasse W 13 und Carolin in der Klasse W 12.



Im Ziel: Jan Eiden, Sieger der Klasse M 14, hinten Alexander Lind (434)

Einen Zweikampf Wenden gegen Olpe gab es auch beim Wettbewerb der Jugendklassen U 14/ U 16. Beim Südsauerlandlauf hatte Alexander Lind von der SG Wenden die Ziellinie knapp vor Jan Eiden passiert. Dieses Mal drehte Jan den Spieß um und zog dem spurtstarken Wendener bereits im Mittelteil der Strecke davon.

Die Parallele zum Lauf der Mädchen: Auch hier wurden beide Kreismeister in ihren jeweiligen Altersklassen.

Leichtathletik Olpe

Turnen mit Sören und Hannah

Olper Leichtathletik integriert das Turnen in die Vorbereitung



Erste Gehversuche im Handstand: Franka Linse

Hannah Scheffler und Sören Roth haben's drauf. Bereits im zweiten Winter leiten sie erfolgreich das Turntraining für eine Athletenauswahl in den Leistungsgruppen A 1 und A 2 in der Vorbereitungsphase auf die Meisterschaften der nächsten Saison.

Beide, Hannah und Sören, stammen aus der Turnabteilung des TV Olpe und sind ausgewiesene Praktiker mit hohen pädagogischen Fähigkeiten. Mit Geschick wecken sie die Motivation und Leistungsbereitschaft der Gruppe. Mit jedem Lernerfolg steigern sie Mut und Selbstbewusstsein der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, eine wichtige mentale Voraussetzung für das Bestimmen und Erreichen der Wettkampfziele.

Leichtathletik und Turnen passen zueinander

Leichtathleten sind zwar keine Turner – das Turnen kann ihnen jedoch großen Nutzen bringen. Turnerische Grundfertigkeiten fördern nämlich die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielen leichtathletischen Disziplinen. In besonderem Maße gilt dies für die technischen Disziplinen in den Blöcken Sprung und Wurf. Jedoch auch die Sprinter, insbesondere die Hürdensprinter, spüren den positiven Einfluss des

Turntrainings auf die Qualität ihrer Bewegungen und damit auch auf die Schnelligkeit.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Training der Rumpfmuskulatur mit Sören und Hannah

„Das Turnen ist für das bessere Körpergefühl und als "ideale Ergänzung zur Leichtathletik" unverzichtbar“, sagt **Uli Kunst**, Trainer bei der LG Olympia Dortmund. Damit bestätigt er die Einschätzung der Sportwissenschaft, dass das Turnen dem Sportler nicht nur hilft, seinen eigenen Körper besser zu beherrschen, sondern ihn auch bewusster wahrzunehmen, seine Signale zu verstehen und seine Reaktionen einschätzen zu lernen. Dies gilt in besonderem Maße auch für die Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten. Letztlich spielt auch die Bewegungsfreiheit in den Gelenken eine entscheidende Rolle für den Erfolg in der Leichtathletik. All dies hat die Trainingsleitung der Olper Leichtathletik unter maßgeblicher Befürwortung von Dieter Rotter bereits im Jahr 2014 dazu bewogen, das Turnen als feste Planungsgröße in die Vorbereitungsphasen der Leistungsgruppen zu integrieren.

Salto zum Stand: Irimi Grigoradou

Leichtathletik Olpe



Wichtig: Das Training der Beweglichkeit

„Hausaufgaben“ gab's übrigen auch. Ein 10-15 minütiges tägliches Training der Beweglichkeit mit den geeigneten Dehnübungen schafft die für den Erfolg notwendigen Bewegungsamplituden in den Gelenken.

Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

So. 06.12.	Hallensportfest Bayer 04 Leverkusen	Leverkusen
So. 20.12.	ART-Hallensportfest Advent-Indoor-Meeting	Düsseldorf
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



Leichtathletik Olpe

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.	Biggesee-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

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

1 Trainingsjacke ERIMA blau mit den Rückenaufschrift „Leichtathetik Olpe“ in der Größe 36/38 (Fundort Stadion)

(Weitere Fundsachen im Materialraum im Kreuzbergstadion Olpe)



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