

Kallis Montagspost

Ausgabe 4 10. März 2014



Die Gruppe U 14 hinten: Christin Schneider, Paula Glasow, Helen Schneider, Julia Hippler, Carlotta Hof, Anna Stricker, Wiebke Rosemeyer, vorn: Annica Deblitz, Charlotte Watermann, Franka Linse, Alina Hoberg, Luisa Schürhoff

Schöne Ergebnisse und Erfolge beim Hallen-Kehraus in Frankfurt und Dortmund

Rund 30 Athletinnen und Athleten aus der Olper Leichtathletik und dem Partnerverein SC Fretter beschlossen die Hallensaison 2013/ 2014 bei der Leichtathletiksportfesten der LG Eintracht Frankfurt in der Leichtathletikhalle in Frankfurt-Kalbach und des Kreises Dortmund in der Helmut-Körnig-Halle.

In der Klasse U 18 siegte in Dortmund Sarah Langemann über die 400 Meter Distanz überlegen in 63,51 Sekunden und unterbot deutlich die Westfälische Hallen-A-Norm, die bei 65,20 Sekunden liegt. Tamara Müller siegte im Weitsprung mit ansehnlichen 5,17 Metern vor Vereinskollegin Anja Beckmann, die mit 4,87 Metern eine persönliche Bestleistung aufstellte.

Leichtathletik Olpe

Im nördlich von Frankfurt gelegenen Kalbach, der Hochburg der heimischen LG Eintracht Frankfurt, stellten sich die jüngeren Altersklassen U 12 – U 16 der starken hessischen Konkurrenz mit Erfolg. Nach dem gutem Abschneiden bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften am letzten Wochenende war es erneut ein Tag des SC Fretter. In der Klasse W 14 siegte Alina Franke im Finale über 60 Meter in 8,33 Sekunden, über 800 Meter siegte Hanne Gunkel in persönlicher Bestzeit von 2:32,85 Minuten. Den Weitsprung gewann Greta Wulff mit persönlicher Bestweite von 4,85 Metern vor Alina Franke, die ebenfalls mit persönlicher Bestleistung von 4,80 Metern auf Platz 4 kam. Im Kugelstoßen erreichte auch Dana Sophie Henke mit 7,89 Metern eine persönliche Bestweite. Den Schlusspunkt setzte die 4 x 100 Meter Staffel in der Besetzung Greta Wulff, Alina Franke, Cathrin Eiden und Hanne Gunkel mit einem überlegenen Sieg in 53,58 Sekunden.



Die 4 x 100 Meter Staffel U 16 der Startgemeinschaft Olpe-Fretter mit Hanne Gunkel, Cathrin Eiden, Alina Franke und Greta Wulff

In der Klasse W 12 siegte Christin Schneider im Hochsprung mit übersprungenen 1,40 Metern. Franka Linse, W 13, steigerte ihre persönliche Bestleistung im Hochsprung auf 1,45 Meter und erkämpfte sich Platz 3. In den Sprintdisziplinen erreichte Christin Schneider als Vorlaufschleunigste das Finale. Hier unterlief ihr jedoch ein Fehlstart, der bei einer Wiederholung das Ausscheiden bedeutet hätte. Die Folge: Ein vorsichtiger Start und Rang 4 im Finale. Charlotte Watermann, mit der 8-schnellsten Zeit noch gerade für das Finale über 60 Meter qualifiziert, steigerte sich im Endlauf auf sehr gute 8,75 Sekunden, was Platz 5 bedeutete. Gemeinsam mit Vereinskollegin Franka Linse ist sie damit schnellste Sprinterin im Kreis Olpe in der Doppelaltersklasse U 14.



Explosive Starts: Charlotte Watermann



..... und David Pöggeler im Vorlauf

Auch David Pöggeler hatte mit dem unangenehmen Druck von Fehlstarts zu kämpfen. Das Finale der Klasse M 11 hatte er als Vorlaufschleunster in 7,49 Sekunden erreicht. Nach drei Fehlstarts seiner Konkurrenten, die in dieser Altersklasse noch keine Disqualifikation nach sich ziehen, war David so verunsichert, dass er nach dem Startschuss leicht ins Straucheln geriet, was ihn letztlich den Sieg kostete. Trotzdem stand am Schluss ein hervorragender zweiter Rang zu Buche und mit einer Weite von 4,13 Metern und Rang 3 im Weitsprung ein insgesamt hervorragendes Wettbewerbsergebnis.

Der abschließende Staffelwettbewerb über 4 x 75 Meter wurden dann klar von den Olper U 14 Teams dominiert. Aufgrund des Fehlens der „Stammkräfte“ Jill Weiter, Johanna Nies und Marlitt Spille war Trainer Karl-Heinz Besting zum Experimentieren gezwungen. Neben den „gesetzten“ Sprinterinnen Christin Schneider, Franka Linse und Charlotte Watermann kam erstmals Annica Deblitz (Jahrgang 2003) zum Einsatz. Annica hatte zuvor im 50 Meter Rennen mit hervorragenden 7,46 Sekunden Platz 2 erobert. Mit ihr als Startläuferin siegte das Quartett überlegen in 41,18 Sekunden vor dem Team des Wiesbadener LV. Dritte wurde die Staffel Olpe 2 in der Besetzung Wiebke Rosemeyer, Alina Hoberg, Julia Hippler und Anna Stricker. Auch die 3. Olper Staffel konnte punkten und erreichte mit Helen Schneider, Paula Glasow, Luisa Schürhoff und Carlotta Hof Rang 7.



Sehr erfreulich war auch das Abschneiden der beiden jüngsten Teilnehmerinnen aus Olpe, Liv-Amelie Heite und Elsje Nies. Sie verbesserten ihre persönliche Bestleistung im Sprint auf 8,57 Sekunden beziehungsweise 8,76 Sekunden und im Weitsprung auf 3,42 Meter und 3,34 Meter.

Alle Ergebnisse sind zu finden unter: <http://www.lgef.de/aktuell.html>

Unsere Athletinnen und Athleten im deutschen Vergleich

Unsere Athletinnen und Athleten haben sich auch in 2013 in den Ranglisten des Deutschen Leichtathletikverbands etabliert. Sie erhalten dafür in Kürze die Ehrennadeln des DLV.

Unter Deutschlands Besten sind:

Marie Ries	Rang 12	Klasse U 16 (W 15)	100 Meter in 12,37 Sek.
Marie Ries	Rang 5	Klasse U 16	4 x 100 Meter in 49,23 Sek.
Sophia Werthenbach	Rang 5	Klasse U 16	4 x 100 Meter in 49,23 Sek.
Luisa Knebel	Rang 5	Klasse U 16	4 x 100 Meter in 49,23 Sek.
Sarah Langemann	Rang 24	Klasse U 16	3 x 800 Meter in 7:37,14 Min.
Lea Feldmann	Rang 24	Klasse U 16	3 x 800 Meter in 7:37,14 Min.
	zusammen mit Marie Baier (SG Wenden)		
Sandra Schütter	Rang 5	Klasse U 16	4 x 100 Meter in 49,23 Sek.
Johanna Heuel	Rang 6	Klasse U 18	4 x 100 Meter in 47,95 Sek.
Julia Springob	Rang 6	Klasse U 18	4 x 100 Meter in 47,95 Sek.
Karina Heuel	Rang 6	Klasse U 18	4 x 100 Meter in 47,95 Sek.
Sophia Werthenbach	Rang 6	Klasse U 18	4 x 100 Meter in 47,95 Sek.
David Sondermann	Rang 9	Klasse U 18	3 x 1000 Meter in 8:06,39 Min.
	zusammen mit Leif Gunkel (SC Fretter) und Tim Chr. Thiesbrummel (SG Wenden)		

Was ist eigentlich

.. die DJMM ?

DJMM ist die Abkürzung für **Deutsche Jugend-Mannschafts-Meisterschaften**. Es gibt daneben auch die DKMM, das sind die **Deutschen Kinder-Mannschafts-Meisterschaften**. Die DJMM werden in der Klasse U 14 (in 2014 die Jahrgänge 2001 und 2002) und älter ausgetragen, die DKMM in der Klasse U 12 (in 2014 die Jahrgänge 2003 und 2004). U 14 und älter bedeutet in der Leichtathletik Jugend, U 12 und jünger bedeutet in der Leichtathletik Kinder.

Die Mannschaftswettkämpfe werden als Deutsche Meisterschaften ausgetragen, als Westfälische Meisterschaften, als Kreismeisterschaften und im Rahmen von Sportfesten. Um an den Westfälischen Endkämpfen teilnehmen zu können, muss man sich qualifizieren. Dies geschieht im Rahmen von Kreismeisterschaften oder reinen DJMM-Sportfesten. Nur die 8 besten westfälischen Teams sind für die Westfälischen Mannschaftsendkämpfe zugelassen. Sie finden in diesem Jahr am 20.9. und 21.9. in Arnsberg statt.

Wie sehen die Regeln aus?

Hat ein Verein eine große Mannschaft aus beispielsweise 10 – 12 Mitgliedern, empfiehlt sich die Teilnahme an DJMM-Wettkämpfen mit vielen Disziplinen, genannt **Wettkampfgruppe 2**. Bekommt ein Verein nur eine kleine Mannschaft zusammen, zum Beispiel 5 – 7 Mitglieder, bleibt die Teilnahme an DJMM-Wettkämpfen mit weniger Disziplinen, genannt **Wettkampfgruppe 3**.

Jeder Athlet/ jede Athletin kann an maximal 3 Disziplinen teilnehmen, alternativ an 2 Disziplinen und in der Sprintstaffel, was wiederum 3 Disziplinen ergibt. Beispiele: Teilnahme am 75 Meter Sprint, Weitsprung und Ballwurf, oder: 800 Meter, 60 Meter Hürden und 4 x 75 Meter Staffel. Für die erbrachte Leistung erhält jede Athletin/ jeder Athlet eine Punktgutschrift, wie bei den Bundesjugendspielen. Am Schluss werden alle Punkte addiert zum Mannschaftsergebnis.

Leistungen und ,Ergebnisse beizusteuern für das Team ist stets ein ganz besonderes Erlebnis. Die Olper Leichtathletik qualifiziert sich seit Jahren regelmäßig mit mehreren Teams für die westfälischen Endkämpfe und hat wiederholt Ranglistenplätze der besten 3 errungen.

Nachstehend eine Übersicht über das Wettkampfangebot in den DJMM/ DJMM, niedergelegt in der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO)

U 18 Gruppe 2: 100 m, 800 m, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß, Speerwurf, 4 x 100m

U 18 Gruppe 3: 100 m, 800 m, Weitsprung, Kugelstoß, 4 x 100 m

U 16 Gruppe 2: 100 m, 800 m, 80 m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoß, Speerwurf, 4 x 100 m

U 16 Gruppe 3: 100 m, 800 m, Weitsprung, Kugelstoß, 4 x 100 m

U 14 Gruppe 2: 75 m, 800 m, 60 m Hürden, Hochsprung, Weitsprung, Ballwurf (200 gr), 4 x 75 m

U 14 Gruppe 3: 75 m, Weitsprung, Ballwurf, 4 x 75 m

U 12, nur eine Gruppe: 50 m, 800 m, Weitsprung, Hochsprung, Ballwurf (80 gr), 4x50 m

Auch die Anzahl der Teilnehmer pro Disziplin ist beschränkt. In den Sprint- und Laufdisziplinen kann jeder Verein maximal 4 Teilnehmer einsetzen, in den anderen Disziplinen, den sogenannten technischen Disziplinen, dürfen maximal 3 Teilnehmer starten. In allen Wettkampfgruppen können bis zu 3 Sprintstaffeln gemeldet werden.

Fitnesshelfer auf dem Prüfstand (aus Fit for Fun)



Springseil

Es ist eines der bekanntesten Fitnessaccessoires - nicht nur für Boxer. Sportler schwingen es so um ihre Längsachse, dass sie hochspringen müssen, wenn es den Boden berührt.

Vorteil:

"Hüpfen, springen, federn - das sieht man leider viel zu selten. Dabei ist es wichtig, das zu üben, auch im Alter, denn die Fähigkeit geht verloren", sagt Sportwissenschaftler Froböse. Das Seilspringen **trainiert Ausdauer und Koordination in hohem Maße** und hilft, flexibel zu bleiben und sich etwa beim Sturz abfangen zu können. Damit es effektiv ist, sollten Sportler einige Minuten durchhalten.

Nachteil:

Leichtes Federn und Springen ist das Ziel, doch das braucht einige Übung. Anfänger trainieren oft unökonomisch, springen zu hoch und geben daher schnell auf. Auch die Verletzungsgefahr ist groß, daher: langsam einsteigen.



GymStick

Der GymStick ist eine 1,30 Meter lange Fiberglasstange, an deren Enden Therabänder mit Schlaufen befestigt sind. Dadurch ist der Stab vielseitig einsetzbar - etwa als Hantel, indem der Trainierende sich in die Schlaufen stellt, oder als Seilzug, wenn er auf der Stange steht. Der Stick ist in fünf Farben mit unterschiedlichem Widerstand erhältlich.

Vorteil:

"Dieses einfache und sehr effektive Gerät ermöglicht ein **abwechslungsreiches Ganzkörpertraining**", sagt Froböse. Dank der verschiedenen Stärkegrade lässt sich auch die Trainingsintensität steigern. Praktisch: Es gibt eine Reisevariante mit teleskopartigem Stab.

Nachteil:

Nicht gerade billig (ca. 65 €). Die Bänder sind nicht austauschbar, daher braucht man für jeden höheren Widerstand ein neues Gerät. Für Anfänger ist der GymStick ohne Anleitung kaum geeignet.



Theraband

Beim Auseinanderziehen der Therabänder entwickeln Sie eine gewisse Spannung. Damit lassen sich verschiedene Übungen ausführen, um Muskeln zu stärken.

Vorteil:

Therabänder sind klein, handlich und praktisch überall einsetzbar. Anders als frühere Expander- und Deuserbänder sind diese isoelastisch, das heißt, sie bauen keinen wachsenden Widerstand auf, je weiter man sie auseinander zieht, sondern haben einen gleichmäßigen Zug. Therabänder gibt es in verschiedenen Farben mit unterschiedlichen Stärkegraden, so dass sich die Intensität der Übungen steigern lässt. Für Anfänger geeignet.

Nachteil:

Anders als beim GymStick muss man Therabänder für viele Übungen fixieren, so dass man mitunter etwas eingeschränkt ist in der Auswahl.



Stepper

Ein einfaches Übungsgerät für die Ausdauer: Mit dem Stepper holt man sich die Treppenstufe als Trainingsstätte in die Wohnung. Gut mit Musik zu verbinden, damit macht es am meisten Spaß.

Vorteil:

Der Stepper trainiert ein wenig auch die Beinmuskulatur, primär aber das Herz-Kreislauf-System und ist für längere Trainingseinheiten vorgesehen. Bewegungen lassen sich gut kontrolliert ausführen. Einfach zu handhaben.

Nachteil:

Für die Wohnung vielleicht etwas sperrig. Der Einsatz ist auch eher begrenzt. Kann schnell langweilig werden, wenn man alleine trainiert. In einem Step-Aerobic-Kurs unter Anleitung gibt man nicht so schnell



auf.Vibrationsstangen

Richtig angewendet, überträgt diese Stange Vibrationen auf den Körper. Dafür umfasst der Trainierende mit einer Hand den flexiblen Stab in der Mitte, bringt ihn kurz zum Schwingen und hält die Schwingung aufrecht.

Vorteil:

"Die Übungen trainieren vor allem die tiefe Muskulatur, die man meist nicht willentlich ansprechen kann", sagt Froböse. "Denn: Der Körper versucht, Vibrationen fernzuhalten. Daher spannt er die Muskeln an und hält dagegen." Entscheidend ist, dass man die Technik beherrscht: "Die Schwingung sollte sich über fast

steife Gelenke übertragen, so dass kaum eine Bewegung zu sehen ist." Wenn man aktiv an dem Stab rüttelt, ist der Effekt dahin.

Nachteil:

Da die Technik anspruchsvoll ist und erlernt werden muss, ist die Fehlerquote groß. Daher nichts für Ungeduldige.



Vibrationsplatten

Sie sind oft in Fitness-Studios zu sehen: Platten, die elektrisch in Vibrationen versetzt werden. Auch diese Geräte übertragen Schwingung auf den Organismus, jedoch deutlich stärker als die Stäbe im Beispiel zuvor. Der Körper hält dagegen, die Muskeln kontrahieren, was vor allem die **tiefe Muskulatur** beansprucht - **deutlich intensiver als beim normalen Training**.

Vorteil:

Gut geeignet für all jene, die ihre Leistung steigern oder Zeit sparen möchten. Meist genügen zehn Minuten, dann sind die Muskeln erschöpft.

Nachteil:

Hier ist Vorsicht geboten, denn Vibrationen können mitunter schaden. "Beim Training auf diesen Platten gilt daher: Immer nur stehend trainieren, nie im Sitzen. Denn in der Position können die Schwingungen fast ungefiltert Organe erreichen", sagt Sportwissenschaftler Froböse. Im Job sind durch Vibration ausgelöste Schäden als Berufskrankheit anerkannt.

→ Profigeräte sind sehr gut geeignet für den Muskelaufbau in der Vorbereitungsphase, machen aber langsam; deshalb in der Wettkampfphase kontraproduktiv

- von Geräten aus dem Versandhandel ist abzuraten



Leichtathletik Olpe

Der Basar

Angebote

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke Adidas
Größe: 38
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: 1 Paar Spikes Marke ASICS
Größe: 6 ½
Preis: VS
Kontakt: SC Olpe/ Karl-Heinz Besting, Telefon: 02761 5785

Gegenstand: Trainingsanzug
Marke: Erima
Größe: 36
Preis: VS
Name: Irini Grigoriadou
Telefon/Email: 02761/5795 irini_97@yahoo.de

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 39,5
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

Gegenstand: Spikes
Marke: asics
Größe: 40
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

hier ein paar Sachen von Carlotta und Leon, die wir verkaufen möchten:

Jacke: Etirel (schwarz), Gr. 140
Tricot: adidas (blau), Gr. 152
Tricot: newline (2x) Gr. 140/152
Tricot: newline Gr. 157/164
Hose: newline (kurz) Gr. 12-14
Hose: newline (kurz) Gr. 140/152 (2x)
Hose: newline (kurz) Gr. 128/134
Hose: erima (lang) Gr. 140
Spikes: adidas Gr. 33 und 35
Spikes: asics Gr. 35,5
Spikes: Gr. 36 / 37

Birgit Hof, Telefon 02761 40541, E.Mail: birgit.hof@gmx.de



Leichtathletik Olpe

Gegenstand: schwarze lange Tights Mädchen
Marke: Newline
Größe: 140/152 Size 10/12 Years
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Laufschuh Schwarz/Silberstreifen
Marke: ADIDAS Sohle TORSION SYSTEM
Größe: 37 ½
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: ProTouch heller Hallenschuh
Marke: PRO TOUCH
Größe: 38 US 5,5
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: schwarze kurze Sporthose für Jungs
Marke: ADIDAS
Größe: 164; 12/ 13 Jahre
Preis: VS
Name: Erika Rosemeyer e.rosemeyer@gmx.de
Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Kaufgesuche

Wir suchen Sportschuhe in Gr. 27/28 und Trainingshosen- und T-Shirts in Gr. 128. Alles für Jungen. Preis für Schuhe bis 15,-€, für Hose bis 10,-€ und für Shirt 5,-€. Aber da kann man ja eh noch drüber sprechen. Name: A. Lins-Werner, Tel. 02761/941163, Mail: schneemänner@web.de