

Kallis Montagspost

Ausgabe 2 - 24. Februar 2014



Christin Schneider (Foto: Wilfried Botsch)

Gute Platzierungen und Bestleistungen beim Sportfest in Siegen

Mit 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern stellte die Olper Leichtathletik aus den Vereinen SC Olpe und TV Olpe das zweitgrößte Kontingent beim Kinder- und Jugendhallensportfest des TV Jahn Siegen. Der ausrichtende Siegener Traditionsverein freute sich über einen neuen Teilnehmerrekord, zu dem neben den Olpern vor allem der CLV Siegerland, die LAG Siegen und die LG Wittgenstein maßgeblich beitrugen. Auf entsprechend hohem sportlichem Niveau lagen die Wettbewerbe. So konnten im Hochsprung des Jahrgangs 2001 Franka Linse und Johanna Nies mit jeweils persönlicher Saisonbestleistung von 1,43 Meter einen Doppelsieg im Hochsprung landen. Im Jahrgang 2002 siegte Christin Schneider in persönlicher Bestleistung mit gleicher Höhe von 1,43 Meter. Christin siegte auch im 30 Meter Sprint knapp vor Wiebke Rosemeyer. Lea Gritschke wurde Fünfte. Gegen starke Siegerländer Konkurrenz erkämpfte sich Franka Linse über 35 m Hürden in 6,3 Sekunden Rang 2. Die jüngeren Jahrgänge traten im 3-Kampf gegeneinander an, bestehend aus 2 x 30 Meter Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Im Jahrgang 2003 siegte David Pöggeler mit 985 Punkten vor Ioannis Kourtis. Die beiden konnten alle drei Wettbewerbe klar für sich entscheiden. Bei den Mädchen des Jahrgangs 2003 siegte

Leichtathletik Olpe

erwartungsgemäß Annica Deblitz mit 1.156 Punkten und einem starken Weitsprungergebnis von 4,31 Metern. Im Jahrgang 2004 gewann Jan Siveri mit 826 Punkten. Auf den Plätzen 3 bis 5 folgten Timo Stemmer, Moritz Hücking und Mika Knoll. Moritz und Mika dominierten erwartungsgemäß den Wurfbewerb klar. Sehr erfreulich auch das Abschneiden von Lina Reiche im Jahrgang 2004 mit 916 Punkten sowie von Lukas Gritschke im Jahrgang 2005. In seinem ersten Wettkampf für den SC Olpe errang Lukas auf Anhieb Rang 3 und blieb dabei im Wurf (29,00 Meter) und im Sprint siegreich. Im Jahrgang 2006 gewann Lukas Püttmann sämtliche Wettbewerbe überlegen und errang mit mehr als 130 Punkten Vorsprung Platz 1. Die Ergebnisse im Überblick:

<u>Wettbewerb</u>	<u>Jg.</u>	<u>Name</u>	<u>Ergebnis</u>	<u>Sprint</u>	<u>Weit</u>	<u>Ballwurf</u>	<u>Rang</u>
3-Kampf	2003	David Pöggeler	985 Punkte	9,7 s	4,20 m	30,50 m	1
	2003	Ioannis Kourtis	791 Punkte	10,6 s	3,56 m	25,00 m	2
	2003	Annica Deblitz	1.156 Punkte	9,7 s	4,31 m	23,50 m	1
	2003	Paula Glasow	944 Punkte	11,4 s	3,49 m	25,50 m	4
	2003	Selma Hamze	938 Punkte	11,0 s	3,46 m	22,50 m	6
	2003	Helen Schneider	886 Punkte	11,6 s	3,29 m	23,50 m	7
	2003	Melanie Schär	848 Punkte	11,8 s	3,21 m	22,00 m	9
	2004	Jan Siveri	826 Punkte	10,3 s	3,82 m	22,50 m	1
	2004	Timo Stemmer	759 Punkte	10,7 s	3,44 m	24,00 m	3
	2004	Moritz Hücking	737 Punkte	11,6 s	3,53 m	28,00 m	4
	2004	Mika Knoll	693 Punkte	11,9 s	3,16 m	31,00 m	5
	2004	Lina Reiche	916 Punkte	11,2 s	3,36 m	23,00 m	3
	2004	Lara Küster	772 Punkte	12,1 s	3,06 m	18,50 m	7
	2005	Carolin Schneider	643 Punkte	12,0 s	2,69 m	14,00 m	14
	2005	Lukas Gritschke	634 Punkte	11,2 s	2,78 m	29,00 m	3
	2005	Leonard Viedenz	580 Punkte	11,5 s	3,05 m	21,50 m	4
	2005	Mattis Mika	576 Punkte	12,2 s	2,91 m	28,00 m	5
	2005	Jonathan Krenz	509 Punkte	12,3 s	2,93 m	21,00 m	7
	2006	Emilie Kroes	548 Punkte	12,4 s	2,17 m	14,50 m	5
	2006	Emma Glasow	531 Punkte	12,2 s	2,24 m	12,00 m	6
	2007	Alina Diener	416 Punkte	13,6 s	1,93 m	12,50 m	8
	2006	Greta Stinn	248 Punkte	13,8 s	o.g.V.	11,50 m	11
	2006	Lukas Püttmann	624 Punkte	11,6 s	3,11 m	26,00 m	1

<u>Wettbewerb</u>	<u>Jg.</u>	<u>Name</u>	<u>Ergebnis</u>	<u>Rang</u>
30 Meter	2002	Christin Schneider	4,8 s	1
	2002	Wiebke Rosemeyer	4,9 s	2
	2002	Lea Gritschke	5,0 s	5
	2001	Franka Linse	4,7 s	2
	2001	Johanna Nies	5,1 s	8
35 m Hürden	2002	Christin Schneider	6,8 s	2
	2002	Wiebke Rosemeyer	6,9 s	3
	2001	Franka Linse	6,3 s	2
	2001	Laura Maiworm	8,0 s	8
Hochsprung	2002	Christin Schneider	1,43 m	1
	2002	Wiebke Rosemeyer	1,30 m	4
	2001	Franka Linse	1,43 m	1
	2001	Johanna Nies	1,43 m	2
Kugelstoßen	2001	Johanna Nies	7,68 m	2
	2001	Franka Linse	5,66 m	4
	2001	Laura Maiworm	4,55 m	5



Oben: Franka Linse und Johanna Nies beobachten die Hochsprungkonkurrenz

Links: Überlegene Sieger: Jan Siveri, David Pöggeler, Annica Deblitz

(Fotos: Wilfried Botsch)



Leichtathletik Olpe

Das Training während der Karnevalszeit

Während der Karnevalszeit, also von Donnerstag, 27. Februar, bis Dienstag, 4. März, sind die meisten Sporthallen geschlossen. Das Training fällt deshalb für alle Gruppen aus.

Ausnahme: Das Training am Samstag, 1. März im Franziskusgymnasium findet statt. Und zwar wie gehabt von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr für die Gruppe B 1 und danach von 11:30 Uhr bis 13:15 Uhr für die Gruppe C 1

Das Zitat der Woche

Medaillen sind eigentlich nicht aus Gold, Silber oder Bronze. Sie sind aus Schweiß, Entschlossenheit und einer seltenen Legierung namens Mumm!"
(Matthias Höpfner, Bob-Trainer)

Die Leichtathletik in Olpe: Trainingsgruppen, Namen und Zahlen

Die Leichtathletik in Olpe ist eine Trainings- und Wettkampfgemeinschaft der beiden größten Sportvereine im Olper Stadtgebiet, SC Olpe (Skiclub) und TV Olpe (Turnverein)

Gruppe	Details	Trainer
A 1	Leistungsgruppe Sprint/ Sprung	Dieter Rotter, Rüdiger Mitschy Karl-Heinz Besting
A 2	Freizeitsportgruppe Jungen U 14 und älter	Lena Braun
B 1	Mädchen U 16/ U 14	Michael Kluge
B 2	Freizeitsportgruppe Mädchen U 14 und älter	Jessica Besting
C 1	Mädchen U 14/ U 12	Karl-Heinz Besting Jessica Besting, Nathalie Budeus, Irimi Grigoriadou
C 2	Jungen U 12	Karl-Heinz Besting, Janine Herrmann Sarah Langemann, Marie Hachenberg
D 1	Mädchen U 12	Karl-Heinz Besting Anja Beckmann, Marie Ries
D 2	Jungen U 10	Julia Eiden, Tessa Ochel Carlotta Böhme, Karl-Heinz Besting



Leichtathletik Olpe

E 1	Mädchen U 10	Karl-Heinz Besting, Gina Watermann
E 2	Mädchen u. Jungen U 8	Betty Müller, Christina Müller Karl-Heinz Besting, Kim Feldman Leonie Bloß
E 3 Feldmann Wurf 1 + 2	Mädchen u. Jungen U 6 2 Spezialgruppen Wurf	Karl-Heinz Besting, Lea Kerstin Paul-Meier
Sprung	Spezialgruppe Stabhochsprung	Dieter Heumann
Lauf	Spezialgruppe Mittelstrecke	Janarthanan Thiruchelvam

Anzahl Trainer: 25

Anzahl der Trainingsgruppen: 15

Anzahl Athletinnen und Athleten nach Gruppen: 337

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



Leichtathletik Olpe

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

Gegenstand: Trainingsanzug
Marke: erima
Größe: 152
Preis: VB
Name: Andreas Müller
Telefon: 02761/71920

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

Leserbriefe

Super Idee! (Warum bin ich nicht darauf gekommen? Bin wohl doch nicht so ideenreich, wie ich immer dachte! - Scherz!).

Habe mich schon öfters gefragt, wo die Fotos und Berichte über die Teilnahme unserer Kinder und Jugendlichen verbleiben, habe keine Zeitung abonniert, blättere in den kostenlosen "Blättchen", die aber auch über sportliche Ereignisse aus diesem Kreis berichten.

Freue mich schon auf die Montagspost und werde auch zu sportlichen Themen usw. beitragen, sofern es sich ergibt.

Viele Grüße, A. Domogalla

Super Idee! Danke!
Lg, Arne und Kathrin Wiemer

Moin, moin,

ich finde, dass ist eine tolle Idee mit der Montagspost - ein klitzekleiner Hinweis in Sachen besserer Lesbarkeit/Übersichtlichkeit des Textes:

Ein paar Absätze wirken dabei schon Wunder - ich habe das mal nach erstem Diagonallesen nach Gefühl (und mit 12p) probiert (siehe Anhang). Entsprechende Zwischenüberschriften wären auch überlegenswert.



Leichtathletik Olpe

Herzliche Grüße
Mathias Wieland

Hallo Kalli,

nette Idee mit der Montagspost! Für den Basar haben wir bestimmt auch noch was.

Viele Grüße
Veronika

Anmerkungen zum Aufwärmen

Von Dieter Rotter

Die Beobachtungen beim Aufwärmen von Sprinter/innen vor Trainingsbelastungen und vor allem auch vor Wettkämpfen sind eigentlich immer gleich: Monotones, minutenlanges langsames Einlaufen, anschließend Dehnübungen. Dies war zuletzt sogar wieder bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften zu beobachten.

Ist es insbesondere im Hinblick auf nachfolgende Schnelligkeitsbelastungen sinnvoll, mit einem Bewegungsablauf zu beginnen, der dem Langstreckenlauf entspricht? Oder ist es auch beim Aufwärmen effektiver, sich schon bei den ersten Schritten auf den später geforderten Sprintschritt (Ballenbelastung, greifender Schritt) einzustellen?

Meine Erfahrungen zeigen, dass sich die Athlet/innen nach einem sprintorientierten Aufwärmprogramm schneller und besser auf die nachfolgenden Übungen einstellen können:

durch unterschiedliche, kürzere Streckenabschnitte (10 – 30 m) mit verschiedenen Aufgaben (z.B. längere/kürzere Schritte, Rückwärtslaufen, lockere Steigerung, einfache koordinative Übungen) werden die Athlet/innen zur aktiven Mitarbeit gefordert → dies dient auch der neuromuskulären und mentalen Vorbereitung

der Bewegungsablauf z.B. bei lockeren Steigerungsläufen entspricht von Anfang an der Sprinttechnik z.B. 8 x 80m (oder altersgemäß weniger) lockere Steigerung mit kurzen Dehnpausen kurze Dehnübungen werden in das Laufprogramm integriert; durch diese Verknüpfung kann individuell eine zielorientierte Muskelspannung aufgebaut werden (Frage: Wie sieht der Muskeltonus nach einem längeren Einlaufen und anschließenden Dehnübungen aus?)



Leichtathletik Olpe

die Sprint vorbereitenden koordinativen Übungen erfolgen nach dem gleichen Intervallprinzip der möglichst optimalen und konzentrierten Bewegungsausführung im Wechsel mit entspannenden Phasen

z.B. in mehreren 10m-Abschnitten: 10m Übung – 10m lockeres Traben – 10m Übung – fließender Übergang in den lockeren Sprint.

Diese Grundsätze gelten nach meiner Auffassung auch für andere Disziplinen.

Schon im jüngeren Nachwuchsbereich sollte darauf geachtet werden, dass sich die Athlet/innen gezielt aufwärmen, d.h.

lockere, spielerische Wurfübungen (z.B. mit Tennisbällen) vor Wurfdisziplinen

lockere Sprungübungen (z.B. Hopsperläufe in verschiedenen Varianten, Seilchensprünge) vor Sprungdisziplinen.

Mit zunehmendem Trainingsalter und höheren Anforderungen müssen die vorbereitenden Übungen dann immer spezieller werden.

Die Athlet/innen sollen möglichst früh die Zusammenhänge verstehen und lernen, sich mit möglichst geringem Aufwand gezielt auf die nachfolgende spezielle (Wettkampf-)Belastung vorzubereiten. Dort soll dann die Leistung erbracht werden, nicht schon beim Aufwärmen

(Der Autor, Dieter Rotter, ist NRW Landestrainer Sprint und seit Jahren erfolgreicher Trainer im Leistungsbereich Sprint beim SC Olpe)