

# K a l l i s M o n t a g s p o s t

Ausgabe 3 – 3. März 2014



Die Kreis-Olpe-Teilnehmer in Paderborn: hinten Carlotta Selbach, Helena Grap, Alina Gierse, Anna Kosina, Alina Franke, Grea Wulff, Cathrin Eiden, Marie Baier. Vorne Julius Knoche, Jonas Kosch, Niklas Bock. Es fehlt Julian Gutstein.

## Alina Franke unterbietet den W 14 Kreisrekord von Marie Ries

Die Athletinnen und Athleten der Olper Leichtathletik und ihres Partnervereins in der Startgemeinschaft, SC Fretter, kennen sie alle von ihren Trainingslagern: Die Leichtathletikhalle im Ahornsportpark in Paderborn. Die Merkmale: Komplett ausgestattet mit allen leichtathletischen Anlagen, die Rundlaufbahn „eine Etage höher“, damit unten Platz für Spielfelder aller Art ist. Hier werden traditionell die Westfälischen Hallenmeisterschaften der Klasse U 16 ausgetragen, in diesem Jahr für die Jahrgänge 1999 und 2000. Das Erfreuliche: Fast alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Kreis Olpe passten sich dem insgesamt gestiegenen Niveau der Jugendleichtathletik an. Allen voran Alina Franke und Greta Wulff vom SC Fretter. Greta steigerte ihre persönliche Bestzeit über 60 Meter von 8,59 Sekunden auf 8,42 Sekunden. Alina Franke stellte im Vorlauf mit 8,18 Sekunden den Kreisrekord von Marie Ries ein und qualifizierte sich als viertschnellste Sprinterin für das Finale. Im Endlauf bestätigte sie ihre gute Leistung und rannte in 8,16 Sekunden auf Rang 4. Eine tolle Platzierung und neuer Kreisrekord!!

Neben Alina und Greta profitierte auch Cathrin Eiden von der guten Vorbereitung durch Trainer Dieter Rotter. Cathrin verbesserte ihre 60 Meter Zeit auf 8,62 Sekunden. Über 60 Meter Hürden erzielte sie im Vorlauf ein Ergebnis von 10,60 Sekunden. „Hier fehlt noch die Erfahrung und die Automatismen hinsichtlich der verlängerten Hürdenabstände in der Klasse U 16,“ meinte Karl-Heinz Besting. Dies betraf auch Carlotta Selbach von der LG Südsauerland, die an der dritten Hürde stürzte und das Rennen aufgeben musste. Im 800 Meter Finale steigerte sich Carlotta auf gute 8,25 Sekunden und erkämpfte mit Platz 8 noch einen Urkundenrang in der Siegerehrung.

### Julian Gutstein bestätigt sein großes Talent mit einer Topleistung

Eine weitere Topleistung des Tages brachte Julian Gutstein vom SC Fretter. Mit einer Meldezeit von 2:24,18 Minuten für das 800 Meter-Rennen qualifiziert, steigerte sich der Schützling von Trainer Joachim Sasse auf sehr starke 2:17,17 Minuten, was ihm Platz 3 einbrachte. Nicht ganz zufrieden waren 800 Meter Läuferin Marie Baier von der SG Wenden und ihre Trainerin Laura Jakob. Marie konnte ihr Ziel, die Marke von 2:30,00 zu unterbieten, nicht realisieren und landete mit 2:34,29 Minuten nur auf Platz 17.

### Die weiteren Ergebnisse:

#### Kugelstoßen

Alina Gierse	LG Südsauerland	10,88 Meter	Platz 5
Anna Kosina	LG Kindelsberg Kreuztal	10,75 m	Platz 6

#### 60 Meter

Julius Knoche	LG Südsauerland	7,74 Sek.	Platz 4
Niklas Bock	LC Attendorn	8,04 Sek.	Vorlauf
Jonas Kosch	LC Attendorn	8,52 Sek.	Vorlauf
Anna Kosina	LG Kindelsberg Kreuztal	8,25 Sek.	Platz 10

#### 60 Meter Hürden

Julius Knoche	LG Südsauerland	10,31 Sek.	Platz 7
Anna Kosina	LG Kindelsberg Kreuztal	9,33 Sek.	Platz 5

#### Weitsprung

Niklas Bock	LC Attendorn	5,40 m	Platz 6
Anna Kosina	LG Kindelsberg Kreuztal	5,15 m	Platz 2



Zieleinlauf über 60 Meter:

Links Alina Franke  
Rechts: Greta Wulff



## Leichtathletik Olpe

### Was ist eigentlich .....

#### ..... die B-Norm?

Sportlerinnen und Sportler müssen in ihren Disziplinen eine festgelegte Mindestleistung erbringen, um an Olympischen Spielen teilnehmen zu können. Das ist die Olympianorm. Sie ist notwendig, denn sonst würden ja alle mitmachen wollen. Solche Qualifikationsnormen gibt es auch für Weltmeisterschaften, Europameisterschaften, Deutschen Meisterschaften bis hinunter auf die Ebene der Sportverbände. Die Normen für die Leichtathletikmeisterschaften in unserem Verbandsgebiet setzt der FLVW fest, der Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen. Während es für Westdeutsche Meisterschaften bis zur Olympiade einfach nur eine Norm gibt, kennen wir bei den Westfälischen Meisterschaften zwei Normen, genannt die A-Norm und die B-Norm.

#### Was hat es damit auf sich?

Beispiel: Der FLVW hätte gern bei den Westfälischen U-16 Meisterschaften in Paderborn am 15. Juni 2014 ein Teilnehmerfeld von 48 Sprinterinnen über 100 Meter Sprint in der Klasse W 14 (Jahrgang 2000). Das macht 8 Vorläufe, 4 Zwischenläufe und den A – und den B – Endlauf. Nun setzt der FLVW die Norm auf 13,90 Sekunden, die aufgrund der vorhandenen statistischen Auswertungen nicht mehr als 48 Kandidatinnen schaffen. Erfüllen diese Norm jedoch weniger als 48 Mädchen, können die Vorläufe nicht komplett besetzt werden. Deshalb wird eine weitere Norm festgesetzt, und zwar auf 14,20 Sekunden. Melden sich nun 40 Mädchen zu den Westfälischen Meisterschaften zum 100 Meter Sprint an, kann der Veranstalter 8 weitere Sprinterinnen zulassen, die zwar nicht die 13,90 Sekunden geschafft haben, aber immerhin schneller waren als 14,20 Sekunden. Den Wert von 13,90 nennt man die A-Norm, den Wert von 14,20 nennt man B-Norm. Wer also die A-Norm nicht geschafft hat, kann bei Erfüllung der B-Norm trotzdem hoffen, dabei zu sein.

#### Wo findet Ihr diese Normen?

Die Teilnahmebedingungen einschließlich der Normen findet Ihr im Internet auf der FLVW-Seite unter [www.flvw.de](http://www.flvw.de) – dann weiterklicken über Leichtathletik – Wettkämpfe – Termin/ Ergebnisdatenbank, und schon könnt Ihr euren Termin suchen. Übrigens, wenn Ihr in dieser Maske oben links „Sportfeste“ ankreuzt und dann auf „aktualisieren“ drückt, erhaltet Ihr auch die Sportveranstaltungen im Kreis Olpe angezeigt, sofern sie bereits angemeldet wurden.

#### Gibt es Wettbewerbe ohne Norm ?

Ja, die gibt es. Beispiele bei den Westfälischen Jugendmeisterschaften U 16 sind der Stabhochsprung und die 300 Meter Hürden. Die Anzahl der Könnler ist in diesen Disziplinen so gering, dass eine Norm nicht notwendig ist. Zu den Disziplinen ohne Norm zählt auch die Sprintstaffel über 4 x 100 Meter. Das liegt aber nicht an der Anzahl der Sprinterinnen. Im Sprint ist die Leistungsdichte am höchsten. Die Bildung von Staffelteams wirkt naturgemäß zeitsparend.

Die Staffel ist auch der einzige Wettbewerb, für den in diesem Jahr die Athletinnen des Jahrgangs 2001 hochgemeldet werden können. Bei der Staffel könnt Ihr also erstmals dabei sein.

Bei Kreismeisterschaften gibt es übrigens die Norm, dass es keine Norm gibt.

## **Der gute Rat**

Von Dieter Rotter

### **Dehnen – lieber nicht vor dem Sport!**

**Stretching vor dem Training kann die Leistung mindern und sogar gefährlich sein. Experten empfehlen fürs Warm-up einen lockeren Lauf oder sportspezifische Übungen**

Viele Sportler finden es selbstverständlich, sich vor dem eigentlichen [Training](#) erst einmal ausgiebig zu dehnen, um sich locker zu machen. Mittlerweile sind sich die meisten Experten einig, dass [Stretching](#) zum [Aufwärmen](#) vor dem Sport nicht nur kontraproduktiv ist, sondern sogar potenziell schädlich sein kann.

#### **Höhere Verletzungsgefahr durch Dehnen**

Sportwissenschaftler Kieran O’Sullivan von der irischen Universität Limerick verglich mehrere Stretching-Varianten mit ihren Effekten auf Athleten unterschiedlicher Disziplinen. Klassisches Dehnen, etwa das Vornüber-Beugen, um die Zehen mit den Fingern zu berühren oder auch das Ablegen des Beins auf einer Bank führt demnach eher zu einer Straffung der Muskulatur statt zur Entspannung oder Lockerung. Der Körper versucht, den Dehnreiz zu kompensieren und ein mögliches Überdehnen zu vermeiden. Er reagiert mit einem Zusammenziehen der gedehnten [Muskeln](#), was die Grundspannung erhöht – statt sie wie eigentlich gewollt zu reduzieren.

#### **Stretching nach dem Sport oder abends**

Schnelle, flexible Bewegungen beim nachfolgenden Sport werden dadurch nicht nur eingeschränkt, sondern erhöhen sogar die Verletzungsgefahr. O’Sullivan empfiehlt Dehn-Workouts lediglich für die Phase nach dem Sport oder den Abend. Auch US-Experten kommen nach der Auswertung von mehr als 100 Stretching-Studien zu dem Ergebnis: **Statisches Dehnen vor dem Sport macht Sie langsam und schwächer** – und es kann [Sportverletzungen](#) wie etwa Muskelzerrungen nicht verhindern. Anstelle einer Stretching-Phase sollen Sportler sich lieber mit einem kurzen, lockeren Lauf aufwärmen – oder **mit spezifischen Bewegungen, die sie in ihrer Disziplin ohnehin ausführen**: Etwa das Einschießen beim Fußball oder lockere Aufschläge fürs Tennis.

Richtig dehnen will gelernt sein. Hier fünf unumstößliche Fakten:

**1. Dehnen muss gut tun.** Sprich: Wenn Sie sich damit wohlfühlen, dehnen Sie sich so oft Sie wollen – wenn Sie beim Dehnen nur [Schmerzen](#) haben und auch danach bzw. über einen längeren Zeitraum gesehen keine positiven Effekte spüren, lassen sie es! Wichtiger als jede

Selbstdisziplin ist es, auf den Körper zu hören und herauszufinden, wonach er sich sehnt.

**2. Langes Dehnen zum Aufwärmen bringt wenig.** Für die kurzfristige Verletzungsprophylaxe oder sogar Vorbeugung gegen [Muskelkater](#) eignen sich Dehnübungen vor dem Sport kaum – zumindest dann nicht, wenn Sie die Dehnungen lange halten. Um [Muskeln](#), Sehnen und Bänder zu aktivieren, sollten Sie lieber kurz und intensiv dehnen (allerdings nicht ruckartig!) oder sich einfach mit geringer Bewegungsintensität aufwärmen, ohne zu dehnen.

**3. Dehnen nach dem Sport entspannt.** Die beim Training beanspruchte Muskulatur freut sich meist, wenn Sie nach der Belastung (und ständigen Kontraktion) wieder gedehnt wird. Das Dehnen kann also eine Verkürzung der Muskulatur verhindern.

**4. Regelmäßiges Dehnen verbessert die Beweglichkeit.** Wer sich (unabhängig von Auf- oder Abwärmen) regelmäßig dehnt, erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, stärkt Sehnen und Bänder – und kann so mittel- und langfristig letztlich doch eine Verletzungsprophylaxe bewirken! Bereits hypermobile Menschen sollten allerdings nicht zusätzlich [Dehnübungen](#) machen.

**5. „Wippendes“ Dehnen muss nicht schlecht sein.** Wenn Sie sich dehnen, dann können Sie dies entweder statisch tun (Halten) oder dynamisch (Wippen). Beide Varianten sind okay, so lange Sie nur leicht an den Schmerz heran (nicht in ihn hinein!) und nicht ruckartig dehnen. Wenn Sie die Dehnung verstärken wollen, dehnen Sie in mehreren „Etappen“! Sprich: Dehnen Sie die gleiche Muskelgruppe 2-3mal hintereinander und gehen Sie jedes Mal etwas weiter in die Dehnung.



### Dynamisch

**Technik:** mit 5 bis 15 leicht federnden Bewegungen an die Grenze der Beweglichkeit herantasten. Intensität kann im Lauf der Übung zunehmen.

**Geeignet für:** Vorbereitung auf einen Wettkampf (Ausholbewegungen); [Aufwärmen/Kraft](#) – weniger nach Verletzungen, weil Gefahr der Überlastung



**Statisch**

**Technik:** In die Dehnposition gehen und diese 5 bis 15 Sekunden halten. Für spezielle Ziele kann die Spannung bis zu einer Minute gehalten werden.

**Geeignet für:** gute Kontrolle der Dehnung; Belastung des Gewebes fein dosierbar; **Entspannung**  
– weniger für Kraft/Aufwärmen



**CHRS-Methode** (Anspannen – Halten – Entspannen – Dehnen)

**Technik:** Erst den Muskel anspannen, dann dehnen. Gegenspielermuskel beim Dehnen anspannen. Oder als Kombination beides nacheinander.

**Geeignet für:** Erhalt und Erweiterung der Beweglichkeit; **Kraft/Aufwärmen** wegen der erhöhten Durchblutung der Muskulatur



## Leichtathletik Olpe

### 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: Irimi Grigoriadou  
Telefon/Email: 02761/5795 [irini\\_97@yahoo.de](mailto: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

Gegenstand: Trainingsanzug  
Marke: erima  
Größe: 152  
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



## Leichtathletik Olpe

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](mailto:birgit.hof@gmx.de)

Gegenstand: schwarze lange Tights Mädchen  
Marke: Newline  
Größe: 140/152 Size 10/12 Years  
Preis: VS  
Name: Erika Rosemeyer [e.rosemeyer@gmx.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:schneemänner@web.de)