

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 33/2017 20. November 2017

Cross-Strecke in Wenden mit hohem Schwierigkeitsgrad

Gute Zeiten und Platzierungen für die Teilnehmer aus Olpe

Das Regenwetter der letzten Wochen hatte das Wiesengelände am Westerberg oberhalb der Grundschule Wenden morastig und rutschig werden lassen. Dazu kommen die bekannten Steigungen und Gefälleabschnitte. Aber Cross ist nun mal Cross und die Spezialisten wollen es auch nicht anders.



Zwei Vizemeister: Sai Manivannan und David Hartmann (beide TV Olpe)

Unvergessen ist die Crossmeisterschaft 2006 in Fretter, als die damals 11-jährige Jessica Vossel vom SC Olpe schon nach 20 Metern ihren linken Schuh in einem tiefen Kuhfladen stecken lassen musste. Mit nur einem Schuh lief sie das 900 Meter lange Rennen durch Wald- und Wiesengelände zu Ende und – siegte überlegen.

Ganz so schlimm kam es dieses Mal nicht. Spikes mit einer Länge von 9 mm oder gar 12 mm waren jedoch empfohlen worden und machten sich letztlich bezahlt.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sai Manivannan, männliche Jugend U 20, und sein Trainingspartner David Hartmann, männliche Jugend U 18, beide aus der Trainingsgruppe des Olper Trainers Janarthanan Thiruchelvam, wagten sich auf die 3.000 Meter Strecke und kamen durch. Lediglich die für die SG Wenden startenden Gebrüder Wehner waren schneller. Sai wurde in guten 11,36 Minuten Zweiter, ebenso wie David Hartmann in der nächstjüngeren Altersklasse in 12,23 Minuten.



In der Klasse der Neunjährigen waren Daria Popov (946) und Vico Lamprecht vom SC Olpe am Start und erzielten auf der 600 Meter langen Runde hervorragende Zeiten. Daria und Vico konnten sich mit ihren Ergebnissen, 2:47 Minuten beziehungsweise 2:53 Minuten, als würdige Kreismeister feiern lassen.

Liv Heite siegt mit 1 Sekunde Vorsprung

Die Meisterschaft sicherte sich auch Liv Heite vom SC Olpe, die in der Klasse W 13 eine große Runde über eine Strecke von 1.200 Metern zu bewältigen hatte. Mit einer großen kämpferischen Leistung siegte Liv in 5:20 Minuten im Spurt vor der starken Vivian Ginsberg vom CLV Siegerland, die mit einem Ergebnis vom 5:21 Sekunden auf Rang 2 kam.

Die Crossmeisterschaften werden alljährlich als gemeinsame Veranstaltung mit dem Leichtathletikkreis Siegen/ Wittgenstein ausgetragen. Im kommenden Jahr 2018 sind die Siegerner wieder an der Reihe. Ausrichter wird der CLV Siegerland sein mit Austragungsort Wilnsdorf.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Leistungsgruppe trainiert im erneut im Wasser

An vier Samstagen im November und Dezember zieht eine 25-köpfige Auswahl aus den Trainingsgruppen A 1, A 2 und Wurf ins Drolshagener Stadtbad. Am späten Nachmittag steht ein jeweils 1 ½ stündiges Krafttraining auf dem Programm.



Variantenreiche Übungen im Kreis mit Richtungswechsel machen Spaß



Dirigiert und motiviert: Kerstin Paul-Meier

Sporttreiben bedeutet bekanntlich Widerstände überwinden. Wie stark das Wasser als Widerstand im Drolshagener Schwimmbecken wirken kann, bekamen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter der Leitung von Kerstin Paul-Meier, Sportlehrerin beim Städtischen Gymnasium Olpe und Speerwurftrainerin in der Olper Leichtathletik, zu spüren.

Ein variantenreiches Training zur Stärkung der Ganzkörpermuskulatur mit einem hohen Anteil an Kraftausdauerübungen, da denkt jeder erst einmal an ein hartes Stück Arbeit. Und so kam es auch gleich am ersten der vier Trainingseinheiten. Gleichzeitig bekamen jedoch alle Teilnehmer zu spüren, dass Kerstin nach dem Prinzip trainiert, dass Sport Freude machen muss. Uns so wurde aus dieser Trainingseinheit eine gelungene Kombination von Arbeit und Spaß und ein wichtiger Baustein für den Erfolg.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Der Kreisleichtathletiktag 2017 stellt die Weichen für 2018

Der KLA wird sich personell verstärken

Die Vertreter aus 12 Vereinen trafen sich am Freitag, 17.11.2017, zum diesjährigen Kreis-Leichtathletiktag in Lennestadt-Bonzel. Im Anschluss an den Bericht des Vorsitzenden des Kreisleichtathletikausschusses (VKLA), Karl-Heinz Besting, und der Ressortleiter, ging es im Punkt 2 der Tagesordnung um künftige personelle Änderungen im Kreisleichtathletik-ausschuss (KLA). Angesichts der wachsenden Herausforderungen soll nach dem Willen des Vorsitzenden der Ausschuss von derzeit 7 auf künftig 10 Mitglieder aufgestockt werden. In der Planung ist ein neues Ressort Finanzen/ Investitionen sowie eine personelle Verstärkung der Bereiche Kampfrichterwesen und Öffentlichkeitsarbeit. Zwar stehen die Wahlen des nächsten KLA erst im kommenden Jahr an, im Rahmen einer vorausschauenden Planung konnten jedoch bereits jetzt Ralf Springob (LC Attendorf), Thorsten Kämpfer (TV Olpe) und Ralf Glasow (SC Olpe) für die künftige Mitarbeit und für eine sofortige Einarbeitung im Gremium gewonnen werden. „Alles steht unter dem Vorbehalt eines positiven Votums der Kreisversammlung im kommenden Jahr“, betonte Besting und ergänzte, dass selbstverständlich den Vereinen freigestellt sei, weitere interessierte Kandidatinnen und Kandidaten vorzuschlagen.



v.l.: Helga Quinke, Christian Kramer, K.H. Besting, Joachim Sasse, Joachim Schlüter, Daniel Jacob

Was die Zukunftssicherung der Kreisleichtathletik betrifft, zählte Besting unter Punkt 3 der Tagesordnung eine ganze Reihe von Investitionen und Maßnahmen auf, die in 2018 auf dem Programm stehen und entsprechend zu begleiten sind:

- Die Rundlaufbahn im Attendorfer Hansastadion erhält eine neue Markierung, dann auch schon mit den neuen 30 Meter langen Wechselzonen für die 4 x 100 Meter und die 4 x 75 Meter Staffeln
- Das Stadion der SG Wenden am Bieberg erhält einen neuen Laufbahnbelag



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

- Im Kreuzbergstadion Olpe steht der Bau einer Tribünenüberdachung an
- Der LC Attendorn plant unter der Leitung von Helga Quinke (Kreis-Statistikerin) den künftigen Einsatz von Tablet-PCs in den technischen Disziplinen, die das herkömmliche papierhafte Notieren der Ergebnisse überflüssig machen
- Alle Kampfrichter des Kreises Olpe sollen künftig ein einheitliches und hochwertiges farbiges T-Shirt erhalten und tragen, das ihre Funktion allseits kenntlich machen soll

Unter Punkt 5 des Tagesordnung stellte Besting die Wichtigkeit der Ausbildung und Fortbildung von Trainern und Sporthelfern heraus, die im KLA seit jeher als ein zentrales Thema behandelt wird. Er berichtete, dass es im kommenden Jahr unter der Leitung der beiden Olper Vereine SC Olpe und TV Olpe erstmals eine lokale C-Trainer-Ausbildung geben wird. Der Grundkurs wird im Online-Verfahren ab Ende Januar seitens des FLVW vorgeschaltet. Der Lizenzkurs schließt sich danach vor Ort in Olpe an. Offen ist noch der Termin für den Lizenzkurs. Ein Beginn im März mit Abschluss Ende April wird nicht ausgeschlossen.

Unter Punkt 7 der Tagesordnung ging es um die bestehenden Kooperationen. Die Startgemeinschaft Olpe/Fretter wird auch im kommenden Jahr fortgesetzt und geht damit ins 12. Jahr. Wettkampfsportwart Christian Kramer teilte mit, dass der Fortbestand der LG Südsauerland wahrscheinlich sei. In Kooperation mit dem Kreis Siegen/ Wittgenstein werden die folgenden Veranstaltungen wiederum gemeinsam fortgesetzt:

- Die Kreislängstreckenmeisterschaften finden in Wenden statt
- Die Kreislängstafelmeisterschaften werden in Olpe ausgetragen
- Die Kreiscrossmeisterschaften gehen turnusmäßig nach Wilnsdorf

Joachim Schlüter, FLVW Kreisvorsitzender, wies in einem Schlusswort auf die Bedeutung des neu konzipierten Ehrenamtspreises in der Leichtathletik auf Kreis- und Verbandsebene hin. Schlüter sicherte zu, dass die vom KLA vorgeschlagenen Ehrenamtlichen der Leichtathletik künftig in die Ehrung des DFB-Ehrenamtspreises im Kreis Olpe einbezogen und somit in einem großen gemeinsamen Rahmen mit ausgezeichnet werden.

Die Besten im Kreis Olpe 2017

Teil 3: Hochsprung

Die Top 10 weiblich

Rang 1	Franka Linse	SC Olpe	2001	1,70 Meter
Rang 2	Jolina Henke	SC Fretter	2003	1,60 Meter
Rang 3	Christin Schneider	SC Olpe	2002	1,57 Meter
Rang 4	Lara Schmitt-Degenhardt	SC Fretter	2002	1,51 Meter
Rang 5	Lea Wiethoff	LC Attendorn	2003	1,47 Meter
Rang 6	Marlitt Spille	SC Olpe	2001	1,46 Meter
Rang 7	Jule Quast	TV Olpe	2004	1,45 Meter
Rang 7	Marie Sondermann	LC Attendorn	2002	1,45 Meter
Rang 9	Carla Rinscheid	SC Fretter	2004	1,40 Meter
Rang 9	Amelie Gärtner	SC Olpe	2004	1,40 Meter

Die Top 10 männlich

Rang 1	Alexsej Telegin	LG Südsauerland	1996	1,85 Meter
Rang 2	Christoph Quinke	LC Attendorn	1994	1,80 Meter
Rang 3	Stefan Rohr	TV Rönkhausen	2000	1,78 Meter
Rang 4	Erik Baroth	TV Rönkhausen	2001	1,70 Meter



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Rang 5	Joshua Holterhoff	TV Olpe	2003	1,65 Meter
Rang 6	Robin Krabbe	TV Rönkhausen	1996	1,56 Meter
Rang 7	David Pöggeler	SC Olpe	2003	1,48 Meter
Rang 8	Fabian Müller	LC Attendorn	2005	1,25 Meter
Rang 9	Janis Büdenbender	LC Attendorn	2005	1,18 Meter
Rang 10	Nico Kämpf	LC Attendorn	2005	0,96 Meter

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpftraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de