



Newsletter

Olpe, den 26.08.2010

Liebe Skiclubmitglieder,

es wird mal wieder Zeit euch mit einigen Informationen aus unserem Verein zu versorgen. Manches wird schon bekannt sein weil es gar nicht so neu ist, manche Information möglicherweise von einigen vermisst werden. Da es jedoch sehr schwer ist, bei so vielen Aktivitäten in verschiedensten Sparten einen kompletten Überblick zu geben, erhebt dieser Newsletter keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Um ihn inhaltlich für die nächsten Ausgaben noch weiter zu füllen, biete ich wie immer an, mir Dinge mitzuteilen, die ich dann gerne in den nächsten Newsletter aufnehmen werde. Schickt mit diese Informationen am besten per Mail: matthias.giese@skiclub-olpe.de

Laufsport

Die schon seit einiger Zeit beobachtete Entwicklung, dass sich nicht mehr so viele Läuferinnen und Läufer unseres Vereins an Wettkämpfen beteiligen, setzte sich auch im Frühjahr und Frühsommer fort.

An die Marathonstrecke über 42 km wagten sich seit der letzten Ausgabe des Newsletters (10.04.) insgesamt vier Läufer. Christian Schoske startete bei [Stockholm Marathon](#) und war nach 3:19 Std. im Ziel. Beim Marathon in [Hamburg](#) am 25.04. war Wolfgang Hunold (3:21 Std.) mit von der Partie. Einen sehr schönen Marathon in [Luxemburg](#) finishte Christoph Gitzen am 15.05. in einer Zeit von 3:31 Std. und Albert Wolfschläger schließlich war beim [Bonn Marathon](#) am 25.04. in 3:52 Std. im Ziel.

Auf der halb so langen 21 km Strecke waren schon deutlich mehr Vereinsmitglieder am Start. Besonders erfolgreich waren unsere Läuferinnen und Läufer hierbei bei einem Lauf der [Rothaarserie](#) in Erntebrück am 01.Mai. Björn Schneider wurde auf der Halbmarathonstrecke sogar Zweiter seiner Altersklasse und war als Gesamtzehnter nach 1:27 Std. im Ziel. Auch Heinz-Werner Köster (1:47,02 Std.) und Birgit Brutzer (1:46,55 Std.) landeten in ihren Altersklassen bei diesem Lauf ganz vorne und werden sicherlich bei der Vergabe der Podiumsplätze in der

Cupgesamtwertung ein Wörtchen mitsprechen. Das gute Gesamtergebnis in Erntebrück rundeten Sonja Baumbach (1:53 Std.) und Simone Fuchs (1:53 Std.) ab. Rund um die [Aggertalsperre](#) wurde Manfred Menne auf der Halbmarathonstrecke in einer Zeit von 1:35 Std. Fünfter seiner Altersklasse. Beim [Bonn Marathon](#) schaffte es Christoph Gitzen auf der Halbmarathonstrecke knapp die Schallmauer von anderthalb Stunden zu unterbieten (1:29,55 Std.). Ludger Schrimpf schließlich startete mit seiner Frau Fatima schließlich am 27. Juni beim [Trierer Stadtlauf](#) über die 21 km. Sie kamen gemeinsam nach 2:17 Std. ins Ziel. Bei diesem großen Lauf in Trier wurde auch die 10 km Strecke angeboten. Hieran nahmen Horst Moritz (53:10 min.), Raimund Burghaus (54:48 min.) und Willy Werner (55:18 min.) teil. Beim [Attendorner Citylauf](#) am 29.05. waren Jan Richter (45:35 min.) und Thomas Zdrojewski (46:34 min.) für unseren Verein auf der 10 km Strecke. Manuela Huber (1:03 Std.) und Dirk Renfordt (52:47 min.) schließlich waren am 24. April beim [Schlossparklauf](#) in Moers unterwegs. 10 km lang war dann auch die Strecke eines weiteren Laufs der [Rothaarlaufserie](#) in Büschergrund am 29. Mai. Hierbei konnten Heinz-Werner Köster (48:51 min.) und Birgit Brutzer (49:05 min.) ihre guten Platzierungen in der Gesamtwertung bestätigen. Auch Sonja Baumbach (51:27 min.), Simone Fuchs (53:35 min.) und Cornelia Heite (53:36 min.) waren in ihren Altersklassen gut platziert. In dieser Laufserie finden in diesem Jahr noch weitere vier Laufveranstaltungen statt.

Wen die Entwicklung der Laufzeiten und die Wettkampfteilnahmen in den letzten Jahren interessiert, wird in den [Bestenlisten](#) auf unserer Vereinshomepage fündig.

Olper Teamcup - Helferfete -

Sehr erfolgreich verlief der von unserem Verein bereits zum siebten Mal durchgeführte Olper Teamcup in der Innenstadt. Am 19. Juni nahmen rund 1.600 Läuferinnen und Läufer, darunter viele Schulkinder, an diesem Mannschaftsteamlauf teil. Unser Organisationsteam dankt noch einmal allen Teilnehmern, den Sponsoren und den vielen Helfern die dazu beigetragen haben, dass diese Veranstaltung so erfolgreich verlaufen ist. Mittlerweile konnte dem Verein Frauen helfen Frauen e.V. eine Spendensumme von 4.750 € von den Überschüssen der Veranstaltung überreicht werden.

Alle die an diesem Abend in den verschiedenen Bereich geholfen haben, sind am 24. September ab 20.00 Uhr in die Villa nach Olpe zu einem kleinen Umtrunk eingeladen.

Leichtathletik der Kinder und Jugendlichen

Viel los war auch in der größten Abteilung unseres Vereins. Nach unzähligen Trainingseinheiten wurden zahlreiche kleine und große Erfolge erzielt. Außergewöhnlich war sicherlich die Qualifikation unserer Mittelstreckler Lukas Gabriel und Marco Giese, die sich gemeinsam mit Kevin Benger von der SG Wenden für die deutschen A-Jugend Meisterschaften in der 3x1.000 Meter Staffel qualifizierten. Der große Erfolg war hier sicherlich das Qualifikationsrennen mit einer

Zeit von 7:57,81 min. Wie erwartet gab es dann bei den Deutschen nichts zu holen, aber die gesammelten Erfahrungen bei dieser großen Veranstaltung in Braunschweig sind schließlich auch nicht zu unterschätzen.

Es gab aber auch noch weitere Staffelerfolge. So knackten die Schülerinnen A den Kreisrekord über 4 x 100 m in 50,54 sec. und zwar nicht nur in ihrer Altersklasse sondern den Rekord für alle Altersklassen. Mit dieser Zeit ist diese Staffel sogar bis auf drei Zehntel an die Qualifikationszeit der nächsthöheren Klasse für die Deutschen Meisterschaften heran gelaufen.

Die Staffel Anna Kosina, Charlotte Rumpf, Marie Ries und Sandra Schütter brach den Kreisrekord über 4 x 75 m in der Altersklasse W 12 in einer Zeit von 40,54 Sek. Noch etwas schneller war die Staffel W 13 in der ebenfalls Marie Ries, Anna Kosina und Sandra Schütter liefen und gemeinsam mit Irini Grigoriadou ebenfalls mit einer Zeit von 40,05 Sek. den Kreisrekord knackten.

Kreisrekorde wurden aber von unseren jungen Leichtathleten nicht nur bei den Staffeln verbessert:

Julian Brodkorb erreichte in der Schülerklasse M 12 beim Blockwettkampf Lauf in Coesfeld 1.960 Punkte. Beim Blockwettkampf Sprint/Sprung erzielte er 1.969 Punkt was ebenfalls Kreisrekord bedeutete.

Reihenweise Kreisrekorde wurden von der 11-jährigen Anna Kosina verbessert: Sie sprang 2,10 m mit dem Stab, 5,14 m in die Weitsprunggrube, lief 50 m Hürden in 8,52 Sek. und 60 m Hürden in 10,65 Sek. Ihre Zeit über 50 m von 7,3 Sek., die Höhe von 1,49 m im Hochsprung, 1.498 Punkten im Dreikampf und 1.942 Punkten im Vierkampf bedeuteten ebenfalls Verbesserungen der bestehenden Kreisrekorde. Auch Marthe Wierenga verbesserte den Kreisrekord im Schlagballwurf mit 54,50 m bei den Schülerinnen B (Jahrgang 1997). In der männlichen Jugend B war mit 3,20 m noch nie im Kreis Olpe jemand mit dem Stab so hoch gesprungen wie Dennis Feldmann. Mit dem 17-jährigen Tim Dickhaus startet ein Sprinter für unseren Verein, der sich in der letzten Zeit sehr positiv entwickelt hat und mittlerweile die 100 m in 11,79 sec. zurücklegt. Schließlich sind auch die Mannschaftsleistungen im Stadionsport sehr vielversprechend. So haben sich unsere DSMM Teams (Deutsche Schüler Mannschaftsmeisterschaften) für die westfälischen Endkämpfe am 25./26. September in Münster qualifiziert.

Eine gute Übersicht über Zeiten und Rekorde im Stadionsport unseres Vereins findet man auf der von Alexander Kosina gepflegten Internetseite: [hier](#)

Aber auch außerhalb der Tartanbahn waren unsere Leichtathleten erfolgreich. So nahmen Katharina Langemann, Lea Feldmann, Sarah Langemann, Cathrin, Jan und Julia Eiden an der Ausdauerlaufserie 2010 teil. Nach sieben von zehn Läufen befinden sie sich bereits auf aussichtsreichen vorderen Plätzen in ihren Altersklassen.

Ein besonderes Ereignis erlebten Tim Rademacher, Niklas Butzkamm, Julian Brodkorb, Julian Pulte, Erik Maienberg, Cathrin Eiden, Julia Eiden, Nora Schmidt, Lea Feldmann und Sarah Langemann. Sie starteten beim Kids Day in der Veltins Arena in Gelsenkirchen. Ein Foto hierzu und viele weitere Fotos und Berichte der Leichtathletik findet man auf unserer Vereinsseite im Internet: [hier](#)

Triathlon

Beim Triathlon begann die Saison traditionell im Mai mit dem Wettkampf auf der Olympischen Distanz in [Buschhütten](#).

Die Schwimmstrecke von 1 km wurde im Freibad absolviert, die anschließenden 40 Radkilometer auf der komplett gesperrten Hüttentalstraße und auch der abschließende 10 km Lauf führte teilweise über die HTS und endete schließlich auf einer Laufbahn im Stadion. Schnellster unserer Triathleten bei dieser hochkarätig besetzten Veranstaltung war Thomas Schnüttgen, der den Wettkampf in 2:08 Std. (18:25 min./1:06 Std./43:08 min.) beendete und damit auch schnellster Teilnehmer aus dem Kreis Olpe war. Jan Richter war nach 2:14 Std. (17:45 min./1:09 Std./47:18 min.) und Stefan Baumbach nach 2:20 Std. (20:48 min./1:10 Std./49:50 min.) im Ziel. Pech hatte Jörg Telcher, der beim Radfahren eine Runde zu früh in die Wechselzone abbog und den Wettkampf nicht beenden konnte.

Bei einer Mitteldistanz in [Harsewinkel](#) über 2 km Schwimmen/80 Radfahren und 20 Laufen klappte es dann auch bei Jörg ins Ziel zu kommen. Bei mehr als 180 Startern landete er in einer Zeit von 4:25 Std. (36:07 min./2:17 Std./1:32 Std.) auf dem 33. Platz. Bei diesem Rennen hatte Jan Richter Pech, der auf der Radstrecke ohne Fremdverschulden stürzte und verletzungsbedingt aufgeben musste. Christian Begemann wurde auf der Olympischen Distanz bei dieser Veranstaltung 15. in einer Zeit von 2:05 Std. (17:59 min./1:04 Std./42:47 min.).

An der [Kieler Förde](#) war Daniel Brüggemann im August auf der olympischen Distanz unterwegs (1,5 km/40 km/10 km). Er war nach 2:46 Std. (28:17 min./1:24 Std./54:01 min.) im Ziel.

Nicht so weit hatten es im Juli Christian Begemann und Karen Wigger die beim [Westfalentriathlon](#) in Dortmund am Start waren. Es war Karen Wiggers erster Start auf der olympischen Distanz und sie landete direkt im Mittelfeld der Starterinnen. Im Ziel war sie nach 2:44 Std. (32:35 min./1:15 Std./55:40 min.). Bege wurde 16. von 164 Starten in 2:13 Std. (27:41 min./1:01 Std./43:42 min.).

Im Juni waren zwei Triathleten unserer Abteilung beim [Kamener Sparkassen Triathlon](#). Es galt die Distanz von 1 km Schwimmen/40 km Radfahren und 10 km Laufen zurückzulegen. Seinen ersten Start über diese Distanz absolvierte Peter Dornseifer der nach 2:15 Std. (19:57 min./1:11 Std./44:30 min.) im Ziel war. Er landete damit im ersten Drittel aller Starter. Die nächsten Ziele dieses Jahr werden dann die noch längeren Triathlondistanzen sein, wobei ihm seine Erfahrung durch diverse Marathons und 100km-Läufe von großer Hilfe sein wird. Christian Begemann

wurde 2. Seiner Altersklasse in einer Zeit von 2:03 Std. (18:03 min./1:03 Std./41:29 min.).

Zuvor war Peter Dornseifer schon im Mai beim [Herscheid Triathlon](#) auf der Jedermann Distanz unterwegs. Für 500 m Schwimmen/20 km Radfahren und 5 bergige Radkilometer benötigte er 1:29 Std. (11:09 min./54:32 min./23:38 min.).

Eine sehr aktive Familie, die an zahlreichen Triathlonveranstaltungen für unseren Verein teilnahm, sind Olaf Seibert und Petra Skudlarek-Seibert und deren Sohn Thimo, der bereits an Kindertriathlonveranstaltungen teilnimmt (s.u.).

So wurde Petra auf der Sprintdistanz der Frauen im Mai beim [Steinfurt Triathlon](#) Gesamtdritte und siegte in ihrer Altersklasse. Sie benötigte für 500 m Schwimmen/26 km Radfahren und 5 km Laufen insgesamt 1:27 Std. (10:33 min./52:36 min./24:17 min.). Olaf erreichte das Ziel auf dieser Distanz in 1:25 Std. (11:23 min./49:44 min./23:53 min.) Auch Christian Begemann war bei dieser Veranstaltung auf der olympischen Distanz am Start und in 2:03 Std. (17:53 min./1:05 Std./40:08 min.) im Ziel.

Zufrieden war Olaf Seibert auch bei seinem Start in [Hamburg](#) auf der olympischen Distanz. Er war nach 2:40 Std. im Ziel (33:44 min./1:07 Std./50:08 min.). Petra ließ mit ihrer Zeit von 2:47 Std. (32:16 min./1:14 Std./52:11 min.) mehr als Dreiviertel aller gestarteten Frauen hinter sich.

[Ferropolis](#), der Veranstaltungsort eines weiteren Triathlons an dem Petra und Olaf teilnahmen hört sich etwas nach Südamerika an, liegt aber bei Dessau in Sachsen Anhalt. Dort nahm Petra an ihrer ersten Halbdistanz über 1,9 km Schwimmen, 90 Radkilometer und einem abschließenden Halbmarathon über 21 km teil. Sie blieb dabei mit 5:58 Std. (41:09 Std./2:57 Std./2:13 Std.) unter ihrem Ziel von 6 Stunden. Bei sehr heißen Temperaturen war Olaf auf dieser Strecke in 5:48 Std. (41:09 min./2:57 Std./2:13 Std.) im Ziel.

Ihr Sohn Thimo startete am 26. Juni beim [Kidman Kindertriathlon](#) in Münster. Er musste 50 m Schwimmen, 3,1 km Radfahren und 500 m Laufen und benötigte dafür 13:24 min.

Der Saisonhöhepunkt für Petra und Olaf fand dann im Juni bei der Deutschen Altersklassen Meisterschaft in [Peine](#) statt. Und hier waren sie auf den Punkt in Form und erreichten auf der olympischen Distanz über 1,5 km Schwimmen/40 km Radfahren/10 km Laufen beide eine persönliche Bestzeit. Petra wurde in 2:38 Std. 12. Von 23 Frauen ihrer Altersklasse. Olaf war rund 4 Minuten früher im Ziel und wurde 17. seiner Altersklasse.

Wandern

Eine schöne Wanderung mit reger Beteiligung wurde im Juni zum Wittgensteiner Schieferpfad durchgeführt. Viele schöne Bilder dieser Wanderung findet man [hier](#).

Die Herbstwanderung ist für den 20. September rund um Drolshagen geplant. Näheres findet man auf dieser [Seite](#).

Walking/Nordic Walking

Dort finden die gemeinsamen Übungseinheiten im Sommerhalbjahr jeden Donnerstag um 17.30 Uhr in der Kimicke statt. Mehr dazu findet man [hier](#).

Die Seniorinnen und Senioren treffen sich nach wie vor jeden Mittwochmorgen um 10.30 Uhr zu ihrer Übungseinheit.

Am 11. September findet nach längerer Pause wieder eine Nordic Trekking Tour statt. Infos und Anmeldung bis Samstag, 04. September bei: Dorothe Besting Tel. 02761/5785 oder Elke Wendland Tel. 02761/62180.

Spinning im Winterhalbjahr

Im kommenden Winterhalbjahr werden wieder Spinning Kurse im Aktiva Fitnesscenter in Olpe angeboten:

dienstags, von 20:15 Uhr bis 21:15 Uhr Kursleitung: Kerstin Bauer

freitags, von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr Kursleitung: Danny Saßmann

Der Preis über das Winterhalbjahr beträgt für Skiclubmitglieder 90 €

Anmeldung bei:

Thomas Greß Tel. 02761/65754 bzw. E-Mail: thomas.gress@skiclub-olpe.de

Nächste Veranstaltungen:

- **Freitag 27. August Kreislangstreckenmeisterschaften Stadion in Wenden-Gerlingen**
- **Samstag 04. September Schnittchenlauf [Mehr](#)**
- **Samstag 11. September Nordic Trekking Tour (siehe oben)**
- **Sonntag, 26. September Herbstwanderung [Mehr](#)**