

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

# Kallís Monatspost

Ausgabe Oktober 2022

## Hohe Beteiligung und gute Stimmung bei Fun in Athletics Mehr als 130 Kinder starten in 16 Teams

Leidenschaftlich geführte Wettkämpfe und eine tolle Stimmung im Hallenrund und auf der mit Zuschauern gut gefüllten Tribüne kennzeichneten die diesjährige Kinderleichtathletikveranstaltung „Fun in Athletics“ am 12. November in der Kreissporthalle. Von den auswärtigen Kreisvereinen hatten der LC Attendorn, der FSV Helden und der Ski-Club Fretter Teams gemeldet.



Die Siegerteams der Klasse U 12

Am spannendsten ging es in der Klasse U 12 zu. Hier standen am Ende ein Jungenteam und ein Mädchenteam punktgleich auf dem ersten Rang. Aufgenommen hatten die beiden Olper Teams dabei 3 Jungen des LC Attendorn, der in dieser Klasse keine eigene Mannschaft stellen konnte. Für die Drei machte sich die Olper Nachbarschaftshilfe echt bezahlt.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



**Sie zeigen Teamgeist: Lucie und Melissa**

Die Kinder starteten in den Altersklassen U8, U10 und U12 in insgesamt **10 Disziplinen**:

- Umkehrstaffeln ohne Hindernisse
- Umkehrstaffeln mit Hürden
- Umkehrstaffeln „drunter und drüber“

- Speed Bounce
- Wechselsprünge
- Weitsprungstaffel

- Medizinball-Weitwurf
- Zielwerfen
- Speerwurf

Und am Schluss als Höhepunkt der „Grand Prix“, ein Staffellauf, in dem jedes Kind eine ganze Runde zu laufen hatte und dabei Hürden zu überspringen hatte.

Rund 40 Helferinnen und Helfer sicherten die Abläufe und die zügige Auswertung. In der Mehrzweckhalle nebenan wurden Getränke, Waffeln und Kuchen zur Stärkung angeboten. Allen sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Auch bei Fun in Athletics macht die Digitalisierung nicht Halt. Thorsten Kämpfer hatte ein neues Auswertungsprogramm ausarbeiten lassen, das nun einem ersten Test unterzogen wurde und diesen mit Bravour bestand. Im Rahmen der Siegerehrung bedankte sich Thorsten besonders bei Sabrina Kipke. Die Kreisjugendleiterin hatte zum ersten Mal die Gesamtleitung der Veranstal-

tung übernommen und nach wochenlanger Vorbereitung zu einem für alle Teilnehmer erfolgreichen Abschluss geführt bei gleichzeitiger Einhaltung des Zeitplans.

Fun in Athletics kommt nur alle fünf Jahre nach Olpe. Die großen Kreisvereine SG Wenden, LCA Attendorn, TSG Lennestadt, Ski-Club Fretter sowie die Olper Leichtathletikgemeinschaft aus TV Olpe und Ski-Club Olpe richten die Veranstaltung im turnusmäßigen Wechsel jährlich aus.

Im kommenden Jahr ist die SG Wenden an der Reihe. Der Termin, Samstag, 2. Dezember 2023, steht bereits fest. Bitte vormerken!

## ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

[www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Die SG Wenden bietet ein weiteres Mal echten „Cross“

Aber nur geringe Beteiligung aus dem Kreis Olpe

Die SG Wenden, erfahrenster Ausrichter von Laufveranstaltungen jedweder Art, hatte auch am vergangenen Samstag, 19.11., wieder alles aufgeboten, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern an den diesjährigen Kreiscrossmeisterschaften ein attraktives Wettkampfangbot zu unterbreiten. Die Bedingungen waren gut. Das Wiesengelände oberhalb der Westerbergschule war vom Regen der Vortage aufgeweicht und mit den üblichen kräftezehrenden Steigungen ausgelegt. Hinzu kam die Kälte um die drei Grad Celsius. Das ist nur etwas für Spezialisten mit einer guten Grundlagenausdauer und



**Daniel Beljankin – Klasse M 9**



**Jannik Hesse – Klasse M 14**

einer belastbaren Tempoausdauer sowie Kletterfähigkeiten. Zudem sollten schuhtechnische Voraussetzungen beachtet werden. Für ein solches Gelände sind Spikes erforderlich mit einer Mindestlänge von 9 mm, eher noch 12 mm. Über alle Altersklassen hinweg hatten sich rund 120 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet, davon ein Drittel aus den Vereinen des Kreises Olpe. Den größten Anteil stellten die Vereine aus dem benachbarten Kreis Siegen/ Wittgenstein mit Schwerpunkt aus den Läuferhochburgen ASC Weißbachtal und TuS Deutz.

Die beiden Kreise richten die Crossmeisterschaften jährlich im Wechsel aus mit jeweils getrennter Wertung.

Die mit kleinem Aufgebot angetretenen Olper Kinder und Jugendlichen erreichten die folgenden Ergebnisse:

Jannik Hesse, Klasse M 14	Rang 2 und Vizekreismeister
Laura Bungart, Klasse W 14	Rang 1 und Kreismeisterin
Jan Gummersbach, Klasse M 11	Rang 1 und Kreismeister
Daniel Beljankin, Klasse M 9	Rang 1 und Kreismeister

Herzlichen Glückwunsch zum Durchhalten und zum Erfolg.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Zip-Line-Tour in die Eifel

Von Thorsten Kämpfer

Mit der Leichtathletik verbindet man Schnelligkeit, Vielseitigkeit, Sprungkraft und Ausdauer. Dies beweisen unsere Athletinnen und Athleten bei Wettkämpfen auf Kreis-, Verbands- und Bundesebene. Dazu trainieren sie regelmäßig und vielseitig mehrmals pro Woche.

Zu einer ganz ungewöhnlichen 'Trainingseinheit' ging es Ende Oktober nach Berlingen in die Eifel zu einer Zip-Line-Tour. Nach einer ausführlichen Unterweisung in das korrekte Gleiten von Baum zu Baum entlang gespannter Drahtseile und der Überprüfung des korrekt angelegten Sicherheitsgurtes stiegen die jungen Athletinnen und Athleten auf einer Wackelleiter auf den ersten Baum, um von dort ein erstes Gefühl für das Ziplining zu bekommen. Ziplining bedeutete, dass die Athleten entlang gespannter Stahlseile von Baum zu Baum glitten, während sie fest mit dem Gurtsystem verbunden waren.

Die rund 2,5-stündige Tour führte die Gruppe in Begleitung von ausgebildeten Tour-Guides durch einen schönen Vulkaneifel-Wald. In Höhen von bis zu 50 m und Längen von 150 m ging es von Baum zu Baum. Dazu gab es einen Base-Jump aus 15 m Höhe, sowie verschiedene Wackelbrücken.

Körperbeherrschung, Schwindelfreiheit, Mut, Eigenkontrolle und die Unterstützung der anderen Athletinnen und Athleten waren von Bedeutung - natürlich auch jede Menge Spaß und Erlebnis auch mal kopfüber eine Seillänge zu gleiten. Es war eine tolle Aktion, bei der jeder jeden unterstützte und anfeuerte.

Die Tour war Teil eines Rahmenprogramms, das wir außerhalb der normalen Trainingseinheiten für die Athletinnen und Athleten anbieten. Zu Beginn dieses Sommers sind wir mit den Jüngsten auf einer abenteuerlichen Bootstour auf dem Biggensee und dem Besuch der Tropfsteinhöhle in Attendorn unterwegs gewesen. Im August gab es eine Kanutour auf dem Biggensee und jetzt die Zip-Line-Tour in die Eifel. Auch im kommenden Jahr wird es wieder verschiedene Aktionen geben, u. a. ein Besuch im Vulkan-Museum in Mendig, einer Wanderung entlang dem Rheinsteig mit notwendiger Kletterausrüstung sowie eine Ferienfreizeit in den Herbstferien.

### Einladung zur Waldweihnacht

Von Thorsten Kämpfer

Seit fast einhundert Jahren betreibt der Turnverein seine Jahnhütte im Kimicker-Wald. Das vergangene Jahr stand ganz im Fokus von Renovierung und Wiederinstandsetzung der idyllisch gelegenen Hütte.

Am Freitag, den 09.12.2022 greift der TVO eine ganz alte Jahnhütten-Tradition auf - die **"Waldweihnacht"**. Im Dezember 1975 wurde sie zum 50. Mal begangen. Danach geriet die Waldweihnacht wohl in Vergessenheit. Jetzt soll zum dritten Advent der Brauch wieder aufleben.

An der Hütte werden Glühwein und Kinderpunch angeboten. Dazu glüht ein Grill mit besten Produkten eines Winterangebotes. Joachim Schlüter, Olper Stadtsportverbandvorsitzender, liest eine Weihnachtsgeschichte vor. Der Chor Voices wird die vorweihnachtliche Stunde musikalisch begleiten.

„Möglicherweise wird es kalt sein und sogar ungemütliches Wetter herrschen“, so die TVO-Vorsitzende Raphaelae Voß. „Aber erstens hilft angepasste und wärmende Kleidung und zweitens erhoffen wir uns, dass alle bei dieser Advents- und Weihnachtsstunde ein wenig innere Wärme finden“, so die Vorsitzende.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Wir Leichtathleten unterstützen gerne die Aktion und laden Sie und Euch zum Mitgehen und Mitfeiern ein. Es wäre toll, wenn sich (Teil-)Familien anmelden und/oder Freunde/Freundinnen mit Elternbegleitung. Da die Waldweihnacht als Sternenwanderung geplant ist, treffen wir uns zur Fackelwanderung am 09.12. um 17:00 Uhr am Parkplatz zum Waldweg „Grenzenlos“ am Kimicker Berg. Die Rückwanderung kann dann jede Familie für sich zeitlich selbst gestalten. Damit wir etwas Planungssicherheit haben, dürfen wir um Anmeldung per Mail an [thorsten.kaempfer@tvolve.de](mailto:thorsten.kaempfer@tvolve.de) bitten.

# Olper Skibasar

## www.SkiClub-Olpe.de

Samstag 03. und Sonntag 04. Dezember 

## Düringerschule Olpe

Samstag 03.12.

11:00 - 12:00 Uhr	13:00 - 18:00 Uhr
<b>nur Annahme!</b>	Annahme und Verkauf

Sonntag 04.12.

11:00 - 15:00 Uhr

Annahme und Verkauf

Es gelten die zu dem Zeitpunkt aktuellen Corona-regeln!

EC-Kartenzahlung nicht möglich!

An beiden Skibasartagen **Annahme und Verkauf** von gut erhaltener **und neuer(!)** Wintersportausrüstung und Wintersportbekleidung.  
Für Verpflegung ist bestens gesorgt!

**Abholen des Verkaufserlöses bzw. der nicht verkauften Ware am Sonntag von 16:30 bis 17:30 Uhr**

Für den Organisationsaufwand des Skibasars ist je abgegebenem Artikel bei Abgabe eine Gebühr in Höhe von 1 € zu entrichten. Bei Verkauf der Artikel werden 10 % des Verkaufserlöses einbehalten. Annahme der Artikel unter Vorbehalt.



Kompetenz in Sachen Sport  
[www.sportmesserer.de](http://www.sportmesserer.de)





Wintersport ganz nah

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Aus Training und Wettkampf

Seit Anfang November bereitet der Olper Trainer Dieter Rotter in seiner Zweitfunktion als Westfälischer Landestrainer die Mitglieder des Landes-Sprintkaders auf die Hallen-Wettkampfsaison der Monate Januar bis März vor. Trainingsstandorte für den Kader sind die Helmut-Körnig-Halle in Dortmund und das Sportzentrum Kaiserau in Kamen-Methler. An den Kadermaßnahmen nehmen auch die Olper Spitzenathletinnen der Klassen U 16 und älter teil,

**Hannah Bauermann, Maja Blagojevic, Anne Böcker, Annica Deblitz, Lena Hurajt, Daria Popov und Lea Wiethoff. Darüber hinaus Maja und Ben Tröster von der TSG Lennestadt.**



Nachstehend exemplarisch eine Programmübersicht über die Inhalte des Kadertrainings in Kaiserau am 19.11.2022:

#### vormittags

Mentales „Aufwärmen“ mit Jonglierbällen

Propriozeptive Übungen (Körpergefühl und Stabi, Fußstabilität)

Hürdenkoordination (Beweglichkeit, kurze Kontakte)

Schnelligkeitsorientierte Sprint- und Sprungkoordination mit unterschiedlichen Bewegungsaufgaben (max. 10m Einzelübungen, max. 30m insgesamt)

#### nachmittags

Schlingenbandtraining

Staffelkoordination

Schnelligkeitsausdauer in Form von Endlosstaffeln

Progressive Muskelentspannung.

Aus Sicht des Meistertrainers sind bei diesem Lehrgang alle geplanten Ziele erfüllt worden. Dieter Rotter bedachte die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einem großen Lob dafür, dass sie über die gesamte Trainingszeit hinweg motiviert und konzentriert gewesen waren. Er hoffe nun darauf, dass sie seine Anmerkungen zum Sinn und Zweck der verschiedenen Übungen aufgenommen haben und zukünftig beim Heimtraining bewusster und mit noch mehr Verständnis an die Übungen herangehen.

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben



**KOCH**  
 Werbetechnik  
 Am Dassenborn 5  
 57482 Wenden - Hünsborn  
 Tel. 02762 979733  
 koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.  
 §§ 12/97 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965. Markus Koch.