

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 10/2021

31.03.2021

Auf die Plätze, fertig ... - Challenge los

Das während des coronabedingten Lockdowns und der Sperrung der Sportanlagen und somit der Unmöglichkeit des gemeinsamen Trainings ein Anreiz zum individuellen Training bestand, haben wir eine Challenge ins Leben gerufen und wir hofften, dass sich viele davon begeistern ließen.



In vier Kategorien konnten Punkte gesammelt werden. In der Kategorie I „Koordination/Sprung“ konnten die Basics eines jeden Leichtathleten trainiert werden. Zum Beispiel Koordinationsübungen, über Seilchenspringen bis Ausfall-Jump-Sprüngen.



In der Kategorie II „Kraft/Athletik“ waren dies z. B. Liegestütze, Übungen im Vierfüßlerstand und Einbeinstand. In der Kategorie III „Beweglichkeit/Dehnen & Tempo“ waren die Übungen z. B. der Handwalk, Sprint- und Skippingläufe. In der Kategorie IV „Lauf/Ausdauer“ konnte Daten über Laufeinheiten, Radfahren, Roller und Inliner fahren eingebracht werden.



Jede Übung konnte beliebig oft wiederholt werden. Für jede Ausführungseinheit gab es Punkte. Bestmöglich sollte aus allen Kategorien immer mindestens eine Übung miteinander kombiniert werden.

Die Challenge hat in der Auswertung viel Arbeit gemacht! Und das war klasse, denn das lag daran, dass sich viele Athletinnen und Athleten fleißig und regelmäßig beteiligt haben.

In der Altersgruppe 2009 (w) haben sich sechs Athletinnen beteiligt. Dabei ist es Oviya, die mit 351 Punkten gewonnen hat.

Jahrgang 2009 (w)		
Platz	Name	Punkte
1	Oviya Pathmarajah	351 Punkte
2	Adriana Pacolli	175 Punkte
3	Amelie Kühlmann	128 Punkte
4	Mara Kipke	115 Punkte
5	Julia Ochel	114 Punkte
6	Paulina Schröder	95 Punkte

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Ihre von Beginn an Dominanz ergab sich durch die Regelmäßigkeit, mit der sie fast täglich Übungen geleistet und gemeldet hat.



Im Jahrgang 2008 (w) war es bis zuletzt spannend. Am Schluss brachte ein Endspurt die Entscheidung. Und eine gewisse Cleverness mit der Erkenntnis, dass man in einer Stunde mehr Seilchensprünge machen kann als Liegestütze oder Situps.

Jahrgang 2008 (w)		
Platz	Name	Punkte
1	Daria Popov	626 Punkte
2	Nesa Shabani	525 Punkte
3	Laura Bungart	261 Punkte
4	Anna Schlösser	94 Punkte

Anna hat mit ihrem Bruder Julius trainiert. Beide haben sich gegenseitig angespornt und Korrekturhilfen bei der Übungsdurchführung gegeben.

Im Jahrgang 2010 (w) gab es ein Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen Sara und Emmi. Die beiden Freundinnen trainierten häufiger gemeinsam, genauso wie Paula und Thea. Da es in jeder Kategorie auch offene Meldungen gab, bekamen z. B. Thea und Paula auch Punkte für einen gemeinsamen Tanz. Wir freuen uns, dass auch diese Gruppe so engagiert und motiviert trainiert haben.

Jahrgang 2010 (w)		
Platz	Name	Punkte
1	Sara Leubner	399 Punkte
2	Emmi Weber	361 Punkte
3	Paula Hesse	281 Punkte
4	Lena Breuer	214 Punkte
5	Matilda Wigger	160 Punkte
6	Thea Köhler	141 Punkte

Die Jungs haben auch mitgemacht. Die wurden in einem gemeinsamen Jahrgang zusammengelegt. Julius hat während der Challenge über 135 Sprunglauf-Kombinationen durchgeführt. Julius und Henri waren die Meister im Seilchenspringen. Für die angesammelten Teilpunkte musste jeder rund 1.000 Sprünge machen. Quasi durch die Decke ging Jannik mit seinen über 100 Strecksprüngen. Wie Henning war auch Michel auf dem Rad im Wald unterwegs, daneben wie Vico auch noch im Laufen sehr fit. Lange Zeit führte Jannik in der Gesamtwertung.

Die beiden Brüder Julius und Henri haben aber in der letzten Woche nochmal so richtig Gas gegeben und Punkte gesammelt. Daher stehen sie nun gemeinsam ganz oben auf dem Siegerpodest.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Eine weitere große Gruppe war die Mädchen der Jahrgänge 2011 bis 2013. In der Kategorie I ist es Mia, die die meisten Punkte gesammelt hat. Zum Spaßfaktor entwickelt sich für Greta der Handwalk oder auch Raupe genannt. Dort hat sie so richtig viele Punkte gesammelt.



Wir freuen uns sehr, dass sich die Challenge zu einer Familienchallenge entwickelt hat.

Jungen		
Platz	Name	Punkte
1	Julius Kostewitz	325,25 Punkte
1	Henri Kostewitz	325,25 Punkte
3	Jannik Hesse	307,00 Punkte
4	Michel Kämpfer	206,50 Punkte
5	Henning Schröder	151,00 Punkte
6	Julius Schlösser	144,00 Punkte
7	Finn Weber	96,00 Punkte
8	Vico Lamprecht	84,00 Punkte

Jahrgänge 2011 bis 2013 Eltern + jüngste Geschwister		
Platz	Name	Punkte
1	Karin Hesse	229,5 Punkte
2	Greta Hesse	194,0 Punkte
3	Mia Kipke	183,0 Punkte
4	Thorsten Kämpfer	180,0 Punkte
5	Anna Sophie Aßmann	175,0 Punkte
6	Christiane Schröder	121,5 Punkte
7	Stefan Kämpfer	120,5 Punkte
8	Leni Püttmann	114,5 Punkte
9	Verena Aßmann	87,0 Punkte
10	Jana Ochel	75,0 Punkte
11	Luisa Hupertz	57,0 Punkte
12	Jule Schmitz-Hertzberg	51,0 Punkte
13	Leni Marx	47,0 Punkte
14	Mia Stricker	43,0 Punkte
15	Sabrina Kipke	41,5 Punkte
16	Joi Heite	33,0 Punkte
...	Konny Heite, Mina Marx, Moritz Marx, Michael Ochel und Claudia Ochel	

Einige Eltern haben mitgemacht und somit gab es Sport für die gesamte Familie. Das abendliche Ritual bei einer Familie lag dann darin, dass der Papa die Musik auswählte, die Kids die Übungen und dann alle im Wohnzimmer dasselbige zur Sporthalle umfunktionierten. Oder während die Kids mit Inlinern oder Roller um die Bigge fuhren, liefen die Eltern nebenher. Oder während die Kids Übungen zur Beweglichkeit machten, ging die Mama auf den Stepper. Auch das gemeinsame Radfahren und Wandern wurde gewertet. Da die Eltern sicherlich einen Vorteil hatten, gab es für die abgeleiteten Übungen nur halbe Punktezahl. Dies mag man in der Übersicht bitte berücksichtigen. Nicht immer haben die Eltern die Punkte mit eingereicht und es haben auch die jüngsten Geschwister teilweise mitgemacht und stehen daher mit in der Tabelle.



Die über zwei Monate laufende Challenge brachte viele in Bewegung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wir danken den Eltern, die sich mit eingebracht haben. Ohne Euch hätte das ganze nicht funktioniert. Ihr habt das Training ermöglicht, habt angespornt, habt mitgemacht, habt Ergebnisse übermittelt.

Die jeweils Erstplatzierten plus Greta als Zweitplatzierte (da die Erstplatzierte die liebe Mama ist) im Jahrgang 2011 bekommen von uns einen Gutschein für den Kletterpark im Rosental. Für sie und alle weiteren Platzierten gibt es darüber hinaus schon jetzt eine herzliche Einladung zum einem Kanuausflug auf dem Biggensee mit anschließendem Grillen. Wir hoffen, dass wir dies noch in diesem Jahr machen können. Wenn nicht, freut euch darauf für nächste Jahr.



ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

BIGGE
ENERGIE

Natürlich von hier.



- Eine digitale Schnitzeljagd

Da in der Osterferien kein offizielles Training ist und die Möglichkeiten zu ausgedehnten Kontakten eher eingeschränkt



sind haben wir für Familien- und Freundesgruppen eine digitale Schnitzeljagd vorbereitet. „**Dem Osterhasen auf der Spur**“ – so haben wir die Schnitzeljagd benannt. Der Weg ist ca. 3 km lang und führt durch das Waldgebiet „Haardt“.



An verschiedenen Stationen könnt ihr Rätsel rund um den Osterhasen lösen und daneben sollt ihr euch natürlich sportlich betätigen. Ihr könnt die Schnitzeljagd somit in einen ausgedehnten Spaziergang oder als eigene sportliche Herausforderung einbinden. Die Schnitzeljagd erfolgt mit Hilfe einer App, die ihr kostenlos aus dem Apple-Store oder bei Google Play herunterladen könnt.

Den sogenannten „**Bound**“ könnt ihr mit Hilfe des QR-Codes mit der App vorab auf euer Handy laden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Unsere Partner – ein Mehrwert für die Freunde der Leichtathletik Olpe

Die Leichtathletik Olpe als Verbindung der Leichtathletiksparte des Skiclub Olpe und der Leichtathletikabteilung unseres Vereins ist eine starke Gemeinschaft, die gemeinsam an der Verwirklichung der sportlichen und investiven Ideen arbeitet. Im investiven Bereich konnte im letzten Jahr die Fertigstellung des überdachten Trainingsraumes sowie die Erstellung des kombinierten Geräte- und Trainingsraumes realisiert werden.

Auch in Zukunft arbeiten wir an der Verwirklichung unserer Ziele. Dabei werden wir durch Partner aus der Wirtschaft unterstützt. Aber nicht nur wir selbst wollen von diesen Verbindungen profitieren. Auch Sie persönlich sollen davon profitieren. Dazu haben die Partner Angebotspakete geschnürt, z. B. Rabatte beim Erwerb von Sportartikel, über die Reduzierungen von Fahrschulgebühren bis hin zu Vergünstigungen beim Autokauf.

In den Genuss kommen Sie über die sog. Vorteilskarte. Wir sind dabei, die letzten Vorteilskarten an die Mitglieder der Leichtathletik Olpe zu verteilen. Ansonsten bekommen Sie diese auch bei Kalli Besting und Thorsten Kämpfer.

In dieser Ausgabe dürfen wir Ihnen besonders die Firma Henke empfehlen.

Seit 1946 ist die Henke Bad-Heizung GmbH nicht nur ein zuverlässiger Partner und Komplettdienstleister in den Bereichen Sanitär, Heizungs- und Klimatechnik, sondern auch ein Repräsentant von Sorgfältigkeit, Termintreue, Innovation und Qualität - die vier Grundprinzipien der täglichen Arbeit.

Projekte werden von Anfang an, das heißt, von der Beratung und Planung über die Ausführung bis hin zur finalen Abnahme begleitet, wobei das oberste Ziel immer die absolute Zufriedenheit der Kunden ist - Wünsche und Erwartungen sollen nicht nur erfüllt, sondern übertroffen werden. Der seit Jahrzehnten in der Region gut funktionierende Kundendienst wird durch einen Notdienst komplementiert, wodurch auch nach Feierabend, an Wochenenden und Feiertagen immer ein kompetenter Ansprechpartner erreichbar ist.

Ergänzend zu den jahrelang bewährten Dienstleistungen wurde das Segment Mitte 2020 um den Bereich Elektro erweitert.

Hierbei reicht das Angebot von Kundendienstleistungen, über Elektroinstallationen rund um Haus und Garten, bis hin zu Photovoltaik und Wärmepumpen Anlagen.

Im Firmensitz in Olpe haben Kunden die Möglichkeit den Showroom zu besuchen. Die exklusiv gewählten Produkte und Gesamtpakete bieten hierbei eine Menge zum Anschauen und Anfassen – Inspirationen und Ideen für das nächste Projekt inklusive. Durch die Möglichkeit der digitalen Badplanung ist es außerdem schon vor Baubeginn möglich, sich an dem Ergebnis des zukünftigen Traumbades zu erfreuen.

Mitglieder dürfen sich auf über einen Nachlass in Höhe von 5% auf Wartungsverträge freuen und erhalten zudem Sonderkonditionen in den Bereichen Heizung und Sanitär.



HENKE
BAD, WÄRME, ENERGIE
· Moderne Heiztechnik
· Moderne Bäder
· Kundendienst
02761 8599570
info@henke-gmbh.com

**Jetzt auch
PV-Anlagen
und Elektro!**