

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 13/2021

07.06.2021

Reinigung der Tartanbahn | Waldtraining für die B1

Aufgrund von Reinigungsarbeiten der Tartanbahn war das Kreuzbergstadion einige Tage für den leichtathletischen Trainingsbetrieb gesperrt. Das Training hat trotzdem stattgefunden. So traf sich z. B. der Jahrgang 2012 zum Waldtraining in der Kimicke.

Nach einem gemeinsamen Lauf über rund 1,5 km gab es die erste Challenge. Innerhalb von 15 Sekunden sollte in einem abgegrenzten Waldstück möglichst vielen Bäumen "Guten Tag" mittels eines leichten

Handschlags gesagt werden. Danach ging es direkt weiter zum 'Silbersee'. Die jungen Ahtletinnen erprobten sich nach einer kurzen Verweildauer am See mit



Waldtraining mit originellen Abgang

koordinativen Sprüngen und im Anschluss direkt mit Hock-Streck-Sprüngen an der Wegböschung.

Nach einem Querfeldein-Lauf gab es die nächste Challenge. Über einen etwas rutschigen großen umgestürzten Baum sollte vorwärts, rückwärts, mit einer Drehung, zwischendurch in einer Waage stehend und schönen grimmasschneidenden Abgang balanciert werden.

Die Gruppe hatte noch lange nicht genug, so war es dann die anschließenden differenzierten Tempoläufe, die ein paar Körner kosteten. Das Finale der Tempoläufe war dann die doppelte Pendelstaffel. Unter lautstarken Anfeuerungsrufen gaben die Teams alles - selbst die Rehe schauten aus ihrem Versteck interessiert zu.



"Eine hochmotivierte Gruppe, die im wahrsten Sinne zusammensteht und zusammenhält"

Damit war der Hauptteil schon zu Ende, so dass es nach einer Zugabe verlangte. OK! Daher gab es noch die Bergauf-Sprints, um zum Ausgangspunkt zurückzukommen.

Weitere Gruppen trafen sich am Samstag in der Haardt. Neben koordinativen Übungen auf einer Natur-Koordinationsleiter war hier ein Schwerpunkt Übungen zur Kraft- und Rhythmusschulung auf der 'Himmelstreppe'.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Wem dies noch nicht genug war, für den gab es dann den Bergsprint, ein bzw. zwei Läufe über die gesamte Länge der Himmelstreppe. Danach ging es dann im Lauftempo auf einen Rundkurs, am dem sich Hürdenläufe anschlossen. Wer eine Hürde gerissen hatte, sollte zehn Liegestütze mit den Händen auf dem matschigen Waldboden machen. Da dies lustiger als gedacht war, machten weitere mit, die die Hürden gar nicht gerissen hatten.

Auch hier war die Sporeinheit schneller zu Ende, als gewünscht. Es ruft also nach einer Wiederholung. Weitere Fotos findet man hier: <https://tvolpe.de/fotoalbum/training-in-der-kimicke.html>

Wir danken der Stadt Olpe für die Reinigung der Bahn!

"Hoch hinauf die Himmelstreppe"

Tartan-



Was gibt es Schöneres, als den Samstagmorgen gemeinsam zu verbringen"



Leichtathletik Olpe
Freude erleben

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bigge-Energie-Abendmeeting | Kreismeisterschaften

Mit der Zusendung der Genehmigung seitens der Stadt Olpe kann das Bigge-Energie-Abendmeeting unter strengen Auflagen am Mittwoch, den 16. Juni 2021 durchgeführt werden. Wir freuen uns, dass auch hier die Zusammenarbeit mit der Stadt Olpe hervorragend funktioniert. Somit steht dem Sprint- und Staffeland mit Kreislangstaffelmeisterschaften der FLVW-Kreise Olpe und Siegen/Wittgenstein im Kreuzbergstadion nichts mehr im Weg.

Der Zeitplan sieht folgendermaßen aus:

Jahrgang	2010/2011	2008/2009	2006/2007	2004/2005	2002/2003	2001 u. älter
Klasse	WKU12	WKU14	WJ U16	WJ U18	WJ U20	Frauen
Wertung	W10/ W11	W12/W13	W14/ W15			
16:30	Kampfrichterbesprechung					
17:00			100 mZL	100 mZL	100 mZL	100 mZL
17:30						
18:00			4x100m ZL	4x100m ZL	4x100m ZL	4x100m ZL
18:15						
18:30	3 x 800 m	3 x 800 m				
19:00			3 x 800 m	3 x 800 m	3 x 800 m	3 x 800 m
19:30						
20:00				200 m ZL	200 m ZL	200 m ZL
20:15					4 x 400 m	4 x 400 m
20:30	Veranstaltungsende					

Jahrgang	2010/2011	2008/2009	2006/2007	2004/2005	2002/2003	2001 u. älter
Klasse	MKU12	MKU14	MJ U16	MJ U18	MJ U20	Männer
Wertung	M10/M11	M12/M13	M14/M15			
16:30	Kampfrichterbesprechung					
17:00			100 mZL	100 mZL	100 mZL	100 mZL
17:30						
18:00			4x100m ZL	4x100m ZL	4x100m ZL	4x100m ZL
18:15						
18:30	3 x 800 m	3 x 800 m				
19:00						
19:30			3 x 1000 m	3 x 1000 m	3 x 1000 m	3 x 1000 m
20:00				200 m ZL	200 m ZL	200 m ZL
20:15					4 x 400 m	4 x 400 m
20:30	Veranstaltungsende					

Damit insgesamt das Teilnehmerfeld die Anzahl von 100 nicht übersteigt, werden die Wettkämpfe lediglich "kreisoffen" ausgetragen. Das heißt,

- für die Sprintwettbewerbe und die Sprintstaffeln sind nur die Mitglieder der Vereine im Kreis Olpe zugelassen
- die Kreismeisterschaften in den Langstaffeln tragen traditionell, so auch dieses Mal, die FLVW Kreise Olpe und Siegen/Wittgenstein gemeinsam aus.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Weitere Wettkämpfe haben wir in der Planung. Wenn sich die Inzidenzzahlen weiter so positiv entwickeln, können wir auf weitere Lockerungen hoffen. Der jetzige Wettkampf ist aber im guten Einvernehmen mit der Stadt abgesprochen und wir möchten daher dieses gute Zusammenwirken nicht strapazieren.



Trainingswettkampf | Hervorragende Zeiten, Weiten und Höhen

Nachdem das Siegburger Restart-Meeting kurzfristig von den Veranstaltern abgesagt wurde, trafen sich die Athleten von Dieter Rotter am vergangenen Samstag zu einem Trainingswettkampf im Kreuzbergstadion. Schwerpunkt war eine Leistungsüberprüfung. Das ausgesprochene Ziel ist die Qualifikation der Staffel für die U16-DM in Hannover. Daher gab es eine Messung über 30 m im „fliegenden“ Start. Im Anschluss an den Sprint ging es in die Sandgrube. Hanna Bauermann zeigte mit 4,71 m einen ordentlichen Weitsprung; Maja



Anna Piwowarski im Weitsprung

Blagojevic zog sich auf 4,72 m. Damit bleiben beide zwar derzeit unter ihrer Bestweite, aber die Trainingsmöglichkeiten waren bisher auch nur gering. Anne Böcker zeigte mit übersprungenen 5,13 m eine hervorragende Leistung – am 11.02.2020 sprang sie in Leverkusen 4,86 m. Die beiden „L’s“ (Lena Gehrman und Lena Kindopp) haben als Ziel die Qualifikation für die U16-DM über 800 m. Dafür trainieren die beiden hart und intensiv. Vielleicht war es der eigene Ehrgeiz, der dazu führte, dass sie zu schnell angingen und somit am Ende die nötigen Kraftreserven fehlten und mit einer Zeit von 2:29 min. bzw. 2:33 min. unter ihren eigenen Erwartungen blieben. Damit liegen beiden noch über der Norm von 2:21 min.

Ordentlich gefrühstückt hatte Finn Weber. Über die Distanz von 800 m lief er schon nach 2:15,76 min. wieder ins Ziel ein. Damit zeigt er sein enormes Potential, liegt doch die Norm für die Westfälischen Meisterschaften bei 2:16,20 min. Auch Vico Lamprecht unterbot seine bisherige persönliche Bestzeit über die 800m-Distanz, und zwar um mehr als 10 Sekunden auf 2:41,8 Minuten.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Marvin Huperz zeigte im Speerwurf sein Potential mit 32,22 m. Marvin ist ambitionierter Mehrkämpfer, der mit Freude trainiert. Der Speer von Lea Wiethoff wollte erst nach 31,28 m wieder Bodenkontakt haben. Damit ist er der kleinere Bruder des Wurfes von Lea im August letzten Jahres mit 31,86 m. Lena Hurajt zeigt sich schon in sehr guter Form. Ihr Speer flog auf 25,43 m und damit 5,95 m weiter als bei ihrem Wettkampf im August letzten Jahres.

Der Test am Samstag war eine interne Leistungsüberprüfung, die anstelle der fehlenden Siegburger Ergebnisse wichtige Erkenntnisse über den aktuellen Leistungsstand aller Akteure bieten sollte.

Marvin Huperz mit Trainer Dieter Rotter

Daneben
4*100m-

sollten sich Hinweise auf die Bildung von Staffeln ergeben.

Leider sind in der Ausschreibung für die Deutschen Jugendmeisterschaften U18/U20 die Staffeln – wie schon in 2020 - nicht enthalten. Dies dürfte dann wohl auch für die DJM U16 in Braunschweig gelten. Wir hoffen, dass eine nachträgliche Aufnahme aufgrund der weiter fallenden Inzidenzen erfolgt. Auch für die Einzelwettbewerbe ist eine Teilnahme trotz Normerfüllung nicht garantiert, da der DLV eine Begrenzung der Teilnehmerzahl pro Disziplin vorsieht.



Lena Hurajt beim Speerwurf

Eine Bildserie finden Sie hier:
<https://tvolpe.de/fotoalbum/trainingstest.html>

Sprungtraining | Hoch und Weit

Der Jahrgang 2011 und jünger trainiert motiviert. Gerne kombinieren sie beim Weitsprung den Absprung von einem Kastenoberteil mit Flugerfahrungen über die Zacharias-Hürde. Dazu hier auch mal ein paar Bildimpressionen der Gruppe B1.

<https://tvolpe.de/fotoalbum/sprungtraining-b2.html>



Flugschülerin Bella Stamm

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kaderwettkampf in Wattenscheid | Norm für die DJM knapp verpasst



Abschließend noch eine Kurznachricht aus Wattenscheid. Am vergangenen Samstag stellte Liv Heite beim Kaderwettkampf mit einer Zeit von 66,60 eine neue persönliche Bestzeit über 400 Meter Hürden auf. Die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften U18 verpasste sie um 1/10 Sekunde. Voraussetzung für die Leistungssteigerung waren eine wiederum große kämpferische Vorstellung und ein guter Rhythmus gleich von Beginn des Rennens an.

Unser Partner | Wiedereröffnung Reaktiv Gesundheitszentrum

Ab Mittwoch, den 09.06.2021 darf unser Partner – das Reaktiv Gesundheitszentrum – wieder seine Türen öffnen. Aufgrund der gesunkenen Inzidenzwerte greift die Stufe 2 der CoronaSchVO NRW. Daher darf das Gesundheitszentrum wieder seinen eGym-Bereich für Sportler öffnen. Voraussetzung ist u. a. eine Terminbuchung. Öffnungszeiten des eGym-Bereich ist montags von 8 bis 21 Uhr, dienstags von 7 bis 20 Uhr, mittwochs von 7 bis 21 Uhr, donnerstags von 8 bis 20 Uhr, freitags von 8 bis 20 Uhr und samstags von 9 bis 14 Uhr.