

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kalli's Montagspost

Ausgabe 21/2019

7. Oktober 2019

Die beliebte Montagspost wird in dieser Ausgabe nicht wie üblich von Kalli selbst geschrieben, sondern von Thorsten Kämpfer. Kalli hat sich in einen wohlverdienten Urlaub verabschiedet. Nach den Herbstferien sehen wir ihn wieder. Ihm und allen, die in den Herbstferien verreisen, wünschen wir gute Erholung und gute Rückkehr.

#### Werfersportfest im Kreuzbergstadion

Nachdem die Kreismeisterschaften in den Wurfdisziplinen in Attendorn leider ausfallen mussten und wir aber noch Lust auf einen Freiluftwettkampf hatten, begannen vor knapp vier Wochen die Planungen für die ersten kreisoffenen Stadtmeisterschaften Wurf/Stoß, die am vergangenen Samstag ausgetragen wurden.

Mit einem hohen Teilnehmerfeld konnte nicht gerechnet werden, aber mit 39 Teilnehmern, 54 Meldungen aus 7 Vereinen hatten mehr Athletinnen und Athleten als vermutet ebenfalls noch Lust.

Im Schlagball der MU12 konnte Lorik Hajzeray überzeugen. In seinem ersten Wettkampf überhaupt katapultierte er den Ball auf 40,50 m. Ebenfalls erste Wettkampferfahrungen sammelte Jonas Wagner, der die Empfehlung für die Teilnahme am Wettkampf von seiner Sportlerlehrerin am Städt. Gymnasium erhalten hatte. Mit 33,50 m gelang ihm ein toller Wurf, gleichweit wie die Leistung von Maurin Jonack.



Lorik bei seinem 40,50m-Wurf



Bereit zum nächsten Wurf:  
Finn Weber

In der M13 hatten sich Marc Hupertz und Jannik Reiche was die Weite angeht abgesprochen. Die Kampfrichter mussten den Ball bei der 37-m-Marke aufheben. Finn Weber machte es diesen leichter, er ließ sie 'nur' 36,50 m laufen. Im Speerwurf konnte Marc das 400g-Gerät (Speer) 20,51 m werfen.

Klemens Weyand vom TV Jahn Siegen überzeugte in

der Klasse M14 im Speerwurf mit 28,87 m. Marvin Huperz zeigte sich ebenfalls in guter Form und mit 35,70 m hatte er vorher ordentlich gefrühstückt. Jona Rohrmann ging in der U20 erstmalig im Speerwurf an den Start. Mit 20,44 m zeigte er eine gute Weite. Überhaupt war es ein Wettkampf mit zahlreichen Einsteigern in die Disziplin.



Christoph Quinke (LC Attendorn)

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Anne Böcker (W12) nahm den Speer ebenfalls erstmalig in einem Wettkampf in die Hand. Sie überzeugte mit 20,25 m, vor Lilith Stenger vom LC Attendorn mit 19,67 m.

Im Speerwurf der Männer kamen Jan Mathmann und Christoph Quinke zwar nicht an die Weltmeistermarke heran, ab mit 49,74 m und 37,25 m sind sie zumindest weitentechnisch halbe Weltmeister.



Siegerehrung W10

Die W10 zeigte sich ebenfalls in Werferlaune. Mara Kipke erreichte mit 30 m persönliche Bestweite, gefolgt von Juia Ochel mit 23 m und Emily Kuckertz mit 20 m - die wollten alle glatte Weiten haben und so warfen sie halt. Emmi Weber und Jana Ochel waren eigentlich noch zu jung für den Wettkampf. Da sie aber ebenfalls Lust hatten, mitzumachen wurden sie hochgemeldet und zeigten mit 14 m bzw. 17,50 m gute Leistungen.

Die beiden Talente Hannah Bauermann und Mia Glasow sind in der W11 nicht nur über die Sprintstrecke richtig stark, sondern auch stark im Wurf. So kamen sie auf 40 m bzw. 33,50 m.

In der W12 zeigte Anne Böcker mit 40,50 die Maßzahl im Ballwurf an, gefolgt von Lilith Stenger (LC Attendorn) mit 35,50 m und Maja Blagojevic mit 34,00 m. Im Speerwurf der W13 zeigte Annika Seifert vom TV Jahn Siegen mit 26,82 m die Zielmarke an, ebenfalls im Ballwurf mit 41,50 m gefolgt von Emilia Kroes mit 38 m und Emma Glasow mit 30,50 m.



Siegerehrung W12

Leni König (SkiClub-Fretter) war die Königin im Speerwurf der W14 mit 21,25 m. Im Kugelstoß war dies Mirja Müller (LC Attendorn) mit 6,44 m. Unsere Mehrkämpferin Lina Reiche (W15) zeigt mit 9,26 m einen guten Stoß, und die WU18 wurden von Lea Wiethoff mit 31,34 m und Paula Glasow mit 31,16 m würdig im Speerwurf vertreten.

In der U20 war dies durch Laura Maiworm mit 32,48 m und Pauline Wetter (TV Jahn Siegen) mit 31,44 m deutlich. Alina Gierse von der LG Südsauerland freute sich über eine Stoß von 10,08 mit der 4kg-Kugel.



Speerwurf von Laura Maiworm

Nicht üblich war, dass die Besten noch die Königinnen und Könige im Speer- und Ballwurf wurden und einen Pokal überreicht bekamen.





# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

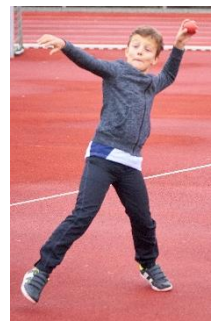
Recht selten erlebt man bei den Wettkämpfen, dass auch Athleten jenseits der 30 Jahre teilnehmen. Umso schöner war es, dass mit Ulrich Löcher von der LG Eder, Michael Ochel und Thorsten Kämpfer gleich drei Teilnehmer in der Klasse M35 bis M55 mitgemacht haben.

Der Wettkampf war geprägt von Harmonie. Trainer fachsimmelten miteinander, Zuschauer versorgten sich gegenseitig mit Heißgetränken und von der Olper Leichtathletik waren die Freundinnen und Freunde zum zuschauen erschienen - mit anderen Worten: ein richtig schöner Wettkampf. Wir werden die

Veranstaltung im nächsten Jahr sicherlich wiederholen.



Königliches Bild der W/M13



ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

BIGGE  
ENERGIE

Natürlich von hier.

### Wir bauen mit an der Zukunft

„Was macht die Leichtathletik Olpe eigentlich an wettkampffreien Wochenenden?“

Sie arbeitet an der Fertigstellung des neuen Gerätelagers im heimischen Kreuzbergstadion. Es dauert zwar noch etwas bis zur Einweihung, aber der sauerländer Fels ist bezwungen und die ersten Randsteine gesetzt. Am nächsten Samstag geht es weiter. Weitere Randsteine setzen, noch ein bisschen sauerländer Fels entfernen, vier Kubikmeter Splitt einfahren, vlt. noch Pflastern. Ein dritter Arbeitseinsatz wird zur Vollendung notwendig werden. Wir danken der Stadt Olpe sowie der Spedition Rademacher für die finanzielle und logistische Unterstützung.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Training nach den Herbstferien

Die Gruppen sind über die Trainingszeiten nach den Herbstferien informiert worden. In verschiedene Hallen werden wir zusätzliche Schränke mit Kleinmaterialien aufstellen, so dass einer zielgerichteten Vorbereitung auf die Hallensaison möglich ist. Unsere Trainerinnen und Trainer sowie Helferinnen und Helfer stehen dazu mit Freude in den Hallen. Wir bitten an dieser Stelle sehr herzlich um regelmäßige Teilnahme oder Abmeldung nach Absprache mit den Trainern.

Gruppe	Tag	Zeit	ÜL / Trainer	Ort
A1	Montag	17:45 19:45	Dieter Rotter, Karina Heuel	* <sub>1</sub>
	Mittwoch	18:00 19:45	Dieter Rotter, Karina Heuel, K.H. Besting	* <sub>8</sub>
	Freitag	16:30 18:30	Dieter Rotter, Karina Heuel	* <sub>2</sub>
	Samstag	11:30 13:00	Dieter Rotter, Karina Heuel	* <sub>9</sub>
A2	Montag	17:45 19:45	Michael Kluge, Steffi Schürhoff	* <sub>1</sub>
	Freitag	16:30 18:30	Michael Kluge	* <sub>2</sub>
A3	Mittwoch	17:00 18:30	K.H. Besting	* <sub>4</sub>
	Freitag	17:00 18:30	K.H. Besting	* <sub>2</sub>
A4	Dienstag	17:30 – 19:30	Michael Kluge, Paula Glasow, K. H. Besting	* <sub>2</sub>
	Donnerstag	18:00 – 19:30	K. H. Besting, Medeni Pathmaraja	* <sub>7</sub>
A5	Montag	17:45 19:45	Michael Kluge, Steffi Schürhoff	* <sub>1</sub>
	Freitag	16:30 18:30	Michael Kluge (gemeinsam mit der Gruppe A 2)	* <sub>2</sub>
B1	Dienstag	17:30 19:30	Erika u. W. Rosemeyer, K.H. Besting, A. Hoberg	* <sub>2</sub>
	Donnerstag	18:00 19:30	K.H. Besting, Paula Böhme, Lina Reiche	* <sub>7</sub>
B2	Montag	16:00 17:30	Thorsten Kämpfer, Luisa Schürhoff	* <sub>1</sub>
	Donnerstag	16:30 18:00	Marvin Huperz, Maximilian Mika	* <sub>7</sub>
C1	Montag	17:00 18:30	Petra Werthenbach, Henry Werthenbach	* <sub>5</sub>
C2	Montag	16:00 – 17:30	Alex Langlitz, Ella Langlitz, Betty Müller	* <sub>1</sub>
	Donnerstag	16:00 – 17:30	Alex Langlitz, Ella Langlitz, Betty Müller	* <sub>4</sub>
C3	Dienstag	16:30 18:00	K.H. Besting, Sabrina Kipke, Michael Ochel	* <sub>3</sub>
	Freitag	15:15 17:00	K.H. Besting, Thorsten Kämpfer, Cathrin Stricker	* <sub>4</sub>
D1/D2	Dienstag	14:30 15:45	K.H. Besting, Caro Schneider, Sophia Rüting	* <sub>5</sub>
	Donnerstag	15:45 17:00	K.H. Besting	* <sub>6</sub>
E1	Montag	15:45 17:00	K.H. Besting, Medeni Pathmaraja	* <sub>5</sub>
	Mittwoch	14:30 15:45	K.H. Besting, Charlotte Watermann	* <sub>6</sub>
E2	Montag	14:30 15:45	K.H. Besting	* <sub>5</sub>
	Donnerstag	14:30 15:45	K.H. Besting	* <sub>6</sub>
TF1 / TF2	Samstag	9:30 10:30	K.H. Besting, Marleen Gronau, Emma Glasow	* <sub>1</sub>
	Samstag	10:30 11:30	Melanie Bungart, Sabrina Kipke, Luisa Schürhoff	* <sub>1</sub>
TF3	Samstag	11:30 – 13:00	Thorsten Kämpfer, Luisa Schürhoff, Julia Hippler	* <sub>1</sub>

\*<sub>1</sub> = Kreissporthalle

\*<sub>2</sub> = Sporthalle Hakemickeschule (groß)

\*<sub>3</sub> = Sporthalle Hakemickeschule (klein)

\*<sub>4</sub> = Sporthalle Max-von-der-Grün-Schule

\*<sub>5</sub> = Sporthalle Pestalozzischule

\*<sub>6</sub> = Dorfgemeinschaftshalle Dahl

\*<sub>7</sub> = Sporthalle Städt. Gymnasiums (groß)

\*<sub>8</sub> = Sporthalle Düringerschule

\*<sub>9</sub> = Sporthalle Realschule

(Stand: 20.09.19) Änderungen vorbehalten!

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Trainersitzung

32! Trainerinnen, Trainer, Helferinnen und Helfer sind derzeit in der Betreuung der Leichtathletikgruppen aktiv. Der zeitliche Aufwand für die Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des Trainings und Begleitung der Aktiven zu Wettkämpfen kann nicht hoch genug gewürdigt werden. **„Wir sind froh und stolz, dass Ihr bei uns seid!“** Nur selten finden sich Gelegenheiten, dass sich der Trainer- und Helferstab zum Gedankenaustausch in Ruhe zusammensetzen kann. Dies werden wir aber am 2. November. Eine Einladung ist erfolgt, so dass wir die Entwicklung der Olper Leichtathletik weiter gemeinsam voranbringen.

### Register: Themen zum Nachschlagen - Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015	Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014	Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016	Muskeln – Aufbau Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Core-Training	6	20.02.2017	Muskelkater	25	20.10.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014	Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Dehnen – ein bewegungso. Konzept	18	12.06.2017	Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Dehnen – Warum Dehnen gar ...	18	09.07.2018	Po-Training	37	12.12.2016
DJMM	4	10.03.2014	Qualifikationsnormen	3	03.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014	Rubberband	3	19.01.2015
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014	Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Entspannungstraining	11	29.03.2016	Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichk.	29	17,11,2914	Rumpftraining – Rotationsbew.	25	11.07.2016
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014	Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014	Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017	Sensomotorik	15	09.06.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014	Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014	Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Mentales Training	32	08.12.2014	Trainings- und Wettkampfplanung	26	27.10.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014	Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)