

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 25/2020 21. Dezember 2020

Athletinnen und Athleten flüchten in die Wälder Stadion und Hallen zu – Biggerandweg zu unsicher

Infolge der Schließung aller öffentlichen und privaten Sportanlagen tummeln sich seit Wochen immer mehr Sportler auf der 3,6 Kilometer langen Valentinsrunde am Olper Freizeitbad. Gleichzeitig bevölkern täglich mehrere hundert Spaziergänger und Radfahrer die asphaltierte Vorzeigepromenade der Kreisstadt, und dies auch in den späten Abendstunden. Die Strecke ist ja beleuchtet.

Im gesamten rückwärtigen Bereich entlang des Vorstaubeckens bis weit hinter die Valentinskapelle und an der Eisenbahnbrücke ist die Strecke so schmal, dass ein Einhalten sicherer Abstände nicht möglich ist, Dies birgt Infektionsgefahren, insbesondere dann, wenn sich Sportler und Spaziergänger entgegengerannt und sich nicht ausweichen können.



Deshalb hat die Olper Leichtathletik die Reißleine gezogen und ist in die Wälder geflüchtet. Das Training zu zweit ist angesagt und nach der Coronaschutzverordnung erlaubt. Die Wege in der Rhonard, in der Haardt und in der Kimicke sind zwar zu großen Teilen durch den Abtransport von gefällten Fichten beschädigt, bieten aber Sicherheit vor Sars-CoV-2. Positiv fallen auf den Waldwegen rings um Olpe derzeit die vielen liebevoll geschmückten Tannenbäume auf, die zum Betrachten und Bestaunen in den Trainingspausen einladen. So wie hier praktiziert von Paulina und Amelie.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Was das Training im Wald betrifft, profitieren davon nicht nur die Läuferinnen und Läufer. Es gibt zwar keine Sprung- und Wurfanlagen dort, und natürlich keine Kunststoffbahnen. Vorbereitende Übungen im Bereich von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination sind jedoch für alle leichtathletischen Disziplinen möglich.



Bergsprints mit Finn und Henning



Koordinationstraining mit Lena und Lena

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de



Natürlich fühlen sich auf den Waldwegen am ehesten die Mittel- und Langstreckler zuhause. Hier sind sie in ihrem Element. Es sind unter anderem die Höhenunterschiede, die ausdauerbildend sind. Die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit schont und kräftigt gleichzeitig den Bewegungsapparat. Und mit den schnellen Läufen bergauf wächst die Sprintkraft, bergab die Schnelligkeit.



Durch den Einsatz von Deuser-Bändern und Thera-Bändern kann gezielt Ganzkörperkräftigung betrieben werden. Hier praktiziert von Alea. Der Baum hat übrigens gehalten.

Die Bänder kommen überdies auch zum Einsatz bei der Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der oberen Rumpfmuskulatur. Ein kräftiger Armzug ist gerade für Läuferinnen und Läufer unabdingbar, um erfolgreich zu sein, insbesondere bei Beschleunigungsvorgängen beim Start, beim Zwischenspur und im Schlussspur.

Die Deuserbänder werden zudem bei der Durchführung von Zugwiderstandsläufen eingesetzt.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Das Laufen ist bekanntermaßen nichts anderes als eine Aneinanderreihung von Sprüngen. Deshalb zählt das Sprungvermögen zum A und O in der Leichtathletik.

Als besonders effektiv gelten die Sprünge mit dem Springseil. Beliebt sind die Seile auch wegen ihrer vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten. Da gibt es echte Künstler im Olper Leichtathletikteam, wie beispielsweise Nesa (Bild links), die das Springseil während der Sprünge sogar kreuzen kann.

Die Effektivität des Seilchensprungs resultiert jedoch vor allem aus der hohen Anzahl von Sprüngen mit schnellem Bodenkontakt. Denn wissenschaftlich erwiesen ist, dass der wirksamste Weg zu einem schnellen Sprintvermögen im möglichst kurzen Bodenkontakt besteht. Deshalb sei hier die tägliche Anwendung empfohlen.

Ergänzend zum Kraft- und Schnelligkeitstraining im Block Mittel-/ Langstrecke setzt die Olper Leichtathletik gezielt auf Ausdauerläufe im aeroben Bereich. Ein weiterer Schwerpunkt liegt aktuell in der Anwendung von Intervallläufen in den Bereichen von

200 – 500 Metern zur Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer.

Unsere Partner stellen sich vor

Sparkasse Olpe-Wenden-Drolshagen

„Gerade jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie haben es viele Vereine schwer, ausgefallene Einnahmequellen zu kompensieren, das Angebot möglichst für Ihre Mitglieder aufrechtzuerhalten, und den Verein zukunftsorientiert durch die Krise zu manövrieren. Die Sparkasse Olpe-Drolshagen-Wenden unterstützt die Vereine im Geschäftsgebiet gern mit Beratungskompetenz, aber auch mit Spenden und Sponsorings, damit sie finanziell auf einer etwas sichereren Basis stehen. So hat die Sparkasse im Mai 2020 als „Corona-Soforthilfe“ 75.000 Euro über WirWunder.de – die neue bundesweite Spenden-Plattform der Sparkassen – ausgeschüttet. Ein „Weiter so“ möchte alle Vereinsvorstände ermutigen, die sich mit viel Engagement ehrenamtlich für ein aktives Vereinsleben in Olpe, Drolshagen und Wenden und damit für eine liebenswerte Region einsetzen.“

#gemeinsamdadurch



Leichtathletik Olpe

[Freude erleben](#)



**Zu Hildringhausen 25
57462 Olpe
Tel. 02761-8338195**

info@oega-reifen.de

Ihr Reifenpartner in Olpe und Sponsor des TVO/Ski-Club Olpe. Wir sind ein Reifenhändler mit fairen Angeboten, schnellem Service und erstklassiger handwerklicher Qualität.

Fachgerechte Reifeneinlagerung Ihrer Sommerreifen oder Winterreifen. Bei allen montierten Rädern ist ein kostenloser Reifencheck immer inklusive.

Testen Sie unser Angebot der Radwäsche inkl. der Versiegelung Ihrer Kpl.Rad Alufelgen. Die Montage von aktiven Reifendruckkontrollsensoren (RDKS) gehört zum Tagesgeschäft.

Allen Mitgliedern der Olper Leichtathletik gewähren wir folgenden Nachlass:
Beim 1. Kauf von Neureifen ist die Ersteinlagerung für eine Saison kostenlos und Sie erhalten einen Sondernachlass von 5 % auf die Gesamtsumme



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Leichtathletik Olpe: Wettkampftermine 2021, zweiter Entwurf

<u>Datum</u>	<u>Tag</u>	<u>Veranstaltung</u>	<u>Klasse</u>	<u>Ort</u>
13.3.	Sa	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 14.3.	So	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 20.3.	Sa	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
oder 21.3.	So	Westfälische Cross	U 14 und älter	Breckerfeld
8.5.	Sa	Kreismeisterschaften Sprint/ Hürde	U 14 und älter	Olpe
15.5.	Sa	Sportfest Hansemeeting mit Kinderleichtathletik	U 12 und älter U 8 und U 10	Attendorn
19.5.	Mi	Kreismeisterschaften Mittel- und Langstrecke	U 10 und älter	Wenden
22.5.	Sa	Borsig Meeting	U16 und älter	Gladbeck
30.5.	So	Westf. U 16 Blockwettkämpfe	U 16	Paderborn
3.6. - 6.6.	Do - So	Ruhr Games/ Westf. Jugendmeisterschaften	U16, U18, U20	Wattenscheid
12.06.	Sa	Kreiseinzelmeisterschaften mit Kinderleichtathletik	U 10 und älter U 8 und U 10	Fretter
16.6.	Mi	Abendsportfest mit Staffeldmeisterschaften	U12 und älter	Olpe
19.6. - 20.6.	Sa - So	NRW Jugendmeisterschaften	U16, U18, U20	Lage
26.6.-27.6.	Sa - So	Deutsche Meisterschaften U23	M/F	Koblenz
26.6. o. 27.6.	Sa oder So	Attendorner Werfergala mit Kreismeistersch.	U 14 und älter W 14 und älter	Attendorn
3.7. - 4.7.	Sa - So	NRW Mehrkampfmeisterschaften	älter	Wesel
10.7. - 11.7.	Sa - So	Deutsche Jugendmeisterschaften U16	W 15 (W 14)	Bremen
17.7. - 18.7.	Sa - So	Deutsche Staffeldmeisterschaften	U 18 und älter	Wattenscheid
30.7. - 1.8.	Fr - So	Deutsche Jugendmeisterschaften U18, U20 Deutsche Jugendmeisterschaft	U 18, U 20	Rostock
7.8. - 8.8.	Sa -So	Blockwettkampf Deutsche Jugendmeisterschaften	U 16	Markt Schwaben
21.8. - 22.8.	Sa - So	Mehrkampf	U 16 und älter	Wesel
28.8.	Sa	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 12 und älter	Attendorn
11.9.	Sa	Werfersportfest Speer/Kugel/Ball und Kreismeisterschaften in den Blockdisziplinen	U 12 und älter U 14 und U 16	Olpe
18.9.	Sa.	Lauf und Sprint/Sprung Kinderleichtathletiksportfest und KIBAZ	U 6 - U 12	Olpe
25.9. - 26.9.	Sa - So	FLVW Mannschaftsendkämpfe	U 12 - U 18	Arnsberg
13.11.	Sa	Fun in Athletics	U 8 - U 12	Meggen