

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 21/2024 vom 16. September 2024

Staffel U14 sprintet in Kamen zur Vizemeisterschaft Titelgewinn trotz neuer Bestzeit knapp verpasst

Wenn man pünktlich zum Saisonhöhepunkt eine neue Bestzeit erzielt, sollte doch eigentlich die Welt in Ordnung sein. War sie aber nicht. Das U14 Staffelteam mit Mia Gross, Alicia Huperz, Pauline Dinter und Johanna Aitzetmüller hatte sich mehr erhofft, wollte den Titel. Mit der besten Meldezeit aller 30 angetretenen Staffeln hatte diese Hoffnung auch ihre Berechtigung. Andererseits war angesichts der Stärke der Gegner ein knapper Rennausgang zu erwarten gewesen. Deshalb hatten die Olper Mädchen weitgehend auf ihre Einzelstarts verzichtet, um sich ganz auf die Staffel zu konzentrieren



Siegerehrung der Staffeln, links das Olper Quartett.

Im letzten von acht Finalläufen war die Konstellation eine besondere. Die vier Teams mit den besten Meldezeiten trafen direkt aufeinander, es gab also praktisch ein Finale der Besten. Spannung pur war somit programmiert. Mit dem CLV Siegerland, der LG Kindelsberg Kreuztal und der Olper Leichtathletik

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

waren drei Teams aus dem südlichen Südwestfalens am Start, ein Zeichen der Stärke dieser Region. Dabei natürlich der stets mächtig auftretende TV Wattenscheid 01.

Zunächst lief für die Olper Mädchen alles nach Plan. Mia hatte als Startläuferin einen leichten Vorsprung herausgeholt, den Alicia vor allem gegen ihre starke Wattenscheider Gegnerin behaupten konnte. Ganz stark war Pauline in der Kurve und bog als erste auf die Zielgerade zum Wechsel auf Schlussläuferin Johanna. Auch der letzte Wechsel klappte und es sah ganz nach einem Olper Triumph aus. Dann schob sich jedoch Lara Hoffmann vom CLV Siegerland, die Stunden zuvor in starker Zeit die Vizemeisterschaft im Sprint gewonnen hatte, immer näher an Johanna heran, überholte die bislang Führende auf den letzten Metern und gewann für ihr Team verdient den Goldrang. Nur 16/100 Sekunden lagen am Ende die Mädchen aus dem südlichen Siegerland vor dem Olper Quartett.

Für die Olper blieb der Silberrang. Die anfängliche Niedergeschlagenheit wich jedoch bald der Zuversicht, im kommenden Jahr erneut einen Anlauf auf die westfälische Krone zu unternehmen.

Die hoch gehandelte Staffel der LG Kindelsberg Kreuztal fiel in der Gesamtabrechnung noch auf Rang 5 zurück hinter das Quartett des LAC Veltins Hochsauerland. Weit abgeschlagen rangierten die Teams mit den großen Westfälischen Namen wie der LC Paderborn, LAZ Soest, TV Gladbeck und die LG Olympia Dortmund. Die Siegerehrung bei den Staffeln, der letzten des Meisterschaftstages, wurde von Peter Westermann, DLV Vizepäsident, und von Bernhard Bußmann, Vorsitzender des Verbandsleichtathletik-ausschusses, persönlich vorgenommen. Eine besondere Ehre für die schnellen Teams.

BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG

Als starker Partner der Leichtathletik mit voller Energie für die Heimat.



Natürlich von hier.

Jona Drach im Weitsprung und im Sprintwettbewerb dabei



Jona Drach beim Probestart vor dem Vorlauf

Einzigster männlicher Vertreter aus dem Kreis Olpe war Jona Drach vom TV Olpe. Jona hatte sich für gleich zwei Disziplinen, den 75 Meter Sprint und den Weitsprung, qualifiziert.

In seiner Sprungdisziplin erreichte Jona im zweiten Versuch seine beste Weite von 4,06 Metern, verpasste damit als Rangneunter nur knapp das Finale der besten acht.

Über 75 Meter erreichte Jona als Vorlaufzweiter mit einer Zeit von 11,21 Sekunden das Finale, das in 2 gleichberechtigten Läufen ausgetragen wurde. Hier erreichte Jona mit einer Zeit von 11,41 Sekunden Rang 12.

Jona hatte im Vorfeld der Meisterschaften infolge muskulärer Probleme nicht optimal trainieren können. Mit seinem Qualifikationswert hätte er im Sprint Rang 6 erreicht.

Die Olper leichtathletik wird sich im Übrigen beim Verband FLVW um die Ausrichtung der Westfälischen Meisterschaften in Olpe 2025 oder 2026 bewerben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

6000 mm

750 mm

auto haus hunold Olpe · Wenden
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

Koch
Werbetechnik
Am Bassenborn 5
57482 Wenden - Hünsborn
Tel. 02762 979733
koch-werbetechnik.com

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

Das restliche Wettkampfprogramm bis zu den Herbstferien

- Samstag, 21.9.2024 Stabhochsprungmeeting mit Kreismeisterschaften in Olpe
- Samstag/ Sonntag,
28.9./ 29.9. Westfälische Teammeisterschaften, Finale in Hagen
- Donnerstag, 3.10. Kinder- und Jugendsportfest in Wilnsdorf (Saisonabschluss)

Der FLVW Rahmenterminplan für das Jahr 2025 im Entwurf

Gemäß dem Rahmenterminplan des FLVW für das Jahr 2025 sind die Hallentermine wie folgt gesetzt:

- Samstag, 25. Januar Westfälische Meisterschaften I
Sonntag, 26. Januar Westfälische Meisterschaften II
- Sonntag 2. Februar Westfälische Meisterschaften III
- Samstag und Sonntag
15./16. Februar Deutsche Hallenmeisterschaften U 20
- Samstag und Sonntag
22./23. Februar Deutsche Hallenmeisterschaften der Männer und Frauen in Dortmund



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Gemeinschaftsprojekte in den kommenden Monaten

Gemeinsam mit den Sporthelfern hat unser Aktionskünstler Stefan Kämpfer wieder ein attraktives Rahmenprogramm vorbereitet, damit sich unsere Leichtathletinnen und Leichtathleten nicht nur beim Training und Wettkampf treffen können. Bis Ende des Jahres sind weitere drei Angebote geplant. Dies reicht von einer Erlebniswanderung bis Schlittschuhlaufen und Kart fahren.

Die Termine im einzelnen:

Samstag, 9.11.2024 Fahrt zur Kart-Bahn nach Dortmund

Samstag, 30.11.2024 Schlittschuhlaufen in Wiehl

Alle Infos und Möglichkeiten zur Anmeldungen finden Sie hier → <https://tvolve.de/aktionen.html>

Meinung: Was man aus dem Fall Simon Wulff über Sprint lernen kann

12. September 2024

Vor zwei Wochen verabschiedete sich der Sprinter Simon Wulff bei der Einweihung des umgebauten Heinz-Steyer-Stadions in Dresden von der Leichtathletik.

Was ursprünglich als kleiner Abschied geplant war, entwickelte sich zu einer der eindrucksvollsten Überraschungen der deutschen Leichtathletik:

Wulff sprintete die 100 Meter in 10,06 Sekunden – und wurde damit der viertschnellste Deutsche aller Zeiten.

Was aber macht diesen Fall so bemerkenswert, und was können Sprinter und Trainer daraus lernen?

Die Entwicklung von Simon Wulff

Wulff, 23 Jahre alt, 2,06 Meter groß und über 100 Kilogramm schwer, war jahrelang ein Sprinter der zweiten Reihe.

Seine bisherige 100 m Bestzeit lag bei 10,23 Sekunden.

Sein Trainer glaubte, Wulff habe sein Limit erreicht.

Doch Wulffs Karriere nahm eine unerwartete Wendung, als er nach einer Anfrage des deutschen Bob-Stars Francesco Friedrich beschloss, eine neue Richtung einzuschlagen – den Bobsport.

Friedrich bat ihn, Teil seines Teams als Anschieber zu werden, mit dem Ziel, bei den Olympischen Spielen 2026 zu gewinnen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Im Rahmen dieses neuen Ziels legte Wulff durch spezifisches Krafttraining ganze acht Kilogramm Muskelmasse zu.

Der Aufbau von Maximalkraft und Explosivkraft – zentrale Bestandteile des Bobtrainings – wurde der Fokus seiner Trainingsroutine.

Er wollte im August noch einen letzten Wettkampf in Dresden bestreiten, bevor er seine 100 m Karriere an den Nagel hängen.

In einem Testlauf in Köln kurz vor lief er plötzlich eine neue persönliche Bestzeit von 10,21 Sekunden.

Später in Dresden sprintete er sogar sensationelle 10,06 Sekunden, was ihm einen Platz unter den besten deutschen Sprintern aller Zeiten sicherte.

Bemerkenswert ist dabei, dass Wulff mit 23 Jahren noch am Anfang seiner Karriere steht, insbesondere im Sprint und auch Bobsport, wo Athleten oft erst zwischen Ende 20 und Mitte 30 ihre physische Höchstleistung erreichen.

Die große Frage, die sich nun stellt, ist:

Wie konnte Simon Wulff in so kurzer Zeit einen derart beeindruckenden Sprung von 10,23 Sekunden auf 10,06 Sekunden machen?

Unterschiede zwischen Leichtathletik- und Bobtraining

Das Training für den Bobsport unterscheidet sich stark von dem für den Sprint in der Leichtathletik.

Während in der Leichtathletik der Fokus oft auf Geschwindigkeit und Elastizität liegt, betont das Bobtraining Maximalkraft und Explosivkraft. Sowie in vielen Fällen den Aufbau von Muskelmasse als entscheidende Basis um schneller zu werden.

Im Falle von Wulff verlangte der Bobverband ausdrücklich, dass er seine Muskelmasse signifikant erhöhte, um die physischen Anforderungen des Anschiebens zu erfüllen.

Dieser gezielte Muskelaufbau und die Steigerung der Maximalkraft führten bei Wulff zu einem unerwarteten Leistungssprung im Sprint.

Wulffs Trainer hatten zuvor „sein Defizit in der Athletik gesehen. Diese ganzen kleinen Muskelgruppen waren einfach viel zu schwach ausgeprägt. Darauf hätte man sich wahrscheinlich schon konzentriert, aber nicht auf die Hypertrophie oder den Muskelaufbau dieser großen Antriebsmuskulatur.“

Es zeigt sich jedoch, dass die Kombination aus Maximalkraft und Muskelaufbau in seinem Fall beeindruckende Ergebnisse liefern kann.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Vom Sprinter der zweiten Reihe zur Olympia-Hoffnung

Wulffs Fall ist außergewöhnlich:

Vom Sprinter ohne Titelambitionen wurde er durch die Umstellung seines Trainings beinahe zum deutschen Rekordhalter.

Basierend auf seiner aktuellen Leistung wäre er sogar für die Olympiaqualifikation im Sprint gut aufgestellt, doch er hat sich für den Bobsport entschieden.

Es bleibt abzuwarten, ob er nach 2026 zur Leichtathletik zurückkehrt – möglicherweise als einer der schnellsten Sprinter Deutschlands.

Wie man schneller wird

Wer schneller werden will und noch ganz am Anfang steht, muss grundsätzlich zwei entscheidende Komponenten fokussieren:

1. Mehr rennen

2. Maximalkraft auf Basis muskulärer Balance aufbauen

Für Anfänger und untrainierte Athleten ist das die entscheidende, zuverlässige Basis um schneller zu werden.

Je fortgeschrittener ein Athlet ist, desto wichtiger wird die Individualisierung des Trainings.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Metapher des Schulsystems:

Die Grundschule vermittelt für alle dieselben Basisfähigkeiten – Lesen, Schreiben, Rechnen.

Doch später wird die Spezialisierung auf die individuellen Stärken und dem individuellen Potential entscheidend, sei es als Ingenieur, Künstler oder Sportler.

Im Sprinttraining kann man zwei Richtungen unterscheiden:

Geschwindigkeit primär durch Fokus auf Elastizität.

Geschwindigkeit primär durch Fokus auf Maximalkraft.

Beide Ansätze können erfolgreich sein, wie als klassisches, historisches Beispiel die Leistungen von Carl Lewis (Elastizität) und Ben Johnson (Maximalkraft) zeigen.

Zu oft ist die Frage, welcher Ansatz der bessere ist.

Beide sind erfolgreich, das ist Fakt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Entscheidend ist zu bestimmen, welcher dieser beiden Ansätze für einen individuellen Athleten zum aktuellen Zeitpunkt und Status, der effektivere ist.

Entscheidend ist es, herauszufinden, wo das individuelle Progressionspotenzial eines Athleten liegt.

Wulffs Beispiel als Lektion

In der Vergangenheit waren Wulffs Trainer überzeugt, dass sein genetisches Potenzial bei 10,23 Sekunden lag.

Doch der Wechsel zum Bobtraining, der mehr Maximalkraft und Explosivkraft sowie Muskelaufbau fokussierte, steigerte seine Leistung auf beeindruckende 10,06 Sekunden.

Diese Entwicklung zeigt, dass das individuelle Potenzial oft höher ist als vermutet – insbesondere, wenn das Training auf die spezifischen Stärken des Athleten zugeschnitten ist.

Historisch gesehen legt das Training in der Leichtathletik im Kurz sprint einen größeren Fokus auf Elastizität.

Doch Wulffs Fall verdeutlicht, dass Athleten, die ein höheres Progressionspotenzial in der Maximalkraft haben, dieses entwickeln müssen um ihr genetisches Potential mehr ausschöpfen zu können.

Ein ähnliches Beispiel ist Sven Knipphals, einer der erfolgreichsten, deutschen Sprinter, mit dem ich jahrelang zusammengearbeitet habe und der für seine Explosivkraft bekannt ist. Sven hatte ebenfalls einen der größten Sprünge in seiner Sprintleistung durch einen Fokus auf Maximalkraft verzeichnet.

Wulff erzielte seine Bestleistung von 10,23 Sekunden in den USA und kam mit einer Kraftleistung von 140 Kilogramm im Umsetzen in den Stand (engl. *Power Clean*) zurück.

Zum Vergleich: Sven Knipphals, der 160 Kilogramm im Umsetzen in den Stand (engl. *Power Clean*) bewegt hat und für seinen starke Start bekannt ist, zeigt, wie entscheidend Kraft für den Sprint sein kann.

Fazit

Wulffs Fokus auf die Olympischen Spiele im Bobsport ist vollkommen nachvollziehbar.

Selbst mit seiner aktuellen Bestzeit und einer möglichen weiteren Verbesserung von 0,1 Sekunden ist es unrealistisch, im 100-Meter-Sprint eine Medaille bei Olympia zu gewinnen.

Während der Olympiasieg im Bobsport seines Teams um Francesco Friedrich realistisch ist.

Sein Fall und sein großer Leistungssprung verdeutlicht, dass das Potenzial eines Athleten oft viel größer ist als vermutet, wenn man das Training individuell und fortschrittsorientiert anpasst.

Wulffs Erfolg gibt einen entscheidenden Ausblick darauf, wie wichtig es ist, den Fokus im Training auf die Bereiche zu legen, in denen das größte Fortschrittspotenzial liegt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Simon Wulffs Weg zeigt, wie bedeutend es ist, Trainingsmethoden auf die individuellen Stärken und Schwächen auszurichten.

Der Fokus auf Maximalkraft, Muskelmasse und Explosivität ist nicht nur die Basis für den Bobsport, sondern hat ihm auch im Sprint zu neuen Höhen verholfen – eine Lektion, die auch für andere Athleten von großer Bedeutung sein kann.

Wer mehr über Sprint und schneller werden lesen möchte, dem empfehle das Buch "[Mach Dich Schneller](#)", das Sven Knippfals zusammen mit mir geschrieben hat. Tiefere Einblicke in die Entwicklung von Explosivkraft und Elastizität, deren Entwicklung, Assessments, Programm Design und Periodisierung gibt es ebenfalls im [YPSI Modul 6](#), das unter anderem das Thema Performance Training, Training der Explosivkraft und sportspezifisches Krafttraining beleuchtet.

Quelle: [Sport1 - Ein deutscher 100 m Paukenschlag, der alles in Frage stellt.](#)