

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 2/ 2016 11. Januar 2016

Athletinnen und Athleten kommen in Fahrt Ergebnisqualität in Frankfurt jedoch noch uneinheitlich



Freude übereinen hervorragenden 3. Platz: Franka Linse

Einen spannenden Wettkampf lieferten sich am Sonntag in der Leichtathletikhalle in Frankfurt-Kalbach die U 18 Hochspringerinnen. Unter ihnen startete Franka Linse vom SC Olpe, hochgemeldet aus ihrer Klasse U 16 als Jüngste im Starterfeld. Am Schluss des Wettbewerbs hatten vier Springerinnen die Höhe von 1,62 Metern gemeistert. Die Anzahl der Fehlversuche musste entscheiden. Franka Linse errang den Podestplatz 3, ein großer Erfolg für die amtierende Westfälische Meisterin.

Obwohl sie in Anbetracht der noch jungen Saison Mühe hatte, ihren Rhythmus zu finden, steigerte sie sich auf eine persönliche Hallenbestleistung. Auch im Weitsprung erreichte Franka mit 5,04 Metern eine persönliche Hallenbestleistung. Auf dieser Basis kann sie mit Selbstvertrauen in die kommenden Wettkämpfe gehen.

Leichtathletik Olpe



Eine kurze regenerative Pause legen hier Anja Beckmann (links) und Tamara Müller (rechts) ein. Tamara Müller steigerte sich im Hochsprung der Klasse U 20 auf 1,61 Meter und beendete den Wettbewerb als Zweite. Danach ging es für beide weiter zum Weitsprung.

Auch im Sprint geht es aufwärts, aber noch nicht bei allen

Das Trainingslager in den Weihnachtsferien und einige zusätzliche Trainingseinheiten im Bereich der Tempoausdauer wirkten sich auf die Ergebnisse bei diesem 33. Nationalen Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt aus. So konnten sich die Athletinnen und Athleten über eine ganze Sammlung von persönlichen Hallenbestzeiten über die 200 Meter Distanz freuen. Im einzelnen:

Johanna Heuel (Frauenklasse)	26,72 Sekunden
Greta Wulff (U 18), SC Fretter	27,60 Sekunden
Sarah Langemann (U 20)	26,88 Sekunden (p.B. auch über 60 m in 8,25 Sekunden)
Sophia Werthenbach (U 20)	26,98 Sekunden
Irini Grigoriadou (U 20)	27,69 Sekunden
Luisa Knebel (U 20)	28,80 Sekunden

Leichtathletik Olpe



Konzentriert am 200 Meter Start: Tim Göbel

Marie Hachenberg ist „wieder da“

Nach mehreren gesundheitlichen Rückschlägen startete Marie Hachenberg in der Klasse U 18 erstmals seit längerem wieder über die 60 Meter. Mit Erfolg. Im Ziel konnte sie sich über eine persönliche Bestzeit von 8,77 Sekunden freuen. Bei den anstehenden Westfälischen Hallenmeisterschaften wird sie erstmals auch wieder in der 4 x 200 Meter Staffel eingesetzt.

Marie Ries noch nicht wieder in Form

Marie läuft ihrer letztjährigen guten Form derzeit noch hinterher. Die Trainer, voran Dieter Rotter, hoffen im Vorfeld der Meisterschaften, dass sie bald zu alter Stärke zurückfindet.

Aufschwung auch bei den „Männern“

Auch bei den Jungs läuft es immer besser. Tim Göbel verbesserte seine Bestzeit über 200 Meter auf 25,46 Sekunden. Sein Vereinskollege Emanuel Pululu, ebenfalls Klasse U 18, steigerte sich über 200 Meter auf 26,34 Sekunden und über 60 Meter auf 8,15 Sekunden.

Auch Niklas Butzkamm zeigte sich über die 200 Meter stark verbessert und beendete sein Rennen in persönlicher Bestzeit von 24,50 Sekunden. Auch über 60 Meter nähert sich Niklas seiner Bestleistung aus der Saison 2014/2015. Mit seinem Ergebnis von 7,31 Sekunden kam er bis auf 4/100 Sekunden an seine Bestmarke heran.

Lediglich bei Paul Breitbarth (U 20) läuft es noch nicht so richtig rund. Er hat noch verletzungsbedingt Trainingsrückstand und hofft auf eine baldige Wende.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**

Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Erster Saisonhöhepunkt kommt am Samstag

Erstmals hat der Westfälische Fußball- und Leichtathletikverband FLVW die Meisterschaften der Klassen U 18, U 20 und Männer/Frauen in einer einzigen Veranstaltung zusammengefasst. Treffpunkt ist am kommenden Samstag, 16. Januar, in der Helmut-Körnig-Halle in Dortmund. Dann wird die Olper Leichtathletik mit ihren Partnern aus der Startgemeinschaft, dem SC Fretter und dem LC Attendorn, mit sage und schreibe sechs Sprintstaffeln präsent sein. Vielleicht ist dies auch ein Novum in der Verbandsgeschichte.

Die Titelverteidigung wird schwer

Die 4 x 200 Meter Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter ist Titelverteidiger in der Klasse U 20. Im vergangenen Jahr siegte das Team in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Karina Heuel in Paderborn. Mit Johanna, Julia und Karina sind zum 1.1.2016 jedoch drei Stammkräfte in die Frauenklasse gewechselt. Die „neue“ U 20 Staffel mit Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Tamara Müller wird es nicht leicht haben, gegen die Großen aus dem Verbandsgebiet zu bestehen. Vorausgesetzt, die Wechsel klappen, wäre eine Platzierung unter den TOP 3 jedoch möglich.

Auch stark: Die U 18 Staffel

Die ebenfalls neu formierte U 18 – Staffel startet in der Aufstellung Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Fiona Stutte. Als Ersatz steht Cathrin Eiden bereit. Neben einer guten Platzierung steht ein noch größeres Ziel auf der Wunschliste des Quartetts: Die Qualifikation für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften. Es wäre ein ganz großer Erfolg für das junge Team.

Die Starter in den Einzelwettbewerben

Niklas Butzkamm: 60 Meter

Der Vorjahreszweite in der Klasse U 18 startet in diesem Jahr in der Klasse U 20. In der Teilnehmerliste belegt er den Melderang 6. Ziel ist demnach das Erreichen des A-Finales

Marie Ries: 60 Meter

Marie belegt den Melderang 5, ist aber noch nicht in Topform. Das Erreichen des A-Finales und eine Platzierung unter den schnellsten 6 wäre deshalb ein großer Erfolg.

Sophia Werthenbach: 60 Meter

Unter Berücksichtigung der Meldezeit rangiert Sophia auf Rang 14. Ihr Ziel ist deshalb das Erreichen des B-Finales.

Sarah Langemann: 400 Meter:

Sarah ist derzeit gut in Form und wird versuchen, die 400 Meter erstmals unter 60 Sekunden zu laufen. Dies ist allerdings im engen Hallenrund schwieriger als auf der 400 Meter Bahn im Stadion. Dieses Handicap gilt jedoch für alle. Ist Rang 3 möglich?

Tamara Müller: Hochsprung und Weitsprung:

Im Hochsprung der Klasse U 20 ist Christina Honsel von der LG Dorsten das Maß aller Dinge. Sie führt die Rangliste der Teilnehmer mit einer Höhe von 1,80 Metern an. Die fünf folgenden Konkurrentinnen bewegen sich sämtlich auf dem Niveau von 1,60 Meter bis 1,64 Metern. Erwischt Tamara einen guten Tag, springt sie auf das Podest.



Leichtathletik Olpe

Cathrin Eiden: 60 Meter Hürden

Cathrin, Jahrgang 2000, startet zum ersten Mal in der Klasse U 18 über die neuen Hürdenabstände. Sollte sie ihren Melderang 10 trotzdem halten und das B-Finale erreichen, wäre dies ein großartiger Erfolg.

Alina Franke/ SC Fretter: 60 Meter

Unter Berücksichtigung der Meldezeiten wäre das Erreichen des B-Finales ein großer Erfolg. Alina hat sich in der Vergangenheit bei großen Wettbewerben stets zu steigern gewusst.

Julian Gutstein/ SC Fretter: 800 Meter

Der Mittelstreckenspezialist rangiert auf Platz 5 der Meldeliste. Kann er die Favoriten ärgern?

Die weiteren Teilnehmer:

60 Meter: Johanna Heuel (Frauen), Julia Springob (Frauen), Irimi Grigoriadou (U 20), Anja Beckmann (U20), Fiona Stutte (U 18), Greta Wulff (U 18, SC Fretter) Paul Breitbarth (U 20), Tim Göbel (U 18)

Weitsprung: Tamara Müller (U 20), Anja Beckmann (U 20)

800 m: Levin Gäher (SC Fretter), Hanne Gunkel (U 18)

Staffeln: Karina Heuel (Frauen), Luisa Knebel (U 20), Marie Hachenberg (U 20), Anna Heine (U 18), Josi Nebel (U 18), Johanna Nies (U 18), Jill Weier (U 18), Emanuel Pululu (Männer), Christoph Quinke (Männer)

Wettkampftermine 2016 auf **Kreisebene:**

So. 14.02.	Kreishallenmeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen	Kirchhundem
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Sa. 30.04.	Kreislangstaffelmeisterschaften - Siegen und Olpe	Geisweid
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa. 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf
Sa. 19.11.	Fun in Athletics/ Kinderleichtathletik Halle	Olpe



Leichtathletik Olpe

Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

So. 10.01.	Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt U 18 und älter	Frankfurt-Kalbach
Sa. 16.01.	Westfälische Hallenmeisterschaften U18, U 20 Männer/ Frauen	Dortmund
So. 31.01.	Westdeutsche Hallenmeisterschaften U 18, Männer/ Frauen	Leverkusen
So. 31.01.	Hallensportfest U16 und jünger	Dortmund
So. 14.02.	Hallensportfest U 16 und jünger	Dortmund
Sa./So. 20.02. - 21.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften U20	Dortmund
Sa./So. 27.02. - 28.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften, Männer und Frauen	Leipzig
So. 06.03.	Westfälische Hallenmeisterschaften U 16	Paderborn

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

So. 17.04.	Werfertag des TV Jahn Siegen	Geisweid
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block	??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen	Bottrop
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Arnsberg
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Lage (Lippe)
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18	Heidenheim
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

Leichtathletik Olpe

Der Basar

Verkaufe eine blaue Softshell Jacke von erima mit dem Aufdruck „Leichtathletik Olpe“ in Gr. 152, ca. 15 Euro.

Susanne Hücking, Telefon: 02761 64998, E-Mail:

Angebot (Bettina Stemmer, Telefon 02761 929155)



- 1.: Puma Turnschuhe im BVB Style in Größe 4 (Deutsche Größe 35,5 bzw. 22 cm), Preis: 15 Euro
- 2.: Adidas Hallenschuhe zum Schnüren mit lila Streifen, Größe 39 1/3. Diese sind fast unbenutzt, da es sich optisch eher um Mädchenschuhe handelt. Preis: 15 Euro
- 3.: Adidas Hallenschuhe mit Klettverschluss, ebenfalls Größe 39 1/3. Dieses Paar Schuhe hat Gebrauchsspuren, daher nur 10 Euro

Gesucht/ Gefunden

Mir fehlt immer noch der dunkelblaue Deckel von unserer Tuppereschüssel. Dieser war bei der Jahresabschlussfeier an der SKI-Hütte in Fahlenscheid „abhanden“ gekommen.

Ralf Glasow, Telefon 02761 837488

1 Trainingsjacke ERIMA blau mit den Rückenaufschrift „Leichtathetik Olpe“ in der Größe 36/38 (Fundort Stadion)

(Weitere Fundsachen im Materialraum im Kreuzbergstadion Olpe)



Leichtathletik Olpe

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de