

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 2/ 2017 23. Januar 2017

Turnen macht Spaß

Und ergänzt die Leichtathletik hervorragend

Das Erlernen des Turnens und der Leichtathletik wird in Fachkreisen häufig mit dem Erlernen einer Sprache verglichen. Alles beginnt mit den ersten Vokabeln. Aus ihnen werden schließlich einfache Sätze gebildet. Die Grammatik kommt hinzu und mit ihr entwickeln sich über Jahre hinweg die Fähigkeiten des selbständigen, vielfältigen und kunstfertigen Lesens, Schreibens und Sprechens, der wohl wichtigsten Eigenschaften im gesellschaftlichen Miteinander.



Freude am Bewegungserlebnis: Matilda

So wie das Erlernen einer Sprache über viele Jahre hinweg erfolgt, so gelingt das Erlernen des Turnens und der Leichtathletik allmählich mit regelmäßigem Training. Und wer Freude am Lernen hat, lernt besser und schneller.

Die beiden Nachwuchsgruppen TF1 und TF2 mit aktuell rund 40 Kindern in den Jahrgängen 2010 bis 2005 betreiben samstags ein kombiniertes Training Turnen und Leichtathletik. Zurzeit gibt es eine Warteliste. Interessenten können sich trotzdem anmelden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Erfolge und Erkenntnisse bei den Westfälischen Meisterschaften in Dortmund

Franka Linse mit guter Leistung Vizemeisterin



Zwei Westfälische Meisterschaften hat sie im vergangenen Jahr bereits im Hochsprung gewonnen, Franka Linse vom SC Olpe. Für die Westfälischen Hallenmeisterschaften U 18 am Sonntag in Dortmund hatte sie sich ein höheres Ziel gesteckt. Ihr Wunschergebnis, das war die Höhe von 1,73 Metern, die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20, die im Februar in Sindelfingen ausgetragen werden.

Für die Titelverteidigung reichte es schließlich nicht. Mit 1,70 Meter erreichte sie ihr bisher zweitbestes Ergebnis, Frankas persönliche Bestleistung steht bei 1,71 Metern. Ihre drei Versuche über die Höhe von 1,73 Metern waren allesamt gut. Im letzten Versuch war sie eigentlich schon drüber, berührte jedoch mit der Wade noch die Latte. Dennoch kann Franka stolz auf ihre Leistung sein, denn ihre Konkurrentin, Charlotte Haas aus dem ostwestfälischen Löhne, siegte höhengleich mit 1,70 Meter mit nur einem Fehlversuch weniger. Knapper geht's nicht.

Stolz auf ihre Leistung: Franka Linse

Bemerkenswert ist, dass Franka einen Zentimeter höher sprang als die Siegerin im Hochsprung der Frauenklasse, Viktoria Gottlieb vom TV Wattenscheid 01. Viktoria Gottlieb siegte mit 1,69 Metern.

Interessierte Beobachterin an der Wettkampfanlage in Dortmund war die Bundestrainerin Hochsprung, Brigitte Kurschilgen. Im anschließenden Gespräch mit Trainer Dieter Rotter lobte sie die Leistung von Franka Linse, insbesondere, was das Anlaufverhalten betrifft. Für die Lattenüberquerung gab sie dem Trainer und der Athletin zwei Übungsvorschläge mit auf den Weg, die sie selbst bei ihren Kaderschützlingen zuletzt erfolgreich getestet hatte. So geht Zusammenarbeit!!

Die Übungen finden übrigens am Gerät **Turnbarren** statt.

Beim „1. Flying Indoor“ am kommenden Samstag in der Helmut-Körnig-Halle und bei den NRW Meisterschaften am ersten Wochenende im Februar hat Franka zwei weitere Matchbälle für die Zulassung zu den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Freude und Trauer bei den 60 Meter Hürden

Marlitt Spille stellte im Vorlauf über 60 Meter Hürden der Klasse U 18 mit 9,67 Sekunden eine persönliche Bestleistung auf. Die 7-Kämpferin kommt zurzeit immer besser in Form und qualifizierte sich mit ihrer Leistung für die NRW-Hallen-Meisterschaften, die Anfang Februar in Leverkusen ausgetragen werden.

Vereinskollegin Cathrin Eiden hatte sich das gleiche Ziel gesetzt. Sie startete gemeinsam mit Marlitt Spille im ersten Vorlauf. Allerdings musste Cathrin ihre Hoffnungen bereits mit dem Startschuss begraben. Fehlstart – Rote Karte – Aus. Eine harte Entscheidung, aber die Regeln sind unerbittlich.

Hanne Gunkel weiter im Aufwind. Platz 5 bei den Westfälischen



Hat einen guten Lauf: Hanne Gunkel

Hanne Gunkel vom SC Fretter belohnt sich derzeit von Wettkampf zu Wettkampf für ihren hohen Trainingsfleiß. Über die 400 Meter Langsprintdistanz verbesserte sie ihre persönliche Bestzeit auf 63,82 Sekunden und eroberte Podestplatz 5.

Mit ihrer 400 Meter Hürdenzeit aus dem letzten Sommer ist sie ohnehin für die NRW-Hallen-Meisterschaften über die 400 Meter Flachdistanz qualifiziert. Auch als Mitglied der zweiten Staffel der StG Olpe/Fretter zeigte sie eine einwandfreie Leistung (siehe unten).

Im 60 Meter Sprint startete Sophia Werthenbach in der Frauenklasse und qualifizierte sich im Vorlauf mit einer Zeit von 7,92 Sekunden für das B-Finale. Hier belegte sie in 7,96 Sekunden Rang 7. Vereinskollegin Fiona Stutte erreichte in der Klasse

U 18 eine Vorlaufzeit von 8,29 Sekunden und durfte ebenfalls im B-Finale starten. Mit 8,33 Sekunden kam sie dort auf Rang 8.



Laura Maiworm auf dem Podestplatz

Neben Franka Linse ging eine weitere Olper Höhenjägerin auf die Jagd nach einem westfälischen Podestplatz. Trotz krankheitsbedingtem Trainingsrückstand zeigte Laura eine ansprechende Leistung und erreichte in ihrer Spezialdisziplin, dem Stabhochsprung, die Höhe von 2,50 Metern. Damit legte sie eine Punktlandung auf Rang 8 in der Klasse der weiblichen U 18 hin.

Weitere Bewährungsproben und Chancen auf eine persönliche Hallenbestleistung stehen für Laura im Februar bei zwei Springermeetings in der Düsseldorfer Leichtathletik-Arena an.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Staffeln sind noch in der Findungsphase

Gleich 4 Staffeln über die 4 x 200 Meter Hallendistanz hatte Trainer Dieter Rotter für die Westfälischen Hallenmeisterschaften aufgeboten. Nach dem studienbedingten Abgang so wichtiger Leistungsträger wie Marie Ries, Tamara Müller und Anja Beckmann starteten in Dortmund alle Staffelteams der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in neuer Zusammensetzung. Zudem stand der Frauenstaffel dieses Mal Sarah Langemann, die sich derzeit in exzellenter Form befindet, nicht zur Verfügung. Allerdings wurde Sarah im Wettbewerb der Frauenklasse von ihrer Kollegin Marie Hachenberg gut vertreten. In der guten Zeit von 1:47,22 erreichte das Team in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Sophia Werthenbach und Marie Hachenberg Rang 5 unter 11 gestarteten westfälischen Spitzenstaffeln.

In der Klasse U 18 gibt es angesichts der vielen jungen Nachwuchskräfte noch diverse Abstimmungsschwierigkeiten bei den Wechselvorgängen auszumachen. Die für das „blinde“ Verständnis der Teilnehmerinnen untereinander notwendige Routine wird sich von Wettkampf zu Wettkampf steigern, äußerte Meistertrainer Dieter Rotter zuversichtlich.

Staffelteam 1 erreichte in der Aufstellung Alina Hoberg, Fiona Stutte, Greta Wulff und Cathrin Eiden in 1:48,88 Minuten Rang 4. Einen ausgezeichneten 5. Rang erkämpfte sich Staffelteam 2 in der Besetzung Christin Schneider, Alina Franke, Hanne Gunkel und Marlitt Spille in der Zeit von 1:49,69 Minuten. Christin Schneider trat erstmals als Startläuferin an und zeigte sich ebenso verbessert wie ihre Kolleginnen Hanne Gunkel und Marlitt Spille.

Team 3 erreichte in der Aufstellung Jill Weier, Wiebke Rosemeyer, Luisa Schürhoff und Anna Heine in 1:55,37 Minuten Rang 11.



Gemeinsam zum Erfolg: Marco Giese und Egon Bröcher

Marco Giese fährt nach Leipzig Egon Bröcher erhält die DLV Ehrennadel

Eines der Highlights der Meisterschaften aus Sicht des Kreises Olpe waren die 1.500 Meter der Männer. Im Sog des Ausnahmestreckers Marius Probst vom TV Wattenscheid unterbot Skiclubmitglied Marco Giese, mit Startrecht für und im Dress der SG Wenden, die Norm für die Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig.

In der hervorragenden Zeit von 3:51,06 Minuten distanzierte Marco zudem einen seiner härtesten Widersacher auf dieser Mittelstreckendistanz, Fynn Schwiigelshohn von der LG Olympia Dortmund, und gewann mit rund 1 Sekunde Vorsprung die Westfälische Vizemeisterschaft.

Begeistert von der Leistungssteigerung seines Schützlings war vor allem Trainer Egon Bröcher.

Während der Siegerehrung für die 1.500-Meter-Läufer überreichte FLVW-Vizepräsident Peter Westermann Egon Bröcher die Silberne Ehrennadel des DLV für seine erfolgreiche, langjährige Tätigkeit für die Leichtathletik, für seinen Verein SG Wenden und im Verband FLVW.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

	<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
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
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
Entspannungstraining	11	29.03.2016
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
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
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