

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 3/ 2016 18. Januar 2016

Acht Podestplätze für Olper Athletinnen und Athleten

Westfälische Meisterschaften in Dortmund stimmen optimistisch für die Zukunft



Winfried Vonstein gratuliert der U 20 Staffel zur Vizemeisterschaft

Winfried Vonstein, Landesleistungssportkoordinator, nahm am Ende eines langen Wettkampftages die letzten Siegerehrungen persönlich vor. Mit Freude nahmen die Olper U 20 Mädchen seine Glückwünsche zur Westfälischen Vizemeisterschaft entgegen. In der 4 x 200 Meter Staffel hatten Sarah Langemann, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Tamara Müller in 1:44,91 Minuten nur die jungen Damen des SC Preußen Münster (1:43,20 Minuten) passieren lassen müssen, dem starken Quartett der LG Olympia Dortmund jedoch glatte 2 Sekunden abgeknöpft. Auch wenn es zur Titelverteidigung nicht ganz reicht, ist das Ergebnis dennoch ein achtbarer Erfolg der neu formierten Olper Staffel.

Leichtathletik Olpe

Im vergangenen Jahr hatten Johanna Heuel, Marie Ries, Karina Heuel und Julia Springob in 1:43,39 Minuten erstmals den Westfälischen Hallentitel errungen. Aus dem letztjährigen Team war in diesem Jahr nur noch Marie Ries dabei. Trainer Dieter Rotter ist davon überzeugt, dass sein U 20 Quartett noch deutlich Luft nach oben hat und zumindest eine Zeit im niedrigen Bereich von 1:43 Minuten laufen kann. Bei den anstehenden Westdeutschen Hallenmeisterschaften in Leverkusen und den Deutschen Hallenmeisterschaften in Dortmund werden die Vier wieder angreifen.



Team SC Olpe/ Frauenklasse: Karina Heuel, Johanna Heuel, Anja Beckmann, Irimi Grigoriadou

Aus dem Meisterteam des Vorjahres wechselten Johanna Heuel, Julia Springob und Karina Heuel zum Jahreswechsel altersbedingt in die Frauenklasse bzw. in die Klasse U 23. Weil in Dortmund Julia Springob wegen Verletzung ausfiel, trat das Frauenteam des SC Olpe in der Besetzung Johanna Heuel, Karina Heuel, Irimi Gigoriadou und Anja Beckmann an. Mit dem jüngsten Team im Wettbewerb erreichte die Staffel in 1:47,87 Sekunden den Bronzerang hinter dem SC Preußen Münster und der Startgemeinschaft Annen - Schalke04 - Dortmund Lanstrop. Julia Springob reiste trotz Verletzung an, um ihre Kolleginnen anzufeuern. Keine Frage!

Leichtathletik Olpe

Auch die U 18 – Staffel erreicht die Vizemeisterschaft

Längst hat sich im Verbandsgebiet und in ganz NRW herumgesprochen: Wo Sprintstaffeln gelaufen werden, ist Olpe beziehungsweise Olpe/ Fretter vorn mit dabei. Die 4 Mädchen der U 18 Staffel harmonierten bereits in diversen Rennen über 4 x 100 Meter in der Klasse U 16 in der letztjährigen Freiluftsaison. Bei den Hallen-Meisterschaften über 4 x 200 Meter in der Klassen U 18 waren sie in Dortmund erstmals dabei, Franka Linse und Fiona Stutte vom SC Olpe und Alina Franke und Greta Wulff vom SC Fretter. Sie bilden den Kern der Startgemeinschaft.



Die neue U 18 – Staffel mit Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Fiona Stutte

Dass gegen den haushohen Favoriten TV Wattenscheid 01 mit den Ausnahmesprinterinnen Lilly Hagemann und Keshia Beverly Kwadwo kein Kraut gewachsen ist, war von vornherein sonnenklar. Die Bochumer Vorstädter machten im Rennen auch keinen Fehler, arbeiteten mit Sicherheitswechsellern und siegten schließlich verdient in 1:44,36 Minuten. Dann jedoch kam Olpe/ Fretter in 1:48,32 Minuten und war damit 1 ganze Sekunde schneller als die bisherige Bestleistung. Dies bedeutete Platz 2 und den Silberrang mit einer guten Teamleistung und einer überraschend starken Schlussläuferin Fiona Stutte.

Leichtathletik Olpe



Strategiebesprechung mit Dieter Rotter vor dem Start

Dann erst folgten auf den weiteren Plätzen die übrigen 17 Westfälischen Staffelteams, unter ihnen so namhafte Mannschaften wie die LG Olympia Dortmund auf Rang 5 und die LG Kindelsberg Kreuztal auf Rang 12.

Erstaunlich ist zudem, dass sich das neue U 18 Quartett als eines der jüngsten Teams der Qualifikationsmarke von 1:48,00 Minuten für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 (!) bereits bis auf 32/100 Sekunden genähert hat.

Aufgrund der aktuell positiven Entwicklung scheint die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften erreichbar. Ein nächster Versuch steht bei den Westdeutschen Meisterschaften am 31. Januar in Leverkusen an.

Sarah Langemann gewinnt Bronze



Rang 3 für Sarah Langemann

Auf Platz 3 über 400 Meter lief Sarah Langemann in der Altersklasse U 20. Vierhundert Meter, das bedeutet zwei Hallenrunden. Leider war Sarah im leichteren der beiden Finalläufe gesetzt, so dass sie ohne echte Konkurrenz war. Ein Nachteil. In ihrem Rennen siegte sie entsprechend deutlich in der Zeit von 60,87 Sekunden.

Die Videoanalyse von Trainer Dieter Rotter ergab, dass Sarahs zweite Runde 2 Sekunden schneller war als die erste. In der allgemeinen Praxis ist es eher so, dass die Kräfte in der zweiten Runde nachlassen und in der ersten Runde die schnellere Zeit gelaufen wird.

Sarah lief ihre zweite Runde in der gleichen Zeit wie die Westfalenmeisterin Judith Wessling vom SC Preußen Münster. Deren Siegerzeit lag bei 58,49 Sekunden. Fazit: Wäre Sarah ihre erste Runde schneller angegangen, hätte sie eine echte Siegchance gehabt. „Alles eine Sache der Erfahrung“, meint der Trainer.

Leichtathletik Olpe

Niklas Butzkamm kämpft sich auf Rang 4 vor



Niklas Butzkamm (494) im Finale

Mit einem klasse Start und einer kämpferischen Leistung hatte sich Niklas Butzkamm als Fünfschnellster für das Finale der 6 besten Sprinter in der Altersklasse U20 qualifiziert. Seine Zeit: 7,29 Sekunden über die 60 Meter und damit erstmals in dieser Saison unter der Marke von 7,30 Sekunden. War da etwa noch eine Steigerung möglich?

In der Tat konnte der schnelle 17-Jährige noch einmal zulegen. 2/100 Sekunden nahm er der Uhr und seinen Gegnern ab und schob sich in 7,27 Sekunden auf Rang 4 vor. Das Ergebnis bedeutete gleichzeitig Einstellung seiner persönlichen Bestleistung.

Im Aufwind liegt auch Paul Breitbarth (1997). Nach Verletzungspause erreichte er im Vorlauf in 7,69 Sekunden Platz 4.

Über eine Finalteilnahme konnte sich auch Sophia Werthenbach freuen. Als Achte war ihr die Qualifikation gelungen – Platz 8 war auch das Ergebnis im nachfolgenden Finale

über die 60 Meter. Die Highlights ihres Rennens waren für sie gleich zwei. Bereits im Vorlauf verbesserte Sophia ihre persönliche Bestzeit auf 8,07 Sekunden. Ein Durchbrechen der 8-Sekunden-Marke scheint nur noch eine Frage der Zeit zu sein.

Das zweite Erlebnis war der gemeinsame Start im Finale mit Chantal Butzek vom LC Paderborn, mehrfache Deutsche Jugendmeisterin, Teilnehmerin an den U 20 Europameisterschaften und Mitglied der Bronzemedailienstaffel bei der U 20 Weltmeisterschaft in der 4 x 100 Meter Staffel.

Chantal Butzek siegte im Endlauf über die 60 Meter leicht in 7,47 Sekunden.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Finale über 60 Meter Klasse U20: Links Sophia Werthenbach, rechts Chantal Butzek



Auf Rang 4 im Hochsprung in der Klasse U 20 kam Tamara Müller mit übersprungenen 1,56 Metern. Die vor ihr liegenden Marya-Esita Kapenda vom TV Wattenscheid und Lea Wendtland von der LG Kreis Gütersloh kamen auf das gleiche Ergebnis, so dass die Anzahl der Fehlversuche entscheiden musste. Schade, dass Tamara die 1,61 Meter nicht gelangen, die sie vor einer Woche in Frankfurt noch gemeistert hatte, das hätte heute in Dortmund die Vizemeisterschaft bedeutet.

Auch im Weitsprung trat die Sprungspezialistin an. Mit Saisonbestleistung von 5,20 Metern erreichte sie Platz 8 und damit den Sprung auf einen Podestplatz. Hinter ihr kam Anja Beckmann mit 4,85 Metern auf Rang 9.

Tamara Müller errang 3 Podestplätze: Nr. 3 in der Staffel

Leichtathletik Olpe

Die weiteren Ergebnisse:

Tamara Müller	U 20	60 m	8,45 Sek.	Platz 14
Irini Grigoriadou	U 20	60 m	8,52 Sek.	Platz 16
Anja Beckmann	U 20	60 m	8,62 Sek.	Platz 17
Alina Franke/ SC Fretter	U 18	60 m	8,29 Sek.	Platz 18 und Finalteilnahme
Greta Wulff	U 18	60 m	8,31 Sek.	Platz 2 Vorlauf, pers. Bestzeit
Fiona Stutte	U 18	60 m	8,34 Sek.	Platz 3 Vorlauf, pers. Bestzeit
Tim Göbel	U 18	60 m	7,83 Sek.	Platz 5 im Vorlauf
Julian Gutstein/ SC Fretter	U 18	800 m	2:05,83 Min.	Finale Platz 7
Levin Gäher	U 18	1500m	4:39,57 Min.	Finale Platz 9, pers. Bestzeit

Ein Wiedersehen mit Romina Neu



Gelungenes Comeback: Romina Neu

Romina Neu, ehemals erfolgreiche Leichtathletin beim TV Olpe und zuletzt SC Olpe, hat eine 2-jährige sportliche Pause hinter sich und studiert seit kurzem an der Uni Dortmund. In der Bestenliste des Kreises Olpe hat sie deutliche Spuren hinterlassen. In der „Ewigen“ Bestenliste belegt sie im Dreisprung seit dem 30.5.2013 in der Klasse U 20 mit einem Ergebnis von 11,55 Metern Platz 1, ebenso in der Klasse U 18: Hier erzielte sie am 29.5.2010 in Schalksmühle eine Weite von 11,03 Metern. Im Hochsprung belegt die Sprungspezialistin mit 1,63 Metern Rang 5 in der Klasse U 18, aufgestellt am 21.6.2009.

In 2009 traf Romina Neu in Olpe auf Trainer Dieter Rotter, der schnell ihr Talent im Dreisprung erkannte und sie förderte.

Nun trainiert Romina, längst in der Frauenklasse, seit etwas mehr als einem Monat bei Hanswalter Dobbemann beim Dortmunder BV Teutonia Lanstrop, einem ausgewiesenen Dreisprungspezialisten.

Für den neuen Verein trat sie am Sonntag erstmals wieder bei einer Westfälischen Meisterschaft an, und zwar in ihrer neuen Leichtathletikheimat, der Helmut-Körnig-Halle, und – Romina gewann. Mit dem Ergebnis von 11,47 Metern erreichte sie noch nicht wieder ihre alte Weite aus dem Jahr 2013, lag jedoch 1 Zentimeter vor ihrer ärgsten Konkurrentin, Marie Borowycz vom TV Gladbeck. Freudentränen flossen – auch bei der mitgereisten Familie.

Daneben gab es ein Wiedersehen mit den ehemaligen Kolleginnen aus Olpe, mit denen Romina damals auch mit der Staffel sehr erfolgreich war, auch unter Trainer Dieter Rotter.



Leichtathletik Olpe

Bringt der Sport Frauen beruflich weiter?

Dieser interessanten Frage geht die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung in ihrer Ausgabe vom 10. Januar 2016 nach und verweist unter anderem auf eine Untersuchung der Beratungsgesellschaft EY. Auf der Basis einer Befragung von 400 Frauen in hohen oder sehr hohen Positionen bei Unternehmen in Europa, Asien und Amerika kommt sie zu einem bemerkenswerten Ergebnis. Dass **"die Mehrheit der befragten Frauen in Führungspositionen sagte, dass ein Sporthintergrund helfen kann, die Karriere zu beschleunigen, und einen positiven Einfluss auf Einstellungsentscheidungen hat"**, ist in der Auswertung aus dem Jahr 2014 nachzulesen. Die besonders erfolgreichen Frauen entpuppten sich dabei auch als besonders ehrgeizige Sportlerinnen. Ihr Konkurrenzdenken bezeichneten 52 Prozent der absoluten Führungsfrauen als "Schlüselfaktor" in ihrer Karriere. Bei Managerinnen, die in der Hierarchie tiefer stehen, ist dieser Anteil mit 37 Prozent deutlich kleiner.

Gleichermaßen interessant erscheint eine andere Erfolgsstrategie. Sie folgt aus einer weiteren Studie, die Forscher 2015 bei der Ökonomen-Konferenz in San Francisco vorgestellt haben. Demnach sind die Fähigkeiten in Mathematik eng mit den Karriereaussichten von Frauen (und Männern) verknüpft.

Wer es darüber hinaus versteht, die über den Sport gewonnenen Beziehungen, das sogenannte „soziales Kapital“, zu nutzen, braucht sich wohl über die berufliche Zukunft keine Sorgen zu machen.

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