

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kallis Montagspost

Ausgabe 3/2019 4. Februar 2019

#### U 18 Staffel schafft die Qualifikation für die „Deutschen“ Emma Rehse, Marlitt Spille und Paula Glasow auf den Medaillenrängen

Drei Wochen vor den Deutschen U 20 Hallenmeisterschaften in Sindelfingen steigt die Formkurve der Olper Athletinnen deutlich an. Emma Rehse lief bei den NRW Hallenmeisterschaften in Leverkusen auf ihrer Paradedstrecke, den 200 Metern, auf Rang 2, und zwar in Kreisrekordzeit von 25,56 Sekunden. Die U18 Sprinterin hält den Rekord nicht nur in ihrer eigenen Klasse, sondern über alle Klassen hinweg bis einschließlich der Frauenklasse.



Auf Rekordkurs: Emma Rehse



Stolz auf Bronze: Marlitt Spille

Champion aller Klassen ist seit dem vergangenen Samstag auch Emmas Vereinskollegin Marlitt Spille. Marlitt startete in der Klasse U 20 bei den NRW Winterwurfmeisterschaften, die parallel im Leverkusener Stadion Manfort stattfanden, im Speerwurf.



## **Leichtathletik Olpe**

### Freude erleben

Marlitts größte Herausforderung seit dem 1. Januar dieses Jahres ist das neue Speergewicht, das die Statuten des DLV für diese Alterklasse vorsehen. Das bisherige Wurfgerät in der Klasse U 18 wiegt lediglich 500 Gramm, das in der Klasse U 20 dagegen 600 Gramm. Würfe mit einer Weite von mehr als 40 Metern, die für Marlitt im vergangenen Jahr schon fast zur Regel geworden waren, sind aktuell eher unerreichbar. Dieses Handicap gilt jedoch für alle, und bei Meisterschaften geht es ja auch in erster Linie um eine gute Platzierung.

Marlitt gelang beides! Mit einer Weite von 37,11 Metern pulverisierte sie einerseits den bisherigen Kreisrekord von Alina Gierse, die den Speer im vergangenen Jahr in den Farben der LG Südsauerland auf 35,76 Meter geworfen hatte. Andererseits erkämpfte sich Marlitt mit diesem Ergebnis in Leverkusen den Bronzerang im NRW-Vergleich.

Mit Paula Glasow hatte die Olper Leichtathletik in Leverkusen ein weiteres Eisen im Feuer. Mit dem 500 Gramm Speer übertraf Paula in der Klasse U 18 die 30 Meter Marke und bewies damit ihre exzellente Frühform.

Die Weite von 30,03 Meter, nahe an ihrer persönlichen Bestmarke, bedeutete zunächst einmal das Erreichen des Finales der besten acht Werferinnen und am Ende Podiumsplatz 7.

### **Annica Deblitz im Finale über 60 Meter in Leverkusen**

7,94 Sek. im Vorlauf, 7,87 Sek. im Zwischenlauf und 7,88 Sekunden im Finale, diese beeindruckende Serie reichten Annica Deblitz nicht für einen Sprung in die Medaillenränge auf der Kurzdistanz 60 m. Drei der 4 vor ihr platzierten Sprinterinnen kommen jedoch aus dem älteren Jahrgang 2002, so dass Annica im kommenden Jahr die Verhältnisse im NRW-Vergleich wieder zu ihren Gunsten zurechtrücken kann.

Auf Rang 3 in der Klasse U 18 schaffte es dagegen die 4 x 200 Meter Staffel in der Aufstellung Alina Hoberg, Julia Hippler, Christin Schneider und Wiebke Rosemeyer. Freude herrschte beim Quartett im Ziel jedoch nicht nur über die gute Platzierung, sondern auch über die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen, die mit dem Ergebnis von 1:46,06 Min. perfekt gemacht wurde. Erklärtes und wohl auch realistisches Ziel der Staffelmädchen um Trainer Dieter Rotter ist dann eine Platzierung unter Deutschlands Top 10.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)



### **Die nächsten Wettkämpfe**

Sonntag, 10.2.2019	Westfälische Hallenmeisterschaften U 20	Bielefeld
Sa./So., 23.2./24.2.2019	Deutsche Hallenmeisterschaften U 20	Sindelfingen
Samstag, 2.3.2019	Hallensportfest in Dortmund U12 und älter	Dortmund
Sonntag, 3.3.2019	Westfälische Meisterschaften U 16	Paderborn

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Olper Leichtathletik brennt in Dortmund ein Feuerwerk ab

Mit einem recht großen Aufgebot machten die jungen Athletinnen und Athleten von Skiclub und Turnverein am Sonntag Jagd auf Bestleistungen. Zunächst einmal gab es jedoch Schwierigkeiten mit der Jagd. Denn die Messe Jagd und Hund in den benachbarten Dortmunder Westfalenhallen sorgte bei der Anreise für verstopfte Straßen und erheblichen Mangel an Parkplätzen. Trotzdem gelang allen ein pünktlicher Antritt zu den Wettbewerben.



Das Olper Team U 12 bis U 16

Bedingt durch das hohe Meldeaufkommen wurde es ein langer Nachmittag in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle. Langweilig wurde es jedoch nicht, denn zwischen 13:00 Uhr und 19:00 Uhr hagelte es, auch gegen starke internationale Konkurrenz aus Holland und Belgien, klasse Ergebnisse.



Vielseitig begabt: Henning Schröder

So schaffte Liv Heite in der Klasse U 16 mit einer Zeit von 8,40 Sek. über 60 Meter die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften. Und ihre Kollegin Lina Reiche stellte mit 4,77 Metern im Weitsprung eine persönliche Bestmarke auf. Julius Maaß, wie Liv Heite Jahrgang 2004, kam im Sprint ebenfalls auf beachtliche 8,48 Sekunden und im Weitsprung auf 4,52 Meter.

Im Jahrgang 2005 blieb Carolin Schneider über die 60 Meter mit einer Zeit von 8,92 Sek. erstmals unter der Marke von 9 Sekunden. Im Weitsprung war sie mit 4,22 Metern Jahrgangsbeste im Olper Team. Ein schöner Aufwärtstrend.

Henning Schröder, 2007/ U14, erreichte mit 9,02 Sek. über 60 Meter, 1,25 Meter im Hochsprung und 4,07 Meter im Weitsprung gute Platzierungen unter den ersten 10 der starken Felder. Ein echtes Mehrkampftalent!

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Einstellig Platzierungen im Jahrgang 2006 gelangen Lena Hurajt im Sprint mit 8,83 Sek. und Marleen Gronau im Weitsprung mit 4,05 Metern.

Einmal mehr war es den jüngeren Klassen vorbehalten, die Medaillenränge mit Topleistungen zu stürmen. Platz 1 und 2 eroberten in einem 48 Teilnehmer großen Sprinterfeld im Jahrgang 2007 Anne Böcker mit 8,56 Sekunden und Maja Blagojevic mit 8,85 Sekunden. In der gleichen Reihenfolge schoben sich Anne und Maja im Weitsprung auf die Ränge 2 und 3, jeweils mit persönlichen Bestleistungen von 4,53 Metern und 4,41 Metern. Eine klasse Leistung insbesondere wenn man berücksichtigt, dass die beiden in diesem Jahr erstmals vom Brett abspringen mussten. Maja rundete ihren erfolgreichen Wettkampftag mit Rang 2 im Hochsprung ab und stellte mit 1,35 Metern ihre persönliche Bestleistung ein.

Einen Jahrgang tiefer spurtete Mia Glasow in neuer persönlicher Bestzeit von 7,66 Sekunden auf Rang 2 über die 50 Meter, nur 2/100 Sekunden hinter Vanessa Jaske vom TV Wattenscheid. Auf Rang 3 folgte Hannah Bauermann in ebenfalls ausgezeichneten 7,82 Sekunden. Einen Überraschungssieg feierte Hannah dann beim Hochsprung. Dort schraubte sie ihre persönliche Bestleistung von 1,16 m auf 1,25 m und belegte gemeinsam mit Vanessa Jaske Platz 1.



**Start beim 50 m Sprint: Paulina Schröder und Sara Drach, beide Jg. 2009**

Im jüngsten Jahrgang 2009 belegte Mara Kipke mit beachtlichen 8,10 Sekunden über die 50 Meter Rang 3. Eine weitere persönliche Bestleistung stellte Mara im Weitsprung mit 3,59 Metern auf.

Dass die Olper Leichtathletik in den Staffelwettbewerben eine Macht ist, stellte sie auch an diesem Wettkampftag wieder unter Beweis. In allen Rennen waren die „Weißen“ vorn. In der Klasse U 14 siegten über 4 x 100 Meter Maja Blagojevic, Anne Böcker, Lena Hurajt und Marleen Gronau in der Spitzenzeit von 55,07 Sekunden vor dem Team aus Dortmund Lanstrop und Olpe 2 mit Nina Berge, Emma Glasow, Sarah Klein und Lena Kindopp.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

In der Zeit von 54,36 Sekunden siegte die Staffel U 16 mit Liv Heite, Lina Reiche, Lucy Hengstebeck und Sophia Rütting knapp vor dem holländischen Team von Atletiek Venlo und dem Malmedy Athletic Club Belgien 1.



**Team U16 mit Liv Heite, Lucy Hengstebeck, Lina Reiche, Sophia Rütting und Carolin Schneider**

Einen Doppelsieg gab es für die Olper in der Klasse U 12 über 4 x 50 Meter. Olpe 1 gewann in der Top-



zeit von 30,19 Sekunden in der Aufstellung Hannah Bauermann, Mia Glasow, Mara Kipke und Paulina Schröder vor Olpe 2 mit Sara Drach, Anna Schlösser, Daria Popov und Nesa Shabani. Die Zeit: 32,87 Sekunden.

Pech hatte das Team der Jungen in der Klasse U 14. Mit viel Kampfgeist spurteten Julius Maaß, Henning Schröder, Julian Kaluschke und Jannik Reiche auf Rang 2 hinter der SG Eintracht Ergste. Wegen einer verfrühten Überschreitung der Bahnlinie in der ersten Runde wurde die Staffel jedoch nachträglich disqualifiziert. Der Fehler geht eindeutig auf das Konto „mangelnde Erfahrung“. Beim nächsten Mal wird alles besser.

**Startläuferin Hannah Bauermann über 4 x 50 m**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Erneut gewinnt eine Olper Goldstaffel die WP- Sportlerehrung

Sie scheinen ein Abonnement auf den Sieg bei der jährlichen WP-Sportlerehrung zu haben, die jungen Damen der Startgemeinschaft Olpe/ Fretter. Viele Top-Ergebnisse in 2018, darunter die Landesmeisterschaft, die NRW-Meisterschaft und schließlich die Goldmedaille bei den Deutschen Meisterschaften U 18 in Rostock, das waren die Voraussetzungen dafür, dass das Olper U18-Team wieder einmal überlegen von den Lesern der Westfalenpost zum besten Team des Jahres 2018 gewählt wurde.



**Das Gold-Team: Julia Hippler, Alina Hoberg, Annica Deblitz und Emma Rehse**

Seit dem Gewinn der Bronzemedaille in Jena im Jahr 2014 stehen die Olper Staffeln in schöner Regelmäßigkeit auf Rang 1 im Leserranking der WP.

Ein Sieg auch für die Olympische Kernsportart Leichtathletik.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen zum Nachschlagen

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core – Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
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
Rumpftraining – 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
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)