

Leichtathletik Olpe

Kallís Montagspost

Ausgabe 4/ 2016 1. Februar 2016

Franka Linse triumphiert in Dortmund bei den Sprüngen Nach spannendem Rennen Podestplatz 3 im Sprint



Das Finale im Sprint mit Franka Linse, daneben Lisa Kowald

Die beiden haben schon so manches Rennen miteinander bestritten, Franka Linse vom SC Olpe und Lisa Kowald vom TSV Hagen 1860. Und Franka pirscht sich immer näher an die Hagenerin heran. In Dortmund waren es nur noch 12/100 Sekunden, die die beiden im Ziel trennten. Die Entwicklung scheint zugunsten von Franka zu sprechen. Das Jahr hat jedoch gerade erst begonnen, und daher ist es zu früh, Prognosen zu stellen. Platz 3 sprang für Franka Linse am Sonntag im 60 Meter Finale der schnellsten 6 jungen Damen in der Klasse W 15 (Jahrgang

Leichtathletik Olpe

2001) in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle heraus. Mit 2/100 Vorsprung schob sich Joyce Oguama vom TV Wattenscheid 01 auf Rang 2.

Die Sprungwettbewerbe entschied Franka eindrucksvoll zu ihren Gunsten. Den Hochsprung gewann sie in persönlicher Hallenbestleistung mit übersprungenen 1,62 Metern vor Melanie Struwe vom LAC Veltins Hochsauerland (1,59 m) und Luisa Deeken vom TV Wattenscheid 01 (1,50 m).

Ein ebenso sicherer Sieg gelang Franka im Weitsprung mit einem Ergebnis von 4,96 Metern. Damit verwies sie Lina Wenzel von der LG Schwerte Westhofen (4,84 m) und Meike Niermann vom TUSEM Essen (4,75 m) auf die Plätze zwei und drei.

Auf einen Start in der 4 x 200 Meter Staffel bei den Westdeutschen Meisterschaften in Leverkusen hatte Franka verzichtet. Die Trainer hatten ihre nahegelegt, sich in Dortmund auf die Westfälischen Jugendmeisterschaften U 16 am 6. März in Paderborn vorzubereiten. Ob sie auch dort in allen drei Disziplinen starten wird, ist noch offen.

W 14er – Mädchen mit Leistungssprüngen im Sprint



Alina Hoberg und Annica Deblitz

75 Gegnerinnen hatte Annica Deblitz beim 60 Meter Sprintwettbewerb in Dortmund. Eine Chance auf den Sieg hatte niemand außer ihr. Dabei startete Annica hochgemeldet in der Klasse W 14. Sie war die einzige aus dem Jahrgang 2003, alle anderen Mädchen kamen aus dem Jahrgang 2002. Dieses Mal sprang für Annica keine persönliche Bestzeit heraus, ihre Siegerzeit betrug 8,26 Sekunden. Hinter ihr kam auf Rang 2 die starke Paula Simon aus Lennestadt mit 8,39 Sekunden. Paula, die für die LG Südsauerland startet, gilt als Favoritin bei den Westfälischen U 16 Meisterschaften. Für diese Meisterschaften besitzt Annica Deblitz noch keine Startberechtigung.

Auch Alina Hoberg (2002) verfehlte über 60 Meter ihre persönliche Bestleistung, bestätigte jedoch mit 8,58 Sekunden ihre A-Norm für die Westfälischen Meisterschaften. Über die 60 Meter Hürden stellte Alina mit 9,89 Sekunden ihre persönliche Bestleistung ein und bestätigte mit Platz 3 ihre Stellung in der westfälischen Spitze ihres Jahrgangs.

Die B-Norm über 60 Meter „flach“ erreichte Julia Hippler (2002) in der Zeit von 8,68 Sekunden vor der ebenfalls überraschend starken Carlotta Hof, die auf 8,73 Sekunden kam. Für beide gibt es in zwei Wochen, ebenfalls in Dortmund, eine weitere Chance auf ein gutes Normergebnis.

Weitere gute Ergebnisse gab es im Jahrgang 2003 durch Emma Rehse und Malina Jahn. Im Feld von 58 Sprinterinnen erreichte Emma über 60 Meter in 8,50 Sekunden Rang 4. Malina startete über 800 Meter und belegte in guten 2:53,25 Sekunden einen Platz im Mittelfeld.

Weitere Ergebnisse stehen im Internet unter www.dortmunder-leichtathletik.de

Leichtathletik Olpe

SCO Frauenstaffel sucht noch ihre Bestform



Erfolgsteam: Dieter Rotter, Johanna Heuel, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Julia Springob

Sie haben noch nicht ihre TOP-Form des vergangenen Jahres gefunden. Die DJM U-20-Medaillenstaffel von Jena belegte bei den Westdeutschen Meisterschaften der Frauen in Leverkusen über die 4 x 200 Meter mit einer Zeit von 1:44,89 Minuten Platz 11 unter 25 angetretenen Teams.

Die U 18 Staffel konnte wegen Erkrankung von Fiona Stutte leider nicht teilnehmen.

Sophia Werthenbach und Marie Ries werden im Februar mit ihren Kolleginnen Sarah Langemann und Tamara Müller bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Dortmund an den Start gehen.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

VON MALTE ACHILLES

Wer war der erste Gratulant?

Das kann ich noch nicht sagen. Seit meinem Match hatte ich keine fünf Minuten für mich. Ich hatte zwei Minuten Zeit, zu duschen, meine Eltern, Schwester und Großeltern anzurufen, bin ansonsten von einem Interview zum nächsten. So etwas habe ich noch nie erlebt. Da habe ich noch gar nicht aufs Handy schauen können.

Dann hat sich Steffi Graf auch noch nicht gemeldet?

Keine Ahnung. Sie hat sich bestimmt gemeldet, aber ich weiß noch nicht, was sie geschrieben hat.

Ihre Kollegin Andrea Petkovic hat

Volle Pulle, Angie!
Die Kielerin zieht
die Vorhand durch



Sie haben während des Spiels unheimlich cool gewirkt. Wie sah es in Ihnen aus?

Ich war nicht so nervös, wie ich dachte. Ich bin da rausgegangen und wollte einfach jede Sekunde genießen. Ich wusste, dass ich gegen Serena nur eine Chance habe, wenn ich mein bestes Tennis zeige. Und ich wollte ihr von Anfang an mit meiner Körpersprache zeigen: Ich bin nicht umsonst im Finale, sondern ich habe es erreicht, weil ich gut bin. Ich wusste auch, dass ich ruhig sein muss. Dass ich vom Kopf her stark sein muss, um sie zu schlagen. Das habe ich von Anfang bis Ende geschafft, auch wenn es für mich das erste Grand-Slam-Finale war. Ich wusste nicht, was auf mich zukommt, wie alles ablaufen wird. Für Serena war das ja normal, sie hat ja schon so viele Grand Slams gewonnen. Aber ich wusste: Diese Chance darf ich mir nicht entgehen lassen, muss da rausgehen und das Match selbst in die Hand nehmen, um zu gewinnen. Nur so hatte ich eine Chance, und die habe ich auch genutzt. Das war der Schlüssel zum Erfolg!

Waren Sie überrascht, wie gut das geklappt hat?

Überrascht schon, aber ich wusste: Nur so geht's! Ich habe die ganze Zeit daran gedacht, dass ich sie schlagen kann und schon mal geschlagen habe. Im Nachhinein weiß ich auch nicht,

Die große Bedeutung mentaler Stärke im Sport stellte in einem „Leserbrief“ noch einmal Dieter Rotter wie folgt heraus und fügte einen Zeitungsbericht (siehe oben) bei:

..... Bei den Handballern ist es vergleichbar gewesen: Ein unbedingter Siegeswille, Respekt, aber keine Ehrfurcht. Diese Eigenschaften waren entscheidend für die Erfolge am Wochenende im Tennis und im Handball. Jeder kennt Boris Beckers Spruch „Gewonnen oder verloren wird zwischen den Ohren“.



Leichtathletik Olpe

Mittelstreckler müssen Sprinter sein

Ein neues Kooperationsprojekt des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV) mit dem Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig soll die Wirksamkeit der Talentauswahl für C- und D/C-Kader optimieren.

Das Gelingen des Projekts setzt eine komplexe Zusammenarbeit voraus: Nachwuchs-Bundestrainer, Landestrainer, spitzensportfördernde Vereine und Trainingswissenschaftler sind eingebunden.

Mit den Leistungsvoraussetzungen im **Laufbereich** beschäftigt sich Thomas Dreißigacker, Bundes-Nachwuchstrainer der Mittelstrecklerinnen. „Wir wollen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass die Athletinnen und Athleten ausgewählt werden, die später auch erfolgreich sind“, sagt der Trainer und Wissenschaftler.

Oft vernachlässigt werden in jungen Jahren die Unterdistanzen. Das hat Folgen, denn: Für Weltspitzenleistungen müssen 800-Meter-Läufer fast so schnell sein wie Sprinter. Der Korridor für die passende 100-Meter-Zeit bei den Männern bewegt sich zwischen 10,5 und 10,7 Sekunden, der für 400 Meter reicht von 45 bis 46 Sekunden. Vorbildlich schnell auf der Stadionrunde (53,19 sec) war die 800-Meter-Vize-Europameisterin der U20 Sarah Schmidt (LAZ Mönchengladbach), die sich auf ihrer Spezialstrecke der Zwei-Minuten-Marke angenähert hat. Daher werden im Rahmen des Kooperationsprojektes vor allem Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer (60 m, 30 m fliegend und 100/150 m) kontinuierlich überprüft.

Leichtathletik Olpe:

Die aktuelle „Hitparade“ Top 15 im 60 Meter Sprint der Klasse U 16

1	Franka Linse	2001	8,16 Sekunden
2	Christin Schneider	2002	8,27 Sekunden
3	Alina Hoberg	2002	8,49 Sekunden
4	Anna Heine	2001	8,66 Sekunden
4	Julia Hippler	2002	8,66 Sekunden
6	Marlitt Spille	2001	8,69 Sekunden
7	Carlotta Hof	2002	8,73 Sekunden
8	Jill Weier	2001	8,75 Sekunden
9	Luisa Schürhoff	2002	8,87 Sekunden
10	Johanna Nies	2001	8,92 Sekunden
11	Wiebke Rosemeyer	2002	8,98 Sekunden
12	Josi Nebel	2001	9,08 Sekunden
13	Anna Stricker	2001	9,11 Sekunden
14	Johanna Reißner	2002	9,19 Sekunden
15	Tabea Hupertz	2002	9,21 Sekunden

(Charlotte Watermann hat verletzungsbedingt noch nicht ins Wettkampfgeschehen eingegriffen)

Zwei starke Jahrgänge, deren Mitglieder nicht zuletzt in den Sprintstaffeln im laufenden Jahr gemeinsam erfolgreich sein können.



Leichtathletik Olpe

Die restlichen Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

So. 14.02.	Hallensportfest U 16 und jünger	Dortmund
Sa./So. 20.02. - 21.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften U20	Dortmund
So. 28.02.	Hallensportfest U 16, U 18, U 20, Mä/Fr	Dortmund
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

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:

Leichtathletik Olpe

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

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

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