

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 4/ 2017 6. Februar 2017

### Gold für Marco Giese

Die SG Wenden hat wieder eine Leitfigur

Allein für dieses Rennen hatte sich die Fahrt nach Leverkusen bereits gelohnt: In der Männerklasse der NRW-Meisterschaften in der Fritz-Jacobi-Halle startete Marco Giese im Dress der SG Wenden gegen die starke Konkurrenz aus den Leichtathletikverbänden Westfalen und Nordrhein. In einem taktisch sehr klug eingeteilten Rennen schob sich Marco zwei Runden vor Schluss hinter dem leicht favorisierten Toni Riediger vom ART Düsseldorf auf Rang 2. Die letzten beiden Runden wurden zu einem echten Krimi, der die Zuschauer von den Bänken riss.



Im Sturz zum Sieg: Marco Giese

Auf der letzten Geraden spitzte sich der Zweikampf dramatisch zu – Schulter an Schulter spurteten die beiden Kontrahenten der Ziellinie entgegen, holten die letzten Reserven aus sich heraus. Fünf Meter vor dem Ziel nahm das Unglaubliche seinen Lauf. Ausgelaugt gaben Marcos Beine nach. Im ungeplanten

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

„Sturzflug“ rutschte Marco über die raue Bahn ins Ziel. Trainer, Betreuer und Pressevertreter studierten Bilder und Videos, die letztlich noch keinen Aufschluss gaben. Spannendes Warten auch bei den Eltern, Ulrike Giese, die heute Egon Bröcher vertrat, und Matthias Giese, Vorstandsmitglied beim SC Olpe.

**Die Regel 164 Absatz 2 der Internationalen Wettkampffregeln (IWR) besagt folgendes: Die Läufer sind in der Reihenfolge zu platzieren, in der sie mit irgendeinem Teil ihres Körpers (d.h. mit dem Rumpf, nicht aber mit Kopf, Hals, Armen, Beinen, Händen oder Füßen) die senkrechte Ebene über dem startnäheren Rand der Ziellinie erreichen.**

15 Minuten nach Zieleinlauf stand die Entscheidung der Zielrichter fest. Neuer Nordrhein-Westfälischer Meister der Männer über 1.500 Meter ist Marco Giese. Nach dem Silberrang bei den Westfälischen Meisterschaften in Dortmund holte der trainingsfleißige Kämpfer nunmehr Gold in persönlicher Bestzeit und kann den anstehenden Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen in Leipzig optimistisch entgegenblicken.

### Schöne Ergebnisse auch bei den Olper Athletinnen und Athleten Franka Linse verpasst wieder ganz knapp Gold



Freude über das Abzeichen in Silber: Franka Linse

Franka Linse bewältigte im Hochsprung erneut 1,70 Meter und eroberte nach dem Vizetitel bei den Westfälischen Meisterschaften nunmehr auch Silber bei den NRW-Meisterschaften. Wieder blieb sie höhen- gleich mit der Siegerin, dieses Mal Hannah Hosten vom ASC Düsseldorf. Die Rheinländerin hatte die Siegeshöhe im ersten Versuch geschafft, Franka erst im zweiten Versuch. Noch knapper sieht die Bestands- aufnahme aus, wenn man berücksichtigt, dass Franka Linse die nächstniedrigere Höhe im ersten Versuch meisterte, Hannah Hosten erst im dritten Anlauf. Aber so sind die Regeln. So konnte Franka auch in Leverkusen als dieses Mal beste Westfalin stolz auf ihre Leistung und ihre Platzierung sein.

Als nahezu sensationell kann man das Abscheiden von Marlitt Spille im Speerwurf bezeichnen. Der fand natürlich nicht in der Halle statt, sondern nebenan auf dem Freiluftplatz im Rahmen der separat ausge- tragenen Winterwurfmeisterschaft. Marlitt verbesserte ihre persönliche Bestweite von 36,56 Metern auf 37,73 Meter. Gegenüber ihrem Meldeplatz 11 schob sie sich in der Meisterschaftswertung auf Rang 4 vor.

Zu berücksichtigen ist dabei, dass die Trainingsmöglichkeiten im Speerwurf aufgrund der winterlichen Bedingungen in Olpe nur sehr begrenzt waren. Auch die Weite von 25,56 m von Johanna Nies ist unter diesem Gesichtspunkt zu sehen.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Auch die Sprinterinnen und Sprinter überzeugen**  
Fast alle auf den Punkt im Bestzeitenbereich



**Niklas Butzkamm (re. 943) sprintet ins Finale**

In der Klasse U 20 schaffte Niklas Butzkamm mit einer Leistung von 7,26 Sekunden über die 60 Meter die Qualifikation für das Finale. Dort gelang ihm mit dem Ergebnis von 7,24 Sekunden die Einstellung seiner persönlichen Bestzeit und Rang 5 in der Meisterschaftswertung. Bei den Westfälischen U 20 – Meisterschaften am kommenden Wochenende in Dortmund hat Niklas noch einmal die Chance auf die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Sindelfingen.

Eine persönliche Bestzeit von 7,85 Sekunden erzielte Sophia Werthenbach in der Klasse U 20. Damit ist sie nur noch 5/100 Sekunden vom Kreisrekord von Marie Ries entfernt. Sophia ist bereits für die Deutschen Meisterschaften qualifiziert, ebenso wie ihre Kollegin Sarah Langemann für die 400 Meter Langsprintdistanz. Sarah erreichte im 60 Meter Vorlauf ausgezeichnete 8,09 Sekunden. Ihre Bestzeit von 8,02 Sekunden blieb unangetastet. Eine neue Bestleistung hatte Sarah bereits zuvor über 400 Meter aufgestellt. Hier holte sie Bronze in 60,30 Sekunden. Sarah hatte das Rennen lange Zeit klar angeführt, wurde jedoch auf die Zielgeraden noch knapp abgefangen.

Cathrin Eiden lief über die 60 Meter in der Klasse U 18 ebenfalls persönliche Bestzeit in 8,22 Sekunden. Alina Franke vom SC Fretter kam auf 8,31 Sekunden. Hanne Gunkel, SC Fretter, verbesserte sich über 400 Meter ebenfalls deutlich auf 63,08 Sekunden und erreichte in der Gesamtwertung Rang 11.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Staffeln mit zufriedenstellenden Ergebnissen

Die Startgemeinschaft Olpe/Fretter konnte ein weiteres Mal alle drei Altersklassen mit Sprintstaffeln besetzen. Trainer Dieter Rotter hatte die Aufstellung in allen Teams nochmals geändert, um eine optimale Zusammenstellung zu finden. In läuferischer Hinsicht war der Coach nach Zielschluss zufrieden, mit flüssigeren Wechseln sei allerdings mehr möglich gewesen.



**Die U 20 mit Fiona Stutte, Cathrin Eiden, Sohia Werthenbach und Sarah Langemann**

Zu berücksichtigen ist dabei, dass der Neuaufbau der Staffelteams Zeit braucht und die jungen Nachwuchssprinterinnen noch Erfahrung sammeln müssen. Immerhin gelangen 3 Top 10 – Platzierungen, davon 2 Urkundenränge.

#### Die Ergebnisse:

U 18 mit Christin Schneider, Alina Franke, Greta Wulff und Alina Hoberg  
Platz 4 von 18 gestarteten Teams in 1:48,33 Minuten

U 20 mit Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Cathrin Eiden und Fiona Stutte  
Platz 5 von 13 gestarteten Teams in 1:45,75 Minuten

Frauenklasse mit Johanna Heuel, Julia Springob, Hanne Gunkel und Marie Hachenberg  
Platz 10 von 14 gestarteten Teams in der Zeit von 1:47,53 Minuten



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### **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
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
Rumpfraining – 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)**