

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 4/2018 19. Februar 2018

### Junges Staffelteam startet in Halle (Saale)

Marlitt Spille vertritt die Olper Leichtathletik im Speerwurf

Nach dem erfolgreichen Abschneiden bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften und den NRW-Hallenmeisterschaften folgt nun am Wochenende bereits der Saisonhöhepunkt, die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Halle (Saale). Mit dabei ist die 4 x 200 Meter Staffel und als einzige Einzelstarterin Marlitt Spille, die im Speerwurf antritt.



Wechsel von Christin Schneider (193) auf Cathrin Eiden (190)

Foto: Tom Finke

Mit Alina Hoberg, Christin Schneider und Julia Hippler, alle im jüngeren Jahrgang der Klasse U 18, sowie Cathrin Eiden, erster Jahrgang der Klasse U 20, hat Dieter Rotter eines der jüngsten Teams unter Deutschlands Spitzenstaffeln nominiert. Komplettiert wird das Quartett um die Ersatzläuferinnen Wiebke Rosemeyer und Luisa Schürhoff, ebenfalls erstes Jahr U 18.

Die geforderte Norm von 1:48,00 Minuten hat das Team in dieser Saison bereits mehrmals unterboten. Mit einer Saisonbestzeit von 1:46,60 Minuten gehen die Olper Mädchen als viertbeste Westfälische Staffel in die Vorläufe am kommenden Samstag in Halle. Schneller waren nur die Staffeln des TV Wattenscheid, des TV Gladbeck und der LG Olympia Dortmund. Startzeit am Samstag, 24.2., ist um 15:50 Uhr.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Im Speerwurf, der im Rahmen der Deutschen Winterwurfmeisterschaften im Sportzentrum Brandberge in Halle ausgetragen wird, ist Marlitt Spille dabei. Marlitt ist eine von lediglich zwei Qualifikantinnen aus dem Westfälischen Landesverband, die nach Normerfüllung für die Meisterschaftsteilnahme gemeldet haben. Marlitt startet in der Klasse U 18.



Blick in die Sporthalle Brandberge in Halle (Foto: VisualLightBox.com)

Wer die Wettkämpfe im Livestream verfolgen möchte, kann sich einschalten im Internet unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Auch außerhalb des sportlichen Geschehens soll sich die Teilnahme wieder zu einem schönen Gemeinschaftserlebnis entwickeln. Abfahrt mit dem Bulli ist am Freitag, 23.2. um 8:30 Uhr. Nach Ankunft und Einchecken im H+ Hotel steht ein Besuch im Schokoladenmuseum in Halle auf dem Programm. Es folgt das Abholen der Startunterlagen in der Halle Brandberge, das Auskundschaften der Wettkampfanlagen und ein kurzes Abschlusstraining. Für das gemeinsame Abendessen mit Eltern und Freunden am Freitag und am Samstag wurden Restaurants vor Ort reserviert.

Ob die junge Staffel am Sonntag noch eine Finalteilnahme erreicht, ist in diesem Jahr eher unwahrscheinlich. So liegt der Fokus eher auf dem Toppen der Bestzeit und für Marlitt auf einem Wurf über die Marke von 40,00 Metern. Auch dies wäre aus dem Wintertraining heraus und angesichts der frostigen Temperaturen schon eine kleine Sensation.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen/ Stichworte

### Ausgabe (vom)

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
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
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
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)