

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 5/ 2016 8. Februar 2016

So schnell kann es gehen

Cathrin, Greta und Fiona im Aufgebot für die DJM U 20



Greta und Fiona

Die drei sind gerade von der U 16 in die Klasse U 18 gewechselt, Cathrin Eiden, Greta Wulff (SC Fretter) und Fiona Stutte, alle Jahrgang 2000. Dort bilden sie gemeinsam mit Alina Franke und Franka Linse den Kern der Sprintstaffel für die 4 x 200 Meter Hallendistanz und die 4 x 100 Meter in der kommenden Freiluftsaison. Für die am 20.2./21.2.2016 in Dortmund stattfindenden Deutschen Jugendhallenmeisterschaften U 20 erhielten sie in dieser Woche die Berufung von Trainer Dieter Rotter in das Aufgebot für die 4 x 200 Meter Staffel.

Leichtathletik Olpe



Cathrin Eiden

Wenn alles plangemäß läuft, wird in Dortmund die U 20 – Stammformation mit Sarah Langemann, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Tamara Müller zum Einsatz kommen. Die Ersatzsprinterinnen, unter ihnen auch Anja Beckmann, werden jedoch dabei sein, sich mit aufwärmen und ihre Kolleginnen unterstützen.

Und sie werden die Atmosphäre in dieser Jugendklasse genießen sowie wichtige Erfahrungen sammeln, die ihnen später einmal zugutekommen werden.

Die Anfahrt und Rückfahrt zu den Meisterschaften, die Kosten sowie die gesamte Organisation um die Meisterschaften herum werden in diesem Jahr bei weitem nicht so aufwändig sein wie im Vorjahr. Da ging es nach Neubrandenburg, einfache Fahrt 720 Kilometer!

Nach einem erfolgreichen Jahr kommt nun die Zeit der Ehrungen Westfalenpost und Kreis Olpe haben eingeladen

Für den kommenden Freitag, 12. Februar 2016, hat die **Westfalenpost** zur Ehrung der besten Sportlerinnen und Sportler sowie Mannschaften im Kreis Olpe eingeladen. Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel, Tamara Müller, Sophia Werthenbach und Marie Ries vertreten den SC Olpe auch in diesem Jahr bei den Ehrungsfeierlichkeiten. Nach dem 1. Platz im vergangenen Jahr ist das Staffelteam „Titelverteidiger“. Ob es wieder zu Platz 1 reicht, wissen nur die Eingeweihten in den Presseetagen. Gewählt haben die Leser über viele Wochen hinweg mit den ausgeschnittenen Kupons aus der WP und natürlich im Internet.

Allen, die unsere Medaillensammlung von Jena bei der Wahl unterstützt haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt.

Die Leichtathletik ist die olympische Kernsportart Nummer 1 (ARD)

Einen Monat später folgt die **Ehrung des Kreises Olpe** der erfolgreichen Sportlerinnen und Sportler, Mannschaften und Personen, die sich in herausragender Weise für den Sport eingesetzt haben. Die Sportlerehrung 2015 findet am Freitag, 11.03.2016, in der Mehrzweckhalle in Attendorn Neu-Listernohl statt.

Die Olper Leichtathletik mitsamt der Startgemeinschaft Olpe/Fretter wird die Anzahl der Ehrungen im Vorjahr noch einmal übertreffen und die Bühne dicht bevölkern. Sie wird damit auch regional für den Kreis Olpe ein Zeichen setzen und aufgrund ihrer hohen Teilnehmerzahl



Leichtathletik Olpe

und der Qualität der in 2015 erbrachten Leistungen den hohen Stellenwert der Leichtathletik bestätigen.

Nachstehend eine Übersicht über die anstehenden Ehrungen:

Sarah Langemann: Platz 3 bei den Westfälischen Meisterschaften über 400 Meter Hürden
Platz 2 bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften über 400 Meter

Marlitt Spille: Platz 1 bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften im Kugelstoßen
Platz 3 bei den Westfälischen Meisterschaften im Kugelstoßen

Julia Springob: Platz 3 bei den Westfälischen Meisterschaften im 100 Meter Sprint

Franka Linse: Platz 1 bei den Westfälischen Meisterschaften im Hochsprung

Niklas Butzkamm: Platz 2 bei den Westfälischen Meisterschaften im 100 Meter Sprint

Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Karina Heuel:

Platz 1 bei den Westfälischen U 20 Hallenmeisterschaften über 4 x 200 m

Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach:

Platz 1 bei den Westfälischen U 20 Meisterschaften über 4 x 100 Meter
Platz 3 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 4 x 100 Meter

Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Cathrin Eiden

Platz 2 bei den Westfälischen U 16 Meisterschaften über 4 x 100 Meter

Dazu kommen die Erfolge bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen (DJMM)

Platz 1 und Westfalenmeisterschaft in der Klasse U 18 mit:

Lea Feldmann, Tessa Ochel, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Anna Willing, Sarah Langemann und Anja Beckmann

Platz 2 und Vizemeisterschaft in der Klasse U 16 mit:

Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Cathrin Eiden, Fiona Stutte, Anna Heine, Marlitt Spille, Johanna Nies, Dana-Sophie Henke, Laura Maiworm, Hanne Gunkel, Frieda Schulte und Alina Hoberg.

Platz 2 und Vizemeisterschaft in der Klasse U 14 mit:

Alina Hoberg, Frieda Schulte, Wiebke Rosemeyer, Carlotta Hof, Annica Deblitz, Emma Rehse, Johanna Reißner, Esther Schnüttgen, Christin Schneider, Julia Hippler, Tabea Hupertz und Luisa Schürhoff

Leichtathletik Olpe

Ehrungen „die Dritte“

Alljährlich zeichnet der Deutsche Leichtathletikverband DLV seine Besten auf Bundesebene für Spitzenleistungen aus.



Bestennadeln in **Gold** (Einzelwettbewerbe) und **Silber** (Mannschaften und Staffeln) werden den jeweils 30 Besten der Klasse Männer/Frauen, Junior/innen U23 und Männliche/Weibliche Jugend U20 verliehen. **Bronze** erhalten die 30 Besten in den Einzel-, Staffel- und Mannschaftswettbewerben aller jüngeren Klassen.

Erstmals geht ein Abzeichen in Gold an eine Sportlerin des SC Olpe, und zwar an Sarah Langemann für ihren 12. Rang in der deutschen Bestenliste über die 400 m Hürden.

Das Abzeichen in Silber erhält die erfolgreiche 4 x 100 Meter Staffel mit ihren Teilnehmerinnen Johanna Heuel, Marie Ries, Julia Springob und Sophia Werthenbach (Rang 3 in Deutschland)

Das DLV-Abzeichen in Gold

Als Teilnehmerin der U 18 Staffel, die auf Rang 15 platziert ist, erhält Anja Beckmann das Abzeichen in Bronze. Als Teilnehmerin der U 16 Staffel (Rang 9) erhält Fiona Stutte gemeinsam mit ihren Kolleginnen vom SC Fretter, Alina Franke und Greta Wulff ebenfalls das Abzeichen in Bronze.

Das Abzeichen für hervorragende Einzelleistungen erhalten Franka Linse (Rang 9 im Hochsprung und Rang 26 im Weitsprung), Marlitt Spille (Rang 26 im Speerwurf), Christin Schneider (Rang 30 im Stabhochsprung) und Julian Gutstein (SC Fretter) für Rang 18 über die 800 Meter Mittelstreckendistanz.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



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	Attendor
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendor
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	Attendor
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendor
Sa. 18.06.	Biggesee-Marathon	Attendor
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

Spikes im Angebot (Torsten Jahn, Tel. 02761/801534)

Adidas: Größe 36,5 für 8,- Euro

Brooks: Größe 37,5 für 15,- Euro (Spike-Nägel in einem guten Zustand)



Zwecks Anprobe kann auch Malina Jahn beim Training angesprochen werden.



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

	<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