

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 5/ 2017 13. Februar 2017

Westfalenpost Sportlerwahl 2016: Gold für SCO-Mädchen

Zwei Meisterteams teilen sich den Titel „Mannschaft des Jahres“

Dass die Olper Staffelmädchen nach dem Gewinn der beiden Deutschen Meisterschaften in 2016 gute Aussichten auf einen der vorderen Platzierungen bei der diesjährigen Sportlerwahl der Westfalenpost haben würde, das war allgemein erwartet worden. Mit dem letztlich überragenden Ergebnis konnte man jedoch nicht rechnen. 6.076 Stimmen von insgesamt 12.498 Stimmen gingen an das Olper Team, das macht eine Quote von 48,62 Prozent. Der Vorsprung auf die zweitplatzierte Jugend-Fußballkreisauswahl betrug 3.740 Stimmen, der Vorsprung auf das Crossteam der SG Wenden als Drittplatzierter lag bei 4.238 Stimmen. Das ist ein überragender Ausweis für die große Anerkennung, die die Olper Leichtathletik in der breiten Öffentlichkeit erfährt.



Die Meisterteams mit Trainer Dieter Rotter

Die Urkunde und Präsente wurden überreicht von Bürgermeister Peter Weber. Die Laudatio hielt Herbert Kranz, Leiter der Lokalredaktion der Westfalenpost Olpe, mit folgendem Wortlaut:

Es war der 31. Juli im Grenzland-Stadion von Mönchengladbach, als vier junge Damen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter am Ziel ihrer Träume angekommen waren – und zugleich eine



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sternstunde für den Kreis Olpe wahr werden ließen. Sie wurden in 46,78 Sekunden Deutsche U20 - Meister.

Die Protagonisten der U20 - Meister-Staffel:

Start: Sarah Langemann, die zu Gunsten der Staffel auf ihre eigene Finalteilnahme über 400 Meter verzichtete – alles im Dienste des Kollektivs.

Erster Wechsel auf Tamara Müller: „Ich sah keine Gegnerinnen. Und dann gab es für mich nur noch eines: Laufen, laufen, laufen.“

Zweiter Wechsel auf Marie Ries, exzellente Kurvenläuferin: „Ich bin nicht mit vollstem Risiko losgelaufen. Doch als der Wechsel zu Sophia klappte, kam Hoffnung auf eine Medaille auf.“

Letzter Wechsel auf Sophia Werthenbach, die nach Aussage ihres Trainers am Ende alles in Grund und Boden läuft: „Ich wusste bei Zieldurchlauf nicht, ob es gereicht hat. Ich habe es erst realisiert, als Tamara und Marie anfangen zu schreien.“

Nur ein Woche später. Sonntag, 7. August: Bremen, Stadion Obervieland. Der Weg in die Glückseligkeit von vier U16-Mädels dauert bei der DM nur knappe zwei Sekunden länger als der ihrer Vereinskolleginnen, genau: 48,70 Sekunden, dann waren auch sie Deutsche Meisterinnen.

Denn das ist das große Plus des „Olper Sprintwunders“. Nicht überragende Einzelleistungen führten zum Triumph, sondern die Arbeit des Kollektivs, das aus mehr als vier Mädels besteht. Sie bringen schon viel Staffelerfahrung mit – und auch Wechselerfahrung. Aufgebaut von Nachwuchstrainer Michael Kluge, fortgeführt von Dieter Rotter, wird die Stabübergabe in der StG permanent trainiert. Diese Symbiose der Trainerarbeit ist die Grundlage für die überragenden Erfolge.

Die Hauptdarsteller der U16-Meisterstaffel:

Franka Linse, Start: „Nach dem Start bin ich wie um mein Leben gerannt, habe einfach nur Vollgas gegeben in der Hoffnung, dass der Wechsel klappt.“

Erster Wechsel auf Alina Hoberg: „Der Wechsel war besser als im Vorlauf, optimal. Die Läuferin auf der Bahn vor mir hat mich mitgenommen und dann konnte ich einen Meter gutmachen, den ich auch halten konnte.“

Zweiter Wechsel auf Julia Hippler: „Ich hoffte nur noch, dass die Übergabe auf Christin klappt, ich wollte einen Vorsprung herauslaufen.“

Letzter Wechsel auf Christin Schneider: „Ich bekam schon einen Vorsprung mit, und den konnte ich auch noch ausbauen.“

Beide Staffelbesetzungen können sich jetzt über eine weitere Nummer-Eins-Platzierung freuen: Bei der Sportlerwahl unserer Zeitung, wo sie einmal mehr auf den Spitzenplatz gewählt wurden.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

1 x Silber und 2 x Bronze bei den Westfälischen Meisterschaften U 20

Bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften der Altersklasse U 20 eroberte die Olper Leichtathletik zweimal den Bronzerang. An beiden Erfolgen war wieder einmal Sarah Langemann beteiligt. Zunächst gewann Sarah ihren 400-Meter-Zeitlauf in 60,46 Sekunden und wurde in der Gesamtwertung aller Läufe Dritte. Gern hätte sie die 60-Sekunden-Marke unterboten, die winterlichen Verhältnisse hatten jedoch ein regelmäßiges Waldlauftraining unter Einbeziehung ihrer „geliebten“ Himmelstreppe in der Hardt unmöglich gemacht.



Auf dem Weg zum Sieg: Sarah Langemann

Den zweiten Medaillenrang eroberte Sarah mit der Sprintstaffel. Gemeinsam mit Sophia Werthenbach, Fiona Stutte und Cathrin Eiden stellte sie über die 4 x 200 Meter mit 1:44,88 Minuten eine Saisonbestleistung auf. „Der Trend zeigt nach oben“ urteilte Dieter Rotter und hofft auf eine weitere Steigerung bei den Deutschen Hallenmeisterschaften vom 24.2. bis 26.2. im Glaspalast Sindelfingen.

Das Sprintfinale über 60 Meter erreichten Niklas Butzkamm und Sophia Werthenbach. Niklas hatte im Vorlauf mit 7,22 Sekunden eine persönliche Bestzeit aufgestellt und erreichte im Endlauf mit 7,25 Sekunden Rang 6.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Den gleichen Rang belegte Sophia Werthenbach in ihrem 60-Meter-Finale. Ihre Ergebnisse ähneln der Arbeit eines Präzisionsuhrwerks: Gemeldet mit ihrer Bestzeit von 7,85 Sekunden lief sie im Vorlauf ebenfalls 7,85 Sekunden, und im Finale wurde Sophia ein weiteres Mal mit 7,85 Sekunden gestoppt. Auch sie wird ihren Verein bei den Meisterschaften in Sindelfingen vertreten, denn die Norm für die Qualifikation liegt bei 7,95 Sekunden.



Die wahrscheinliche Formation für Sindelfingen: Cathrin Eiden, Fiona Stutte, Sarah Langemann, Sophia Werthenbach

Hanne Gunkel vom SC Fretter, die als Angehörige der Klasse U 18 hochgemeldet in der U 20 antrat, erreichte in der Zeit von 63,91 Sekunden einen beachtlichen Platz 10.

Die dritte Vizemeisterschaft in Folge verbuchte Franka Linse im Hochsprung. Auch sie hatte es als Angehörige des jüngeren Jahrgangs 2001 der Doppelaltersklasse U 18 mit den westfälischen Sprung-Asen der Klasse U 20 zu tun. Nachdem Franka zuletzt regelmäßig die 1,70 Meter überwunden hatte, reichte es dieses Mal in Dortmund „nur“ zu einem Ergebnis von 1,67 Metern. Leider musste Franka ihre Hoffnung auf einen Startplatz bei den Deutschen Meisterschaften der Klasse U20 in Sindelfingen begraben. Mehrere Male war sie in den vergangenen Wochen nahe dran an den vom DLV geforderten 1,73 Metern. „Abhaken und auf die Freiluftsaison schauen“, sollte nunmehr ihre Devise sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bestleistungen im Stabhochsprung

Beim Stabhochsprungmeeting in Düsseldorf erreichten Jan Siveri (SC Olpe) und Sebastian Gipperich (TV Olpe) am Sonntag neue persönliche Besthöhen. Jan überwand in der Altersklasse M 13 die Höhe von 2,61 m und stellte damit einen neuen Kreisrekord auf. Sebastian Gipperich startete in der Klasse U 20 und verbesserte seine persönliche Bestleistung auf 2,81 Meter. Zu ihrer Bestform hat Laura Maiworm noch nicht wieder zurückgefunden. Nach zuletzt sehr guten Trainingsergebnissen blieb sie in Düsseldorf bei übersprungenen 2,41 Metern „hängen“. Am kommenden Wochenende startet Laura ein weiteres Mal in Düsseldorf bei den Stadtmeisterschaften. Trainer Dieter Heumann ist optimistisch, dass dann der Knoten platzen wird und Laura zu alter Stärke zurückfinden wird.



Sebastian Gipperich, Jan Siveri und Laura Maiworm mit Trainer Dieter Heumann



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
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