

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben

## Kallís Montagspost

Ausgabe 5/2018 26. Februar 2018

### Marlitt Spille erkämpft Platz 8 unter Deutschlands Besten Trotz widriger Verhältnisse nahe an der Bestleistung



Marlitt im 1. Versuch

Der Schock war erkennbar. Gleich im ersten Versuch erfasste eine starke Windböe Marlitts Speer nach dem Abwurf und trug ihn rund 10 Meter aus der Landezone heraus. Ungültig – keine Wertung. So erging es fast allen 15 Teilnehmerinnen im Wettbewerb der U 18 Speerwerferinnen bei den Deutschen Jugend-Winterwurfmeisterschaften in Halle (Saale). Zu den krassen Windverhältnissen gesellte sich eisiger Dauerfrost, der ein Warmhalten der Muskulatur unmöglich machte. Skepsis und Unsicherheit bei Marlitt in ihrem zweiten Versuch. Nur 33 Meter – weit unter ihren Zielen und Ansprüchen. Es folgte ein langes Gespräch mit ihrem Leverkusener Kadertrainer Thomas Stienemeier. Der erfahrene Coach zeigte noch einmal alle technischen Möglichkeiten auf, den feindlichen Wind zu überlisten. Vor allem jedoch baute er Marlitt psychologisch auf. Das wirkte!

Mit Mut und Entschlossenheit lief Marlitt im dritten Versuch an, brachte den Speer in den richtigen Anstellwinkel und schleuderte das 500 Gramm schwere Gerät auf 41,64 Meter. Das ist das zweitbeste Ergebnis, das sie je erzielte. Mit dieser Weite schob sie sich zunächst auf Rang 3 des Wettbewerbs vor und erreichte den Endkampf der besten acht Werferinnen.

Die Kälte machte jedoch weitere Steigerungen zunichte. Was am Ende zählte war ein stolzer Rang 8 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften und damit ein Podestplatz bei der feierlichen Siegerehrung in der benachbarten Sporthalle Brandberge. Was bleibt, ist zudem der Lohn für hartes Training in den Wintermonaten mit regelmäßig 2 wöchentlichen Fahrten zum Kadertraining nach Leverkusen. Was bleibt, ist zudem die berechtigte Hoffnung auf weitere Leistungssteigerungen und Erfolge in der Stadionsaison bei Wärme und mäßigem Wind.

**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



**Ergreifende Momente: Marlitt Spille bei der Siegerehrung der besten 8 Deutschlands**

### **Sprintstaffel wegen Wechselfehler disqualifiziert.**

Hernach versuchen alle stets, tröstende Worte zu finden. „Es kann jedem passieren“ und so weiter. So ist es auch. Neben den Olper Mädchen erwischte es im Wettbewerb 4 x 200 Meter weitere 7 Staffeln, die entweder aufgaben oder nachträglich disqualifiziert wurden.

Der Wechselfehler der Olper Staffel passierte gleich bei der ersten Übergabe zwischen Startläuferin Alina Hoberg und Christin Schneider. Christin stoppte zwar noch ab, dennoch erfolgte die Stabübergabe erst knapp jenseits der Begrenzung des Wechselraums. Mit Herz und Kampf lief das Quartett den Vorlauf durch und erlebte dann die Enttäuschung.

Trainer Dieter Rotter vermochte bei der nachträglichen Videoanalyse keine „Schuldige“ auszumachen. Es war alles sehr knapp und das Risiko, dass eine nach 200 Metern erschöpfte Sprinterin eine frische Staffelpartnerin nicht mehr erreicht, ist stets groß. Warnende Zurufe in diesen kniffligen Situationen gehen oft im Lärm, der von den Tribünen erschallt, unter.

Die nachträgliche Analyse zeigte auch folgendes: Mit ihrer Qualifikationszeit von 1:46,60 Minuten hätte das Olper Quartett Rang 20 erreicht und sich damit in der Rangfolge nach Meldezeiten um 12 Plätze verbessert.

Ein weiteres Ergebnis der Analyse: Die schnellste Hallenrunde drehte überraschend Schlussläuferin Julia Hippler trotz mehrfacher Behinderung durch eine Gegnerin. Trainer Dieter Rotter stellte ihr dann auch eine Sonderförderung auf der 200 Meter Distanz in der Stadionsaison in Aussicht.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Das Team Olpe in der Halle Brandberge: Marlitt Spille, Cathrin Eiden, Alina Hoberg, Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Julia Hippler, Christin Schneider

### Die Westfälischen U 16 Meisterschaften schließen die Hallen-Meisterschaftssaison 2018 ab

Am kommenden Sonntag, 4. März 2018, finden im Paderborner Ahornsportpark die Westfälischen U 16 Meisterschaften statt. Auf Rang 4 unter 13 Bewerbern steht Hochspringer Joshua Holterhoff in der Meldeliste, und zwar mit einer Qualifikationshöhe von 1,65 Metern. Eine heiße Kandidatin auf einen Medaillenrang ist Annica Deblitz, die das Feld der 60 Meter Sprinterinnen in der Klasse W 15 mit einer Leistung von 7,88 Sekunden deutlich anführt. Die Titelverteidigerin, Emma Rehse, ist in diesem Jahr nicht am Start. Der Arzt hat ihr noch einige Wochen Schonung verordnet. Alica Schmidt und Elsje Nies vertreten die Olper Farben im Stabhochsprung. Jan Siveri belegt nach Meldewerten in der Klasse M 14 Rang 3 im Stabhochsprung und darf sich Hoffnungen auf einen Medaillenrang machen. Auf Rang 10 und 11 liegen Liv Heite und Jule Quast im großen Feld der Sprinterinnen über 60 m Hürden. Wenn die beiden einen guten Tag haben, ist ihnen eine Besserplatzierung durchaus zuzutrauen. Liv Heite startet zudem im 60 Meter Sprint.



# 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)