

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 6/ 2016 15. Februar 2016

Unternehmen Titelverteidigung gelungen

U 20 – Staffel des SC Olpe gewinnt WP-Sportlerwahl 2015

Für den Freitag, 12. Februar 2016, hatte die **Westfalenpost** zur Ehrung der besten Sportlerinnen und Sportler sowie Mannschaften im Kreis Olpe ins Schützenheim Rüblinghausen eingeladen. Für Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel, Tamara Müller, Sophia Werthenbach und Marie Ries ging es um die Titelverteidigung. Sie hatten bereits im vergangenen Jahr Platz 1 belegt. Und sie schafften es ein zweites Mal!



Das Siegerteam bei der WP – Sportlerwahl mit Dr. Franz-Josef Weihrauch

Die Laudatio hielt Herbert Kranz, Chefredakteur der Westfalenpost Olpe wie folgt:

„Tamara Müller, Johanna Heuel, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Karina Heuel und Julia Springob: ein Staffelquartett der besonderen Art. Nanu, das sind doch sechs junge Damen, allesamt hervorragende Sprinterinnen – und dann ein Quartett? Doch sowohl Landestrainer Dieter Rotter, der Vater des Erfolgs, wie auch Karl-Heinz Besting,



Leichtathletik Olpe

sportlicher Leiter beim SC Olpe, erklären immer wieder unisono: „Wir sind eine echte Gemeinschaft.“ Wohl wissend, dass schnell mal Verletzungen und Krankheiten alle Planungen über den Haufen werfen können.

2015 – das war das Jahr einer großartigen U20-Staffelgeneration beim SC Olpe. Klar, Training steckt dahinter, mit viel Akribie, Konzentration, Idealismus, Abwechslung im Training. Und immer wieder genaue Planung, die Abstimmung von Belastung und Erholung, der Einbau der wichtigsten Termine in den Jahreszyklus, Bestzeit am Jahreshöhepunkt..

Das Jahr begann mit der DM in der Halle, doch da werden 4x200 Meter gelaufen. Doch schon da müssen die Wechsel stimmen. Trainer Dieter Rotter ist ohne Zweifel Perfektionist. Ein erstes Ausrufezeichen setzt das Team bereits am 10. Januar 2015 bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften in Paderborn. Johanna Heuel, Marie Ries, Karina Heuel und Julia Springob gewinnen erstmals „Gold“ bei den Landesmeisterschaften. Das gab Selbstvertrauen in die eigene Stärke.

Und dann sind da vor allem die Wettkämpfe im Freien, 4x100-Meter. Wer hat den besten Start, wer läuft die Geraden, wer die Kurven. Im Training werden Zeiten mit fliegendem Start über 30 Meter gemessen, Lichtschranken müssen dafür her, die Zeitmessanlage auch.

Früh im Jahr wurde bereits die DM-Norm erfüllt. Hoffnungen kommen auf, was können wir erreichen. Und dann kommt die erste echte Herausforderung: die U23-DM in Wetzlar. Keine Frage, dass nur eine U20 antritt, teilweise auch mit U18-Mädels – und auf Platz 5 bundesweit landet. Ein weiteres Ausrufezeichen.

Sommerferien. Urlaub. Wird respektiert. Die Mädels erhalten natürlich Trainingspläne, schließlich steht der Höhepunkt noch bevor. Die DM der Männer und Frauen in Nürnberg, nicht etwa Jugend-DM. Auch dafür haben die Mädels die Norm, natürlich. Und dann springt vor 24 000 Zuschauern ein Platz 9 heraus unter den deutschen Elite-Staffeln. Phänomenal. Doch selbst Nürnberg war nur ein geprobter Ernstfall, der dann in Jena kommen sollte.

DM der U20, darauf wurde hingearbeitet. Im Vorjahr in Wattenscheid war es der undankbare 4. Platz, die Medaillen bekamen andere. Es dauerte 46,74 Sekunden vom Start bis zum Ziel, wo sie sich dann jubelnd, noch völlig außer Atem, in den Armen lagen – BRONZE. Ein sportlicher Traum ging in Erfüllung. „Es ist die erste Medaille für uns bei Deutschen Meisterschaften“, fiel auch Karl-Heinz Besting fast ein Stein vom Herzen. Und hat bestimmt mit „seinem“ Sextett die eine oder andere Freudenträne verdrückt. Schade nur, dass nur vier Medaillen vergeben wurden, verdient hatten es alle, nämlich Tamara Müller, Johanna Heuel, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Karina Heuel und Julia Springob.“

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Die Ehrungszeremonie verlief, wie gewohnt, spannend. Ergebnisse waren vorab nicht bekannt. Von den zunächst 10 nominierten Einzelbewerberinnen und –bewerbern sowie den Teams waren die jeweils 5 Besten eingeladen. Geehrt wurde ab Platz 5 rückwärts. Als nach Rang 3 für das Team **Tri for 3** (Skiclub Olpe und TV Attendorn) die Crossmannschaft der **SG Wenden** auf Platz 2 kam, stand der Sieg für das Staffelteam des SC Olpe fest. Groß war der Jubel beim verdienten Gewinner und seinem Anhang.

Kreisrekord für die U 16 – Staffel in Dortmund Weitere Topergebnisse beim Sportfest in der Helmut-Körnig-Halle



Annica Deblitz, Christin Schneider, Alina Hoberg und Julia Hippler

Da „brannte“ die Bahn in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle, als das junge U16-Team des SC Olpe in Kreisrekordzeit auf Platz 1 stürmte. Drei Jahre, nachdem Marie Ries + Co. an gleicher Stelle in 52,30 Sekunden finishten, schraubten Annica Deblitz, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider ihre 4 x 100 Meter Zeit auf auf die neue Kreisrekordmarke von 51,70

Leichtathletik Olpe

Sekunden und ließen den weiteren 8 Staffeln keine Chance. Selbstbewusstsein, Siegeswillen und klasse Wechsel, die Vier spielten ihre Stärken voll aus und setzten ein erstes frühes Ausrufezeichen für das Jahr, in dem es um vordere Plätze bei den Westfälischen, Westdeutschen und Deutschen Meisterschaften gehen soll.

Leider ist Annica Deblitz, Jahrgang 2003, erst im Jahr 2017 für die Teilnahme an den Meisterschaften startberechtigt. Allein schon deswegen wird die Staffel im Verlauf des Jahres noch weitere Gesichter zeigen. Die Jahrgänge 2001 und 2002 des SC Olpe sind zahlenmäßig und qualitativ stark. Die beiden Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge haben deshalb einen großen Vorteil, sie können aus dem Vollen schöpfen.

Auch die Jungenstaffeln liefen stark und siegten.



Vitus Weiß und Paul Wacker

In der Klasse U 14 siegten David Pöggeler, Jan Siveri, Timo Stemmer und Tobias Epe über 4 x 100 Meter überlegen in 57,90 Sekunden vor den Teams der LG Remscheid, DJK Werl und LG Essen/Ruhr.

Paul Wacker, Lukas Püttmann, Vitus Weiß und Thilo Deblitz gewannen die 4 x 50 Meter in sehr guten 32,96 Sekunden deutlich vor dem Solinger LC (35,03 Sek.)

In der Einzelwertung über 50 Meter belegten Vitus Weiß mit 8,34 Sekunden, Paul Wacker mit 8,42 Sekunden und Lukas Püttmann mit 8,52 Sekunden Plätze unter den Top 10. Für Vitus Weiß bedeutet die Zeit persönlicher Hallenrekord!

Im Weitsprung wurde Paul Wacker mit 3,59 Metern Zweiter vor Vitus Weiß mit nur 1 Zentimeter Rückstand.

Die weiteren Staffelresultate:

U16 III: Luisa Schühoff, Wiebke Rosemeyer, Carlotta Hof, Esther Schnüttgen, Platz 3/ 55,55 S.

U16 II: Anna Heine, Johanna Nies, Jill Weier, Anna Stricker, Platz 5/ 55,98 Sek.

U14 I: Paula Glasow, Jule Quast, Malina Jahn, Liv Amelie Heite, Platz 3/ 60,42 Sek.

U14 II: Selma Hamze, Lina Reiche, Elsje Nies, Julie Kalisch, Platz 6/ 64,44 Sek.

Tobias Epe und Jan Siveri auf Podestplatz 1

Neben seinem Staffelsieg konnte sich Tobias Epe, Jahrgang 2003, in seinem ersten leichtathletischen Wettkampf noch über einen zweiten Triumph freuen. Im Hochsprung bewies er sein großes Talent und siegte mit übersprungenen 1,39 Metern. Zum ersten Mal dabei und gleich zweimal Rang 1, das kann sich sehen lassen.

Auch Jan Siveri stand nach seinem Staffelerfolg ein zweites Mal auf dem Siegerpodest. In persönlicher Bestzeit von 9,16 Sekunden sprintete Jan über die 60 Meter Distanz unter 27 Bewerbern auf Rang 1.

Leichtathletik Olpe

Jans zweite starke Disziplin, der Stabhochsprung, wurde an diesem Sonntag in Dortmund nicht angeboten. Dennoch wird sich Stabhochsprungtrainer Dieter Heumann über den Erfolg von Jan Siveri freuen. Stabhochspringer müssen erstklassige Sprinter sein. Je schneller der Anlauf, umso stärker lässt sich der Stab im Absprung biegen, und umso effektiver kann man die katapultierende Wirkung des Sprunggerätes nutzen.

Erfreulich aus Olper Sicht war in Dortmund zudem der 3. Platz von **Moritz Hücking** (TV Olpe) im Kugelstoßen. Er stieß das 3-Kilo-Gerät auf 6,92 Meter. **David Pöggeler** (2003) wurde im Weitsprung mit 4,64 Metern Zweiter.



Tobias Epe



Liv Heite

Ihren ersten Wettkampf über 60 Meter Hürden in der Klasse U 14 bestritt **Liv Amelie Heite**. Dabei spielte sie ihre bekannt guten koordinativen Fähigkeiten aus und überwand die Hindernisse komplett im Vierer-Rhythmus. In der Konkurrenz mit 12 weiteren Teilnehmerinnen wurde sie in 12,07 Sekunden Zweite, knapp hinter der Siegerin Franka Krane von der LG Olympia Dortmund.

Im Hürdensprint der Klasse U 16 wurde **Alina Hoberg** in der Zeit von 9,90 Sekunden Sechste.

Leichtathletik Olpe

Eine höchst faire Aktion von Carlotta Hof

Eigentlich wollte Carlotta über die 60 Meter Hürden die Qualifikationsnorm für die Westfälischen Meisterschaften erfüllen. Mitten im Hürdenparcours stürzte eine Konkurrentin auf der Nebenbahn schwer. Carlotta bremste ab um zu helfen. Für diese Aktion hätte **Carlotta Hof** den Fairnesspreis verdient.

Im 60 Meter Sprint der Klasse U 16 siegte unter 61 Starterinnen **Annica Deblitz** in 8,22 Sekunden. Hinter ihr sicherten sich **Christin Schneider** und **Alina Hoberg** Top 10 – Plätze. **Carlotta Hof** kam hier auf Rang 12. Sie verbesserte ihren persönlichen Rekord auf 8,67 Sekunden und befindet sich deutlich im Aufwind.

Gut in der Vorbereitung auf die Westfälischen U 16 Hallenmeisterschaften in Paderborn liegt **Johanna Nies**. Sie gewann den Kugelstoßwettbewerb ihrer Klasse W 15 mit 9,25 Metern.

Malina Jahn mit Bestzeit über 800 Meter



Malina Jahn (326), dahinter v.l. Amelie Gärtner, Elsje Nies, Lina Reiche und Julie Kalisch

Erst einmal setzen musste sich Malina Jahn (326) nach ihrem anstrengenden Fight über die 800 Meter Mittelstrecke. Gleichwohl freute sie sich über ihren kämpferischen Lauf und eine persönliche Hallenbestleistung von 2:52,28 Minuten.



Leichtathletik Olpe

Auch Lina Reiche (2004) ist im positiven Trend und kam in 3:04,62 Minuten ins Ziel. Amelie Gärtner schaffte eine 3:16,08 und Elsie Nies finishte in 3:19,22 Minuten.

Alle Ergebnisse aus Dortmund finden sich im Internet unter:

<http://www.dortmunder-leichtathletik.de/halle/ergebnisse/e20160214.html>

Die restlichen Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

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.	Biggensee-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