

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 7/ 2016 22. Februar 2016

### Die besten deutschen Nachwuchsathleten messen sich in Dortmund

6 Mädchen des SC Olpe vertreten den Kreis Olpe bei den DJM

Egal in welcher Sportart, oft entscheiden Kleinigkeiten über den Erfolg, gerade bei Deutschen Titelkämpfen. Bis zum letzten Wechsel waren die Olper Mädchen am führenden Quartett der Startgemeinschaft Team Sachsen-Anhalt drangeblieben. Da passierte es in der hektischen Wechselphase: Tamara Müller verschätzte sich, lief zu spät ab. Sophia Werthenbach, die eine ganz starke Hallenrunde hingelegt hatte, musste deutlich abbremsern. Und als Tamara schließlich den Stab übernommen hatte, waren die ostdeutschen Mädchen satte zehn Meter weg. Diesen Rückstand konnte auch eine so erfahrene Läuferin wie Tamara nicht aufholen.



Das Team: Sarah Langemann, Marie Ries, Tamara Müller, Fiona Stutte, Cathrin Eiden, Sophia Werthenbach

Trotz der „verschenkten“ Sekunde war Trainer Dieter Rotter nicht unzufrieden. Mit der Zeit von 1:45,47 Minuten war sein Team recht nah an die persönliche Jahresbestleistung herangekommen. Die Teilnahme an den Finalläufen der besten 8 Staffeln über die 4 x 200 Meter hatte er ohnehin nicht als ein realistisches Ziel ausgegeben. Das Ergebnis, Platz 18 von 39 gestarteten Staffeln, das ist ok, sagte der Erfolgstrainer.



## **Leichtathletik Olpe**

Dieter Rotter hatte in Dortmund bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften U 20 sein stärkstes Team an den Start bringen können. Startläuferin Sarah Langemann wechselte auf Marie Ries, Marie übergab den Stab an Sophia Werthenbach, Schlussläuferin war Tamara Müller.

Mit von der Partie waren Cathrin Eiden und Fiona Stutte, beide im ersten Jahr der Klasse U 18. Sie nahmen aktiv an der 90-minütigen Aufwärm- und Vorbereitungsphase der anderen Vier teil, und konnten so im Fall unvorhergesehener Verletzungen spontan einspringen. Cathrin und Fiona erlebten somit die Deutschen Meisterschaften mit ihrer Organisation und ihrer Atmosphäre hautnah. Diese wichtige Erfahrung wird ihnen in ihrer weiteren Karriere von Nutzen sein.

### **Sarah Langemann startet über die schwierigen 400 Meter**

Nur kurz war die Pause für Sarah Langemann zwischen der Staffel und ihrem zweiten Auftritt über die 400 Meter – Distanz. Noch nicht wieder ganz bei Kräften hatte sie sich dennoch nach Besprechung mit Trainer und Team für einen Start über die schweren zwei Hallenrunden entschlossen.

Gemäß der taktischen Marschroute ging Sarah ihren Vorlauf schneller an als bei den vorherigen Wettkämpfen der Saison. Auf den letzten 50 Metern wurden dann doch die Beine schwer, und der in der ersten Runde herausgelaufene Vorteil schmolz wieder dahin. Dennoch kam Sarah mit ihrer Zeit von 60,97 Sekunden nah an ihre persönliche Hallenbestleistung heran. Lob und Gratulation für die große kämpferische Leistung nahm Sarah im Ziel entgegen. Platz 27 lag im Rahmen der Erwartungen der Hürdenspezialistin.

### **Marie Ries mit schöner Steigerung über die 60 Meter**

Diese Zeit hatte Marie Ries in all ihren bisherigen Teilnahmen an Deutschen Jugendmeisterschaften noch nicht erzielt. Im 8. Vorlauf spielte sie ihr Talent aus und finishte in 7,90 Sekunden. Leider reichte dieses Ergebnis nicht ganz zur Qualifikation für die Zwischenläufe. Es war denkbar knapp. Mit 7,89 Sekunden, also 1/100 Sekunde schneller, wäre Marie in der nächsten Runde gewesen. Immerhin schaffte Marie eine Saisonbestleistung, womit sie nun auch wieder die Nummer Eins im Kreis Olpe ist.



### **Ein Heimspiel für die Olper Mädchen in Paderborn?**

8 Athletinnen treten bei den Westfälischen Meisterschaften U 16 an

Mit dem Meldeschluss ist die Zeit der Qualifikationsmöglichkeiten abgelaufen. Die Meldeliste für die Westfälischen Meisterschaften U 16 in Paderborn ist fertig und liegt dem Verband vor.

Die Altersklasse U 16, dazu zählen in diesem Jahr die Jahrgänge 2001 (W 15 und M 15) und 2002 (W 14 und M 14). Diese beiden Jahrgänge werden bei den Titeltkämpfen getrennt gewertet. Das bleibt nicht so. Ab der Klasse U 18 gibt es nur noch die Doppelwertung der beiden zugelassenen Jahrgänge.



## **Leichtathletik Olpe**

Der Jahrgang 2002 nimmt in diesem Jahr zum ersten Mal an den Westfälischen Meisterschaften teil. Die Hürden, sprich die Normen, sind hoch. In der Praxis schaffen es nur wenige Athletinnen und Athleten, sich für diese Meisterschaften zu qualifizieren. Dabei zu sein ist bereits eine hohe Auszeichnung.

Nach jahrelangem Training der leichtathletischen Grundlagen und unzähligen Wettkämpfen haben es dieses Mal 8 Mädchen geschafft:

### **Franka Linse (2001)**

Sie hat sich qualifiziert für die Teilnahme am 60 m Sprint, am Hochsprung und am Weitsprung

### **Laura Maiworm (2001)**

Laura startet im Stabhochsprung

### **Johanna Nies (2001)**

Johanna löste die Fahrkarte für die 60 m Hürden und das Kugelstoßen

### **Marlitt Spille (2001)**

Sie darf über 60 m starten, über 60 m Hürden und im Kugelstoßen

### **Alina Hoberg (2002)**

Auch sie hat sich für drei Disziplinen qualifiziert: 60 m, 60 m Hürden und Weitsprung

### **Carlotta Hof (2002)**

Carlotta hat die Norm für den Start über die 60 m Sprintstrecke

### **Wiebke Rosemeyer (2002)**

Wiebke startet über 60 m Hürden

### **Christin Schneider (2002)**

Christin hat die meisten Normen geknackt. Sie qualifizierte sich für den Stabhochsprung, den Hochsprung, den Weitsprung und die 60 Meter.

Westfälische Meisterschaften sind keine Kreismeisterschaften. Da weht ein ganz anderer Wind, wenn die Könnerrinnen und Könnner aus den leichtathletischen Hochburgen Dortmund, Kreuztal, Wattenscheid, Soest, Münster, Paderborn und den starken ostwestfälischen Vereinen aufeinandertreffen.

Der SC Olpe hat jedoch in den letzten Jahren ständig bewiesen, dass seine Athletinnen und Athleten vorne mithalten können. Selbst ein erster Platz, ein Westfälischer Titel, ist keine Seltenheit mehr. Im letzten Jahr gelang dies Marlitt Spille im Kugelstoßen und Franka Linse im Hochsprung. Was ist in diesem Jahr drin?

Die Mädchen mit den Mehrfachqualifikationen müssen in den nächsten Tagen entscheiden, auf welche Disziplin sie sich besonders konzentrieren wollen. Maximal zwei Wettkämpfe sollten bestritten werden. Die Kräfte wollen psychisch und physisch gebündelt werden. Der Weg in den Endlauf geht stets über Vor- und Zwischenläufe. Das kostet Kraft. Darüber hinaus ist der Zeitplan zu berücksichtigen. Zwischen den einzelnen Disziplinen müssen ausreichende Pausen eingelegt werden. In dieser Hinsicht sind auch die Trainer mit ihrer Erfahrung gefragt.

Mit Spannung werden nun die Teilnehmerlisten erwartet. Sie weisen auch die Rangfolge aus, geordnet nach den bisherigen Bestleistungen. Hiernach kann man die eigenen Chancen beurteilen, ob man für eine vordere Platzierung infrage kommt. Ein weiteres Auswahlkriterium.

Paderborn, das ist für die Olper fast ein Heimspiel. Sie kennen den Ahornsportpark aus ihren Trainingslagern. Diesen Heimvorteil gilt es zu nutzen.



## Leichtathletik Olpe

### Die restlichen Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

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	<b>Attendor</b>
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	<b>Wenden-Gerlingen</b>
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	<b>Attendor</b>
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	<b>Olpe</b>
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	<b>Fretter</b>
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	<b>Olpe</b>
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	<b>Attendor</b>
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***

**Angebot von Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370**

folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€





## **Leichtathletik Olpe**

### **Register: Themen/ Stichworte**

		<b><u>Ausgabe (vom)</u></b>
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](http://www.skiclub-olpe.de)**