

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 7/ 2017 27. Februar 2017

### Klasse Bestleistung in Sindelfingen

Neuformierte Staffel nimmt Kurs auf in Richtung deutsche Spitze

Pünktlich zum Höhepunkt der Hallensaison 2016/2017 zeigte sich am Samstag das neuformierte Staffelquartett der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in ausgezeichneter Form. Bei den im Glaspalast von Sindelfingen durchgeführten Deutschen Jugendmeisterschaften U20 stellte das Team in der Aufstellung Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Fiona Stutte und Cathrin Eiden eine neue Saisonbestleistung auf und verbesserte die bisherige Marke um satte 1,23 Sekunden auf 1:43,65 Minuten. Von einem Meldeplatz im Mittelfeld schoben sich die vier jungen Damen vom SC Olpe im Gesamtergebnis der Meisterschaften auf Platz 12, sind damit drittbestes Team im westfälischen Landesverband und auf Rang 4 der inoffiziellen NRW-Wertung.



Minuten vor dem Start: Sophia Werthenbach, Cathrin Eiden, Sarah Langemann und Fiona Stutte

Noch am Vormittag hatte Trainer Dieter Rotter mit seinen Schützlingen unter Verwendung von Videoaufnahmen die Erfolgsstrategie vorgegeben: Gleiche Ablaufabstände bei den Wechseln wie in den bisherigen Qualifikations- und Testwettkämpfen in Dortmund und Leverkusen, jedoch eine höhere, entschlossenere Ablaufgeschwindigkeit. „Lauft los, als würdet Ihr vom Löwen verfolgt“, paukte der Coach die mutige Vorgabe bildlich in die Köpfe der Athletinnen. Und dies unter vollem Bewusstsein des besonderen Risikos bei Hallenwettkämpfen, die die Verwendung von aufgeklebten Ablaufmarkierungen nicht zulassen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Der Mut zum Risiko zahlte sich aus. Insbesondere der erste Stabwechsel von Startläuferin Sarah Langemann auf Sophia Werthenbach verlief perfekt. Die Übergabe des Stabes vollzog sich im letzten Drittel der Wechselzone kurz vor der Markierung bei höchstmöglicher Geschwindigkeit. So etwas setzt nicht nur hundertfaches Training des Wechselvorgangs voraus. Es gelingt auch nur bei großem Vertrauen der Athletinnen untereinander in dem Bewusstsein, meine Partnerin holt mich ein und übergibt mir den Stab auf die hundertstel Sekunde genau. Und die Basis für dieses Vertrauen ist die gute Gemeinschaft!



Wechsel von Fiona auf Cathrin (Foto W. Birkenstock)

Ähnlich präzise verliefen die übrigen zwei Wechsel von Sophia auf Fiona und von Fiona auf Cathrin. Die sehr gute läuferische Darbietung des Quartetts tat ihr Übriges für das beeindruckende Ergebnis.

Große Freude herrschte auch bei den mitgereisten Familienangehörigen. Seit Jahren fahren sie mit als Schlachtenbummler quer durch Deutschland von Meisterschaft zu Meisterschaft und sorgen für zusätzliche Unterstützung. „Über den langen Zeitraum hinweg baut man ein großes Repertoire an sportlichem Knowhow auf und kann die Leistungen der Sportlerinnen entsprechend einordnen und würdigen“, meinte ein stolzer Vater beim späteren gemeinsamen Abendessen.

### Die Staffel in Bildern



vorher: Vereinbarung der Marschroute



nachher: Freude und Stolz

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Sichtbares Zeichen der guten Gemeinschaft: Die Strümpfe – gemeinsam gekauft vor dem Rennen  
 Die Ersatzteilnehmerinnen: Great Wulff (ganz links) und Marie Hachenberg (Dritte von links)

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**  
 Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

Die **Westfälischen Meisterschaften der Klasse U 16** am kommenden Sonntag, 5.3.2017, in Paderborn beschließen den diesjährigen Meisterschaftsreigen in der Halle. Es starten:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Christin Schneider | 60 m Sprint und eine von drei gemeldeten Sprungdisziplinen |
| Alina Hoberg       | 60 m Sprint und 60 m Hürdensprint                          |
| Annica Deblitz     | 60 m Sprint  |
| Emma Rehse         | 60 m Sprint  |

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben

### Der Basar

1. Asics Laufschuhe – Gel Galaxy – Größe 37; sehr gut erhalten  
Preisvorstellung 15,00 EUR VB



2. Adidas Spikeschuhe – Größe 36  $\frac{3}{4}$  mit neuen Nägeln und mit Schlüssel  
Preisvorstellung 10,00 EUR (VB)



Bei Interesse bitte melden bei Melanie Vogt: 02761 9778987 oder 0162 7405342 oder per Mail [Mel-Vogt@web.de](mailto:Mel-Vogt@web.de)



## Leichtathletik Olpe

Freude erleben



**Vereins T-Shirt Größe 128**  
Preis EUR 10,00



**Tight Größe 116**  
Preis EUR 8,00

Ralf Glasow, Telefon 837488



# 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
Core –Training	6	20.02.2017
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](http://www.skiclub-olpe.de)**