

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 7/2018 19. März 2018

Doppelsieg für die Olper Staffeln

Mädchen U 12 überzeugen in Dortmund

Zum Abschluss der Hallensaison trat die Olper Leichtathletik am Sonntag noch einmal in der Helmut-Körnig-Halle beim Leichtathletiksportfest des LC Rapid Dortmund an. Neben Leistungstests in den Einzeldisziplinen sollten zwei neue Staffelformationen in der Klasse U 12 ausprobiert werden.



Kraftvoll im Antritt: Anne Böcker

In überzeugender Manier und in neuer persönlicher Bestzeit von 7,51 Sekunden siegte im 50 Meter Sprint Anne Böcker. Mit Pia Goldbach von Tusem Essen (7,82 Sek.) und Hannah Kalle vom TV Unna (7,93 Sek.) folgten auf den Plätzen 2 und 3 die einzigen Mädchen, die ebenfalls in der Klasse W 11 die 8-Sekunden-Marke unterbieten konnten.

In der gleichen Klasse kamen mit jeweils persönlichen Bestzeiten Maja Blagojevic in 8,35 Sekunden auf Rang 8, Lena Kindopp mit 8,68 Sekunden auf Rang 13 und Yasmine Ait lahssaine mit 9,26 Sekunden auf Rang 20.

In der Klasse W 10 schob sich Hannah Bauermann mit 8,07 Sekunden auf Rang 2. Ihr fehlte nach einem überstandenen Grippeinfekt noch die Kraft, um ihre persönliche Bestleistung von 7,99 Sekunden anzugreifen.

Mia Glasow eroberte in 8,24 Sekunden Platz 5, während Anna Schlösser in exakt 9 Sekunden Rang 26 des großen und auch international stark

besetzten Starterfeldes belegte. Ihr folgte Daria Popov auf Rang 29 mit 9,12 Sekunden.

Eine Demonstration der Stärke gelang den Mädchen der Olper Leichtathletik beim abschließenden Staffelrennen über 4 x 50 Meter. Team 1 gewann in der Klassezeit von 30,53 Sekunden in der Aufstellung Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann und Mia Glasow. Rang 2 unter den acht gestarteten Staffelteam erkämpfte das Quartett Olpe 2 in ebenfalls guten 33,18 in der Aufstellung Daria Popov, Yasmine Ait lahssaine, Lena Kindopp und Schlussläuferin Anna Schlösser.

Die Erstplatzierten im Sprint der Klasse W 11 trafen auch im Weitsprung aufeinander und lieferten sich einen äußerst spannenden Dreikampf. Mit einem im Vergleich zum Sprint genau umgekehrten Ergebnis siegte mit einer Weite von 4,12 Metern Hannah Kalle (TV Unna) vor Pia Goldbach (Tusem Essen) mit 4,11 Metern und Anne Böcker mit gleichfalls 4,11 Metern. Den Kampf um Platz 2 entschied schließlich der bessere zweite Versuch.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Ein starkes Team, v.l.: Maja, Lena, Mia, Yasmine, Daria, Anna, Hannah und Anne

Der Hochsprungwettbewerb brachte die folgenden Ergebnisse:

Klasse W 10

Hannah Bauermann	1,05 Meter	Rang 10
Daria Popov	1,00 Meter	Rang 14

Klasse W 11

Anne Böcker	1,15 Meter	Rang 3
Maja Blagojevic	1,15 Meter	Rang 4
Lena Kindopp	1,10 Meter	Rang 6
Yasmine Ait lahssaine	1,00 Meter	Rang 10

Bei 40 Teilnehmerinnen zog sich der Hochsprung derart lange hin, dass er am Ende mit dem Staffelwettbewerb kollidierte. Anne Böcker und Maja Blagojevic stellten sich in den Dienst ihrer Teams und konnten so am Ende nicht mehr in den Kampf um die beiden vorderen Plätze eingreifen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Der Kreis Olpe ehrte seine Besten Leichtathleten stellen die größte Ehrungsgruppe

Die Vierjahreszeitenhalle in Drolshagen war in diesem Jahr Schauplatz der diesjährigen Kreissportler-ehrerung für das Jahr 2017. Dass die Bühne für die Leichtathleten nicht zu eng wurde, lag nur daran, dass sich ein Großteil der Sportler der SG Wenden auf den Weg zu den Deutschen Crossmeisterschaften gemacht hatte. Leider waren sie bei den Ehrungen nicht dabei.



Die Leichtathleten aus Olpe und Fretter im Ehrungsblock Teamwertung

Nahezu vollzählig erlebten die Athletinnen und Athleten aus den Vereinen SC Olpe, TV Olpe und SC Fretter die Ehrungen unter der Leitung von Landrat Frank Beckehoff und dem Leiter des Kreissportbunds, Wilfried Schauerte, an diesem stimmungsvollen Abend. Die Sportler, und nicht die Kommunalpolitiker und die Amtsinhaber der kommunalen Sportverbände, standen im Mittelpunkt des Ehrungsgeschehens. Einzig Landrat Beckehoff hielt eine Begrüßungsrede, und so war nach 90 kurzweiligen Minuten das offizielle Programm geschafft.

Im Rampenlicht der Ehrungen standen aus Sicht der Athletinnen und Athleten aus Olpe und Fretter:

- | | |
|----------------|--|
| Marlitt Spille | 1. Platz Westfälische Jugendmeisterschaften Speerwurf, U 18 |
| Franka Linse | 2. Platz NRW-Meisterschaften Halle Hochsprung, U 18 |
| | 3. Platz Westfälische Jugendmeisterschaften Hochsprung, U 18 |
| | 2. Platz Westfälische Hallenmeisterschaften Hochsprung, U 20 |
| | 3. Platz NRW Jugendmeisterschaften Hochsprung, U18 |

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Niklas Butzkamm	Platz 3 Westfälische Jugendmeisterschaften 100 m, U 20
Wiebke Rosemeyer	Platz 3 NRW Jugendmeisterschaften 300 m Hürden, W 15
Alina Hoberg	Platz 2 NRW Jugendmeisterschaften 300 m Hürden, W 15 Platz 2 Westfälische Jugendmeisterschaften 300 m Hürden, W 15
Annica Deblitz	Platz 2 Westfälische Jugendmeisterschaften 100 m, W 14
Christin Schneider	Platz 2 Platz Westfälische Jugendmeisterschaften Stabhochsprung, W 15
Emma Rehse	Platz 1 Westfälische Jugendhallenmeisterschaften 60 m, W 14 Platz 1 Westfälische Jugendmeisterschaften 100 m, W 14
Lara Schmitt-Degenhardt	Platz 2 Westfälische Jugendhallenmeisterschaft Hochsprung W15



Westfälischer Doppelsieg für Olpe: Emma Rehse (re.) und Annica Deblitz (W 14) (li.)

Anmerkung: Emma Rehse belegte im Jahr 2017 mit ihrer 100-Meter-Zeit von 12,44 Sekunden Platz 4 der Deutschen Rangliste W 14, Annica Deblitz mit 12,62 Sekunden Rang 8.

Gemeinsam mit Alina Hoberg und Christin Schneider liefen die beiden über 4 x 100 Meter zur Deutschen Rekordzeit von 47,52 Sekunden. Natürlich steht das Quartett mit dieser Zeit auf Rang 1 der Deutschen Bestenliste für das Jahr 2017 (Auf Rang 2 folgt der SC Neubrandenburg mit 48,26 Sekunden)

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

4 x 100 m Staffel

Platz 1 NRW Jugendmeisterschaften U 16
Annica Deblitz, Alina Hoberg, Julia Hippler, Christin Schneider

Platz 1 Westfälische Jugendmeisterschaften U 16
Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg, Christin Schneider

Platz 3 NRW Jugendmeisterschaften U 20
Platz 3 Westfälische Jugendmeisterschaften U 20
Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Cathrin Eiden

Platz 3 Westfälische Hallenmeisterschaften U 20
Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Fiona Stutte, Cathrin Eiden

Platz 3 Offene NRW Meisterschaften Frauen
Fiona Stutte, Julia Springob, Marie Ries, Sophia Werthenbach



Die Frauenstaffel in Erfurt: Julia Springob, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Johanna Heuel

Einer der größten Erfolge, der jedoch nach den Ehrungsrichtlinien des Kreises Olpe leider keine Berücksichtigung fand, war der achte Rang der 4 x 100 Meter Frauenstaffel bei den Deutschen Meisterschaften in Erfurt, übrigens in Kreisrekordzeit.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

FLVW Mannschafts-
Endkämpfe

Platz 1 U 16

Jolina Henke, Christin Schneider, Lara Schmitt-Degenhardt, Julia Hippler, Paula Glasow, Carlotta Hof, Alina Hoberg, Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Sophie König, Frieda Schulte, Marie Cremer, Clara Kranauge



Gewinn der Landesmeisterschaft 2017: Michael Kluge und sein U 16 - Team

Osterzeit ist Trainingslagerzeit

Für eine Auswahl der Jahrgänge 2003 und älter geht es ab Samstag, 24. März, wieder nach Cuxhaven zum siebentägigen Trainingslager. Das Quartier wird, wie in den vergangenen Jahren, in der Jugendherberge in Cuxhaven-Duhnen bezogen. Nur wenige Meter sind es von dort bis zum Strand.

Der Strand – er wird eines der Trainingsgebiete sein. Trainer Dieter Rotter hofft auf guten Wind, damit er wirksam seine Fallschirme einsetzen kann. Der Gegenwind, der in die auf dem Rücken seiner Schützlinge festgeschnallten Schirme bläst, und der tiefe Sand, sind ideale Widerstände, die von den Sportlerinnen zu überwinden sind. Weitere Trainingsstätten sind das Stadion Am Strichweg und der Hallenkomplex Grimmershörn mit der 1-fach-Halle, der 3-fach-Halle und der Zwischenhalle mit der Sandanlage für die Kugelstoßer und Weitspringer.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Einige aus dem Team 2017 trauten sich ins eiskalte Nass

Am Ostermontag bricht eine Auswahl von Athletinnen der Jahrgänge 2004 – 2007 nach Paderborn auf. Trainingsstätte ist für 5 Tage der Ahornsportpark mit seiner Großhalle und dem Stadion nebenan. Zur Nutzung steht dann auch wieder die Fitnessfläche im Oberen Stadionbereich mit der unübersehbaren Vielzahl an kräftfördernden Geräten, viele mit spielerischem Einschlag, bereit – ein Fitness- und Spielparadies!

Als Unterkunft dient die rund 16 Kilometer von Paderborn entfernt liegende Wewelsburg, Deutschlands einzige Dreiecksburg. Dort erhalten wir die begehrte Etage im Nordturm ausschließlich für uns. Alle Zimmer der Jugendherberge wurden im vergangenen Jahr renoviert und haben ein eigenes Bad.

Auch das gemeinschaftsfördernde Programm wird nicht vernachlässigt – im Gegenteil. Unter die geplanten Aktivitäten fällt der Besuch einer Paderborner Boulderhalle, ein Rundgang durch die Innen- und Altstadt mit Gelegenheit zum Shoppen und einem Besuch der Eisdiele, bereits am Montag das Suchen und Finden von Ostergeschenken im Schlossgarten und schließlich ein Gemeinschaftsabend am Lagerfeuer im Burghof. Für die Abendstunden steht uns ein großer Aufenthaltsraum für allerlei Aktivitäten zur Verfügung.

Das Zitat der Woche

Glück hängt an Menschen; Liebe, Freundschaft, Anerkennung – und dass man etwas schafft, worauf man stolz sein kann. (Daniel Ropers, Springer Nature)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen zum Nachschlagen

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
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