

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 8/ 2016 29. Februar 2016

### Marlitt Spille erobert den Kreisrekord mit der Kugel Annica Deblitz mit neuer phantastischer Bestzeit



Marlitt Spille



Annica Deblitz

Rechtzeitig vor den Westfälischen Meisterschaften U 16 kommt Marlitt Spille in Fahrt. Beim letzten Test in Dortmund stieß sie die 3-Kilo-Kugel auf 11,49 Meter und verbesserte ihre persönliche Bestweite um 39 Zentimeter. Mit dieser tollen Steigerung erreichte Marlitt in der Klasse W 15 einen achtbaren zweiten Platz unter 40 Teilnehmerinnen.

Marlitt hatte in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle noch einen weiteren Grund zur Freude. Das Ergebnis bedeutet nämlich Kreisrekord in der Klasse W 15. Die Weite von 11,49 Metern stieß vor zwei Jahren auch Alina Gierse von der LG Südsauerland. Die Kreisspitze wird nun von beiden Athletinnen gemeinsam angeführt.

Am kommenden Wochenende hat Marlitt bei den Meisterschaften in Paderborn die Chance, noch „einen draufzusetzen“. Ob es dann auch zur Titelverteidigung reicht, ist zweifelhaft. Als Mehrkämpferin wird sie es schwer haben, gegen die Konkurrentinnen zu bestehen, die sich bereits frühzeitig auf das Kugelstoßen spezialisiert haben und sich zeitlich auf diese eine Disziplin konzentrieren können.

## Leichtathletik Olpe

Erstmals bekam es Annica Deblitz mit starker internationaler Konkurrenz zu tun. Die holländischen Spitzenvereine aus Kerkrade und Groningen hatten ihre Besten nach Dortmund entsandt. Wie stets in dieser Saison wagte sich Annica als 13-Jährige in die nächsthöhere Klasse der 14-jährigen Mädchen. Im Finale der 5 schnellsten Sprinterinnen über die 60 Meter ging es dramatisch eng zu. Bis zur Hälfte lag das Feld nahezu gleichauf. Dann schob sich Annica nach vorn und siegte schließlich mit einer Armbreite vor Minke Bisschops vom Verein Achilles Top Kerkrade. Mit einem Abstand von 15/100 folgte die Drittschnellste, Helena Dahlbender vom ASV Köln.

Ebenso beeindruckend wie ihr Sieg im Feld von 56 Teilnehmerinnen war die neue Bestzeit, die Annica gelang. Mit 8,04 Sekunden war sie noch einmal 1/100 Sekunde schneller als bei ihrem phantastischen Rennen in Düsseldorf am 21.12.2015. Mit der neuen Bestzeit wäre sie in Dortmund auch noch auf Platz 1 der nächst höheren Klasse W 15 gelandet.

Natürlich bedeuten die 8,04 auch neuer Kreisrekord für die Klassen W 13 und W 14.



Franka Linse

### Nur 2 Sprünge reichten Franka zum Sieg im Hochsprung

Erst spät stieg Franka Linse in den Wettbewerb ein. Während sich die Gegnerinnen bereits mit mehreren Höhen auseinandergesetzt hatten, stieg Franka erst ein, als die Latte auf 1,50 m gelegt wurde. Auch die Höhe von 1,55 m meisterte sie im ersten Versuch. Weil alle Konkurrentinnen bei dieser Höhe passen mussten, stand Franka nach nur 2 Versuchen bereits als Siegerin fest. Höchst ökonomisch!

Der Rest stand ganz im Zeichen der Vorbereitung auf die Westfälischen Meisterschaften. Auch die 1,58 m und die 1,61 m gelangen ihr gut, ehe dann bei 1,64 m Schluss war, auch kräftemäßig. Immerhin schritt die Zeit allmählich auf 19:00 Uhr zu, und an dem langen Wettkampftag hatte Franka bereits die 60 Meter in Angriff genommen und den Weitsprung.

Im 60 m Sprint reichte es für Franka mit 8,24 Sekunden zu Rang 4. Im Weitsprung hatte sie mit Anlaufproblemen zu tun, kam aber mit immerhin 4,90 m ebenfalls auf Platz 4.

Nach dem heutigen Test wird sich Franka Linse bei den Meisterschaften ganz auf die beiden Sprungdisziplinen konzentrieren.



## Leichtathletik Olpe

### Weitere Ergebnisse aus den Kreisvereinen

Paula Simon, 2002/W 14, LG Südsauerland	60 m	8,32 Sek.	Platz 6
Alissa Radziewski, 1999/ U 18, LG Südsauerland	60 m	8,31 Sek.	Platz 3
Helena Grap, 1999/ U 18, LG Südsauerland	60 m	8,38 Sek.	Platz 7
Julian Gutstein, 2000/U 18, SC Fretter	200 m	25,32 Sek.	Platz 7
Julian Gutstein, 2000/U 18, SC Fretter	800 m	2:15,33 Min.	Platz 2
Levin Gäher, 2000/U 18, SC Fretter	1.500 m	4:43,67 Min.	Platz 2
Jolina Henke, 2003/W 13, SC Fretter	Weitsprung	4,56 m	Platz 3
Jolina Henke, 2003/W 13, SC Fretter	Hochsprung	1,41 m	Platz 4
Lara Schmidt-Degenhardt, 2002/W14, SC Fretter	Hochsprung	1,45 m	Platz 4



### Der letzte Termin 2015/2016 Winterhalbjahr

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>Attendorn</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>Attendorn</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>Attendorn</b>
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

## Leichtathletik Olpe

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
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

### Der Basar

#### 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.



#### Angebot Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370





## Leichtathletik Olpe

folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€

---

### **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)**