

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 9/2019 20. Mai 2019

Bestmarken am Fließband in Wenden

Olper Mittelstreckennachwuchs punktet bei den Kreismeisterschaften

Mit 16 Startplätzen trug die Olper Leichtathletik am vergangenen Mittwoch (15. Mai) zum guten Meldeergebnis der Kreismittelstreckenmeisterschaften im Biebergstadion bei. Das Thermometer zeigte 12 – 14 Grad, für Läuferinnen und Läufer ideal. Lediglich der starke Gegenwind auf die Zielgeraden wirkte störend. Dafür konnten sich die Ausdauerasse auf der Gegengeraden „anschieben“ lassen.



Die „Weißen“ in Überzahl, Start über 800 m in der U 12

Gleich 8 Olper Mädchen waren in der Klasse U 12 am Start, einige von ihnen gut vorbereitet im Trainingslager Paderborn. Und alle schafften hervorragende persönliche Bestzeiten. In der Klasse W 10 nahmen Sara Drach (3:16,59 Min.), Esther Riedel (3:32,56 Min) und Emmi Weber (3:37,92 Min) die Plätze 2, 3 und 4 ein. Besonders lobenswert ist dabei die Leistung von Emmi, die als einzige aus dem Jahrgang 2010 hochgemeldet antrat und mithalten konnte.

Ein perfekter Erfolg gelang den Läuferinnen in der Jahrgangsklasse W 11. Hier siegte Daria Popov überlegen in der Zeit von 3:08,62 Minuten vor Nesa Shabani, die sich in 3:14,54 Minuten die Vizemeisterschaft sicherte. Mit einem beeindruckenden Spurt schob sich Laura Bungart in 3:14,91 Minuten auf den Bronzerang. Anna Schlösser und Katharina Hahn machten in 3:17,71 Minuten und 3:22,33 Minuten auf den Rängen 4 und 6 den Olper Triumph perfekt.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Mit Führungsqualitäten: Helena Wurm



Erfolg im ersten Wettkampf: Jannik Hesse



Kreismeisterschaft beim Debut: Luk Burkhardt

In der Klasse W 12 zog Helena Wurm in gewohnter Manier schnell auf und davon. Taktische Spielereien sind nicht ihr Ding; sie startet stets mit Volldampf, scheut nicht die Führungsarbeit und zeigt ihren Gegnerinnen die Hacken. Am Ende siegte Helena in 2:46,16 Minuten mit überzeugendem Vorsprung auf die Attendornerin Lena Gehrmann. Auf den Bronzerang kam Lena Kindopp in guten 2:53,65 Min.

Auch bei den Jungen gab es hervorragende Platzierungen. Luk Burkhardt wurde Kreismeister in der Klasse M 12 und bewältigte die 2 Runden in 3:15,43 Minuten. Julian Kaluschke gewann die Klasse M 13 und unterbot in 2;54,22 Minuten die 3 Minuten Marke klar.

Die dritte Meisterschaft machte Vico Lamprecht in der Klasse M 11 perfekt, als er sich dank einer großen kämpferischen Leistung in 3:05,34 Minuten knapp gegen Jarne Beckmann von der SG Wenden durchsetzen konnte. Neuling Jannik Hesse feierte in dieser Klasse in guten 3:15,63 Minuten und dem Gewinn des Bronzerangs ein gelungenes Debut.

Dies gilt auch für Joschua Langlitz. Der jüngste Olper lief in seiner ersten Meisterschaftsteilnahme in 3:34,07 Minuten auf den Silberrang und musste sich nur dem 1 Jahr älteren Thilo Rettler vom Ski-Club Fretter geschlagen geben.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Beide U 18 Staffeln qualifizieren sich für Ulm

Nach 2 Schlechtwetterabsagen erfolgreicher Start in Kreuztal

Am 5. Mai funkte Trainer Dieter Rotter aus dem Lüdenscheider Nattenbergstadion per WhatsApp an seine Schützlinge: „Bleibt zuhause, wir haben hier 4 Grad und es schneit“. Eine Woche später wurde das Hansemeeting in Attendorn wegen Regen, Kälte und Wind abgesagt. Im dritten Anlauf klappte es dann endlich. Gleich beide U 18 Staffeln machten bei den Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/Wittgenstein die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm perfekt.



Mit Teamgeist erfolgreich: drei Staffelteams in Kreuztal

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Staffel 1 lief in der Aufstellung Annica Deblitz, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider die Zeit von 48:12 Sekunden, Staffel 2 erreichte das Ergebnis von 49,45 Sekunden in der Besetzung Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Emma Rehse und Liv Heite. Beide Ergebnisse bedeuten zusätzlich die Normerfüllung für die Klasse U 20, so dass Dieter Rotter und seinem Team bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm alle taktischen Gestaltungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Frauenstaffel trat an in der Aufstellung Johanna Heuel, Sophia Werthenbach, Cathrin Eiden und Alina Franke. Trainer Dieter Rotter war mit den Wechseln sehr zufrieden. Die Zeit von 49,20 Sekunden macht jedoch deutlich, dass in läuferischer Hinsicht noch Aufholbedarf ist. In ihrem ersten Einzelstart der Saison über 100 Meter überzeugten jedoch Cathrin Eiden mit einem Ergebnis von 12,81 Sekunden und Sophia Werthenbach mit 12,69 Sekunden. Annica Deblitz startete mit einer 12,51 in die Saison, Alina Hoberg erreichte 12,74 Sekunden.

Über 200 Meter überzeugte Julia Hippler mit einer persönlichen Bestzeit von 26,00 Sekunden und nimmt allmählich Kurs auf das Ziel Einzelqualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Dieter Rotter hob vor allem ihr Stehvermögen auf den letzten 50 Metern hervor. Christin Schneider kam mit 26,37 Sekunden nah an ihre persönliche Bestzeit heran. In ihrem ersten 200 Meter Lauf hinterließen Liv Heite mit 26,93 Sekunden und Lina Reiche mit 28,04 Sekunden einen sehr guten Eindruck.

Lina Reiche startete in Kreuztal auch erstmals über die 300 Meter Hürden. Mit dem Ergebnis von 50,53 Sekunden kann sie zufrieden sein. Zur Orientierung: Mit dieser Zeit wäre sie bei den letztjährigen Westfälischen Jugendmeisterschaften unter 11 Teilnehmerinnen Zweite geworden.

Fulminant startete Joshua Holterhoff in Kreuztal in die neue Saison. Im Hochsprung pulverisierte seine



Auf Erfolgskurs: Joshua Holterhoff

alte Bestmarke von 1,77 m und überwand die Höhe von 1,83 Meter. Fast wäre ihm auch noch die Überquerung der Sprunglatte bei 1,86 Meter gelungen. Im zweiten Versuch scheiterte er nur sehr knapp.

Joshuas große Stärke könnte man in der Umwandlung des Werbeslogans eines großen deutschen Autobauers in Worte fassen: „Freude am Springen“. Es ist der Leistungswille und sein Optimismus, der den noch 15-Jährigen zu immer neuen Höhen treibt. Wenn nicht schon in diesem, dann sicherlich im nächsten Jahr ist ihm die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften zuzutrauen. Die Qualifikationsmarke für die Klasse U 18 liegt bei 1,95 Meter.

Deutlich verbessert zeigte sich auf Marlitt Spille im Speerwurf. Mit dem neuen Speergewicht der Klasse U 20 von 600 Gramm verbesserte sie ihre Bestmarke um rund 3 Meter auf 36,42 Meter.

Für sie gilt das gleiche wie für Joshua Holterhoff. Die Qualifikationshürde ist hoch, beträgt immerhin 44,00 Meter. Aber Marlitt befindet sich erst im ersten Jahr der Doppelaltersklasse U 20 und ein Sprung in die nationalen Titelkämpfe ist ihr zuzutrauen. In der Klasse U 18 war ihr dies mit einer Platzierung unter die Top 10 schon einmal gelungen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Mittwoch, 22.5. **Bigge Energie Abendsportfest in Olpe**

Samstag, 25.5. **Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn**

Donnerstag, 30.5. **Himmelfahrtssportfest des TUS Köln rrrh. in Köln**

Samstag, 1.6. **Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter**

Sonntag, 2.6. **Westfälische Blockwettkampfmeisterschaften U 16 in Hagen**

Samstag, 8.6. **Borsig Meeting, U 16 und älter, in Gladbeck**

Samstag, 15.6. **Westfälische Meisterschaften U 16 in Paderborn**

Sonntag, 16.6. **DJMM Qualifikationsdurchgang U12 und U14 in Erndtebrück (Alternative 30.6. in Menden)**

Themen/ Ansichten

Wandel in den Trainingsmethoden (von Claudia Marx)

Vor ihrem neuen Amt als Bundestrainerin hat Claudia Marx mehrere Jahre als Stützpunktrainerin am OSP Chemnitz/Dresden und als Bundesnachwuchstrainerin gearbeitet. Für den DLV betreute sie zuerst den männlichen Nachwuchs im Langhürden-Bereich, dann zuletzt die Kurzsprinter und deren international erfolgreiche Staffel.

Nun mit gestandenen Athletinnen zu arbeiten sei eine Umstellung. „Es geht jetzt vor allem um gutes trainingswissenschaftliches Arbeiten und eine gute Betreuung in den Trainingslagern“, sagt die gebürtige Berlinerin. Dabei hilft ihr die Erfahrung ihrer eigenen Karriere. „Ich kann sehr gut nachvollziehen, wie hart die Mädels trainieren, wieviel sie opfern für eine gute Leistung und wie anstrengend und herausfordernd diese Strecke ist.“ Als Beraterin und Motivatorin beim Durchstehen harter Trainingseinheiten kann Claudia Marx helfen.

Verändert haben sich im Vergleich zu ihrer Zeit als 400 Meter-Läuferin die Trainingsmethoden, und das sei auch gut so. „Wir haben früher viel im Ausdauerbereich gearbeitet, viel mit langen ausdauernden Läufen, die uns zwar eine gewisse Härte gegeben haben, aber die Sprint-Leistung eingeschränkt haben.“ Athletinnen wie Nadine Gonska oder Laura Müller seien alles Sprint-Typen, für die es kontraproduktiv wäre, oft längere Distanzen zu rennen. „Insofern bin ich froh darüber, wie die Heimtrainer die Trainingspläne gestalten“, meint Claudia Marx.

Lebensqualität (Bischof Ackermann, Trier)

Lebensqualität besteht in der Konzentration auf Wesentliches.

Motivation (Jürgen Klopp nach dem 4:0 gegen den FC Barcelona am 5. Mai)

Eine Mannschaft, die von vornherein nicht an so etwas glaubt, kannst du auch nicht mehr motivieren.