

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 10/2018 30. April 2018

Mädchenstaffel U 12 unterbietet den Kreisrekord Olper Leichtathletik feiert Top-Einstand in die Freiluftsaison

Nach den Monaten des Hallentrainings im Winterhalbjahr und den Trainingslagern in den Osterferien erwarten die Athletinnen und Athleten jedes Jahr aufs Neue gemeinsam mit ihren Trainern mit Spannung die Ergebnisse der ersten Freiluftwettkämpfe. Im Kreis Olpe wird die Stadionsaison traditionell mit dem Hansemeeting in Attendorf eingeläutet.



Fabelrekord in der U 12: Mia Glasow, Hannah Bauermann, Anne Böcker und Maja Blagojevic

Aus einer wahren Flut von Bestleistungen ragte am vergangenen Samstag ein Ergebnis besonders heraus: Die 4 x 50 Meter Staffel der Klasse U 12 lief in 28,73 Sekunde zu einem neuen Kreisrekord. Und dies bei ihrem ersten Freiluftwettkampf in dieser Besetzung mit: Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann und Schlussläuferin Mia Glasow. Der bisherige Rekord, 30,08 Sekunden, stammt aus dem Jahr 2013 und wurde gehalten von Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer, Julia Hippler und Christin Schneider, immerhin die Deutschen Meisterinnen über 4 x 100 m 2016 in Bremen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Maßgeblich für diesen Erfolg waren nicht nur die schnellen Beine der 4 jungen Athletinnen, sondern auch die schon ziemlich professionell anzusehenden Stabwechsel. Entsprechend groß war beim Zieleinlauf der Vorsprung vor den zweitplatzierten Finnentropfer Mädchen vom SC Fretter, die mit der Zeit von 32,27 Sekunden ins Ziel kamen. Dritte von insgesamt 8 gestarteten Staffelquartetts wurde das Team Olpe 3 mit 33,38 Sekunden in der Aufstellung Helena Wurm, Hannah Breuer, Nia Schubert und Anna Schlösser.

Mit einer Bestzeit von 32,75 Sekunden und damit in die Nähe des Kreisrekords rannte in der Klasse U 10 das Olper Staffelteam 1 in der Besetzung Mara Kipke, Sara Drach, Paulina Schröder und Julia Ochel vor Team Olpe 3 mit Alea Bremecker, Thea Köhler, Matilda Wigger und Lena Breuer (35,18 Sekunden) und Team Olpe 2 in der Aufstellung Alina Krasniq, Amelie Kühlmann, Pia Sauter und Lea Siedenstein. Die Zeit 36,94 Sekunden.



Erstmals unter 33 Sekunden: Mara Kipke, Sara Drach, Julia Ochel und Paulina Schröder

Schon jetzt ist abzusehen, dass die talentierte Olper Mädchenriege des Jahrgangs 2009 in den Einzeldisziplinen, vor allem jedoch in den Staffelwettbewerben, über viele Jahre hinweg für Furore sorgen wird. Im kommenden Jahr 2019 werden die Schnellsten von Ihnen mit den Schnellsten des Jahrgangs 2008 in der Altersklasse U12 kombiniert auf Rekordjagd gehen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die weiteren Top 3 – Ergebnisse bei den Sprintstaffeln

4 x 50 Meter m U12: Platz 1 in 33,23 Sekunden

Lennard Feldmann, Gabriel Gross, Maurin Jonack, Elias Ait lahssaine

4 x 75 Meter w U14: Platz 1 für die Staffel Olpe 1 in 41,72 Sekunden

Lara Czipura, Lena Hurajt, Sophia Rüting, Pauline Bicher

4 x 75 Meter w U14: Platz 2 für die Staffel Olpe 2 in 43,42 Sekunden

Julia Bergner, Helena Hofmann, Lucy Hengstebeck, Carolin Schneider

4 x 75 Meter w U14: Platz 3 für die Staffel Olpe 3 in 44,22 Sekunden

Marleen Gronau, Emma Glasow, Anna Vogt, Nina Berge



Annica tritt trotz Verletzung an.

Sie ist aktuell in Topform, Annica Deblitz (links im Bild), Westfalenmeisterin und heiße Anwärtlerin auf eine Medaille bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften U 16 in Wattenscheid über die 100 Meter. Drei Ziele hatten ihre beiden Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge gemeinsam mit ihr für das Sportfest in Attendorn vereinbart: 1. Die Einzel-Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften U16 mit Unterbietung der Norm von 12,80 Sekunden, 2. Die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften U16 in der 4 x 100 Meter Staffel, Norm 51,00 Sekunden, 3. Die Zusatzqualifikation, die nach den Statuten des DLV für eine Starterlaubnis bei den Deutschen Meisterschaften in einem anderen Disziplinblock erforderlich ist.

Ziel Nr 1

Nach einem Blitzstart (mit Dieter Rotter seit Wochen intensiv geübt) zeigte die Uhr für Annica im Ziel die Spitzenzeit von 12,41 Sekunden an. Dann kam die Ernüchterung: Der Rückenwind wurde mit 2,2 Meter pro Sekunde gemessen, 0,2 Meter pro Sekunde zu hoch. Folglich kann die Qualifikation nicht anerkannt werden. Zusätzliches Pech passierte ihr dann nach dem Zieldurchlauf, Annica stolperte und stürzte, zog sich schwere Schürfwunden an den Ellbogen, Knien und besonders im Hüftbereich zu.

Ziel Nr. 2

Von den Sanitätern verbunden und verplastert bestand Annica dann doch auf ihrem Start in der Staffel. Nach

Erhalt des Stabes von ihrer kongenialen Staffelpartnerin Emma Rehse zog Annica auf Position 2 trotz Schmerzen voll durch. Bei der 200-Meter-Marke wartete Jule Quast auf den zweiten Wechsel, startete auf den Punkt genau los, und – Annica erreichte sie nicht. Die Verletzungen hatten wohl doch ihre Wirkung, den Rest besorgte der starke Gegenwind. Der zig- Mal einstudierte Abstand passte dieses Mal nicht. Beim nächsten Mal wird es locker klappen. Dann kommt auch Schlussläuferin Liv Heite zum Zug.

Ziel Nr. 3

Die Zusatzqualifikation: erfüllt! Im Weitsprung sprang Annica auf 4,63 Meter und verzichtete danach auf weitere Versuche. Auch Emma Rehse schaffte die Zusatzqualifikation mit einem Sprung auf 4,70 Meter.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die U 18 – Staffel qualifiziert sich für Rostock

Freude herrschte dagegen bei den U 18 – Mädchen. Ohne ihre beiden Schnellsten, Emma und Annica, versuchten Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider die Unterbietung der Norm von 50,20 Sekunden, die zur Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften U 18 Ende Juli in Rostock berechtigt. Im Zieldurchlauf blieb die Zeit bei 49,68 Sekunden stehen, Rostock kann kommen.

Die Frauenstaffel in der Aufstellung Johanna Heuel, Sophia Werthenbach, Cathrin Eiden und Alina Franke blieb mit 49,10 Sekunden unter den Erwartungen und muss weiter um die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in Nürnberg kämpfen. Die guten Wechsel deuten darauf hin, dass läuferische Defizite aufzuarbeiten sind. Im Einzelwettbewerb über 100 Meter zeigte allerdings Alina Franke mit einer Zeit von 12,87 Sekunden eine klare Aufwärtstendenz. Ob Stammkraft Julia Springob aufgrund ihrer Muskelverletzung wieder rechtzeitig zur Verfügung stehen kann, werden die nächsten Untersuchungen zeigen.

Die U 20 Staffel in der Aufstellung Franka Linse, Wiebke Rosemeyer, Hanne Gunkel und Marie Hachenberg erreichte das Ziel, allerdings in der Zeit von 57,20 Sekunden. Verlust des Stabes, Aufheben desselben und dann ein erneuter Anlauf, das erklärt den Zeitverlust.



Die Topergebnisse des Tages aus Olper Sicht auf der 800 Meter Mittelstrecke lieferten Helena Wurm, Jahrgang 2007 (Bild links), und Julian Kaluschke, Jahrgang 2006 (Bild rechts). Julian siegte in 2:55,15 Minuten, während Helena ihr Rennen in 3:06,95 Minuten gewann, rund 5 Sekunden vor Lena Kindopp, die in ebenfalls guten 3:11,72 Minuten Zweite wurde. Die Lust am Laufen ist es, was die beiden antreibt und deshalb werden sie bei den im Mai anstehenden Kreismeisterschaften auch zu den Favoriten gehören. Das gleiche gilt für Daria Popov, die ihren Lauf in der Klasse W 10 in 3:20,49 Minuten gewann.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Lara Czipura zeigt der Konkurrenz die Fersen

Die Kreismeisterin des vergangenen Jahres zeigte der Konkurrenz gleich im ersten 75 Meter Sprint des Jahres, wo es langgeht. In Attendorn schraubte Lara Czipura (Bild links) ihre persönliche Bestzeit von 11,00 Sekunden aus dem Vorjahr auf nunmehr 10,44 Sekunden und siegte überlegen in der Klasse W 13. Zweite wurde Pauline Bicher. In ihrem ersten Wettkampf im Dress des SC Olpe verbesserte sich die Heldenerin auf ebenfalls sehr gute 10,73 Sekunden. Ihre Bestzeit aus dem Vorjahr liegt bei 11,25 Sekunden.

Erstaunliche Leistungssteigerungen verbuchten auch die Mädchen der Olper Leichtathletik in den Klassen W 10 und W 11, und dies nicht nur in der Sprintdisziplin. Anne Böcker siegte im Jahrgang 2007 über 50 Meter in überragenden 7,53 Sekunden. Auch die zweitplatzierte Maja Blagojevic unterbot mit 7,87 Sekunden noch die 8-Sekunden-Marke. Maja gewann auch die Sprungdisziplinen, den Weitsprung in neuer persönlicher Bestleistung von 4,01 Metern und den Hochsprung mit 1,25 Metern, ebenfalls persönliche Bestleistung. Im Jahrgang 2008 lieferten sich Hannah Bauermann und Mia Glasow ein spannendes Rennen über die 50 Meter. Hannah siegte am Ende in 7,86 Sekunden vor Mia, die in 7,92 Sekunden die Ziellinie passierte. Beide blieben das erste Mal

unter 8 Sekunden. Den Weitsprung dominierten die beiden in gleicher Manier und erzielten erstmals die Weite von 4,00 Metern. Mia siegte aufgrund des besseren zweiten Versuchs. Schließlich gewann Hannah Bauermann den Hochsprung mit 1,10 Metern. Im Schlagball-Wettbewerb hieß es am Ende dann erneut Hannah Bauermann mit 25,00 Metern vor Mia Glasow mit 22,00 Metern. Bei den Mehrkampfmeisterschaften im September in Attendorn spricht derzeit alles für einen Zweikampf Hannah gegen Mia.

Im Ballwurf der Klasse W 11 holte Lena Kindopp den Sieg mit sehr guten 32,50 Metern. In der Klasse W 9 verbuchte Mara Kipke einen dreifachen Erfolg. Neben dem Sieg mit der Staffel beeindruckte sie mit Platz 1 in 8,33 Sekunden über 50 Meter und mit Platz 1 im Weitsprung mit 3,37 Metern. Drei persönliche Bestleistungen an einem Wettkampftag, das muss man nicht groß kommentieren. Trotzdem: Klasse!

Bleibt noch die Klasse W 12. Auch hier kommt die Siegerin im Sprint aus der Olper Leichtathletik. Lena Hurajt gewann die 75 Meter in 10,92 Sekunden und blieb erstmals unter der 11-Sekunden-Marke. Staffelsieg und der Sieg im Sprint, ein toller Einstand für den Neuling aus Gerlingen. Lena belegte zudem im Weitsprung Rang 3 mit 3,84 Metern, nur 6 Zentimeter hinter der Siegerin, Marleen Gronau.

Bleiben noch die Mädchen aus Helden. Pauline Bicher, Julia Bergner und Helena Hoffmann fahren schon seit Jahren mit ins Trainingslager. Ab diesem Jahr starten sie auch für Olpe. Im Ballwurf belegten sie die Plätze 1 – 3. Julia siegte mit 38,00 m, Pauline wurde Zweite mit 30,00 m und Helena Dritte mit 29,00 m. Darüber hinaus gewann Julia Bergner den Hochsprung in persönlicher Bestleistung von 1,30 m.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Alea Bremecker, W 8, 2,70 Meter



Thea Köhler, W 8, 2,88 Meter



Wenn es um gute Platzierungen bei den Westfälischen, Nordrhein-Westfälischen und Deutschen Meisterschaften geht, dann liegen die Saisonhöhepunkte noch relativ weit entfernt. Und es ist gar nicht gut, wenn in diesen Altersklassen bereits im April die Spitzenleistungen erbracht werden. Besser ist es, sich von Wettkampf zu steigern und dann topfit zu sein, wenn es um die höchsten Ehren geht. Trotzdem brachte der Vorzeigeh Jahrgang 2002 bereits in Attendorn ansprechende Leistungen über die 100 Meter: Julia Hippler (67) 13,04 Sek., Alina Hoberg (68) 12,71 Sek., Christin Schneider (69) 13,16 Sek., Luisa Schürhoff (66) 13,61 Sekunden. Im Parallel-Lauf verbesserte sich Wiebke Rosemeyer auf für sie starke 13,11 Sek., eine tolle Leistungssteigerung. Zoe Hübner freute sich ebenfalls über ihre Zeit von 13,91 Sek. und blieb damit nach mehreren Anläufen erstmals unter der Marke von 14,00 Sekunden. Das wird ihr Auftrieb geben!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Kinderleichtathletik war zum dritten Mal Bestandteil des Hansemeetings

Zwei Teams in der Klasse U 8 und ein Team in der Klasse U 10 hatte die Olper Leichtathletik für die Wettbewerbe der Kinderleichtathletik in Attendorf gemeldet.



Team Olpe U 8 Mädchen

Die Wettbewerbe für die Klasse U 8: 30 m Hindernis-Sprint-Staffel, 30 m Sprint (aus drei verschiedenen Positionen), Schlagball-Wurf, Einbein-Hüpfstaffel

Die Wettbewerbe in der Klasse U 10: 40 m Hindernis-Sprint-Staffel, 40 m Sprint, Wechselsprünge, Schlagwurf

Team U 8 Mädchen siegte in der Aufstellung: Sophia Clemens, Linda Katzschmann, Mia Kipke, Nina Jürgens, Leni Marx, Jana Ochel, Lioba Cordes, Pauline Dinter, Frieda Heinrichs und als Gast vom FSV Helden Amy Bergner.

Team U 8 Jungen belegten Platz 3 in der Aufstellung: Philipp Siedenstein, Jona Drach, Jan Gummersbach, Johannes Hähner, Milo Hilkenbach, Konrad Kieserling, Justus Kühlmann, Elias Langlitz Josef Meeser und Julius Püttmann.

Team U 10 gemischte Aufstellung siegte in der Aufstellung: Theo Meeser, Benjamin Drach, Joshua Langlitz, Alexander Nies, Julius Schlösser, Moritz Marx, Sebastian Hähner, Christian Turkanu, Leah Feldmann, Amelie Kleine und Greta Mathilde Stepping

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Team Olpe U 8 Jungen

Vielen Dank an alle, die bei der Organisation und Durchführung des Sportfests geholfen haben, den Kampfrichtern, Trainern, Betreuern und den vielen Eltern.

Die nächsten Wettkämpfe

Sonntag, 10.5.2018	Sportfest in Amsterdam	U 16 und älter
Sonntag, 10.5.2018	Himmelfahrtssportfest in Köln	U 12 und U 14
Sa./So. 12.5./13.5.	Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/Wittgenstein	U 16 und älter
Samstag, 12.5.2018	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf und Stoß	U 14 und älter
Samstag, 19.5.2018	Borsig-Meeting, Gladbeck	U 18 und älter
Mittwoch, 23.5.2018	Kreismeisterschaften über die Mittel- und Langstrecken	U 10 und älter



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen zum Nachschlagen

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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