

# Kallís Montagspost

Ausgabe 13 26. Mai 2014

---



Beide mit persönlicher Bestleistung: Mocki und Laura

## Rekordbeteiligung am Bieberg

135 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen am Mittwoch zu den diesjährigen Mittelstreckenmeisterschaften des Kreises Olpe aufeinander, davon 59 aus dem Kreis Olpe. Dass mit 76 Teilnehmerinnen und Teilnehmern mehr als die Hälfte aus auswärtigen Vereinen nach Gerlingen gereist waren, belegt den hohen Stellenwert, den diese Veranstaltung auch außerhalb des Kreises Olpe genießt. Der Medaillenspiegel:

SG Wenden: 9 Kreismeistertitel  
SC/ TV Olpe: 8 Kreismeistertitel  
SC Fretter: 2 Kreismeistertitel

## Leichtathletik Olpe

Star der Veranstaltung war die Olympia- und Weltmeisterschaftsteilnehmerin und vielfache Deutsche Meisterin Sabrina Mockenhaupt, die sich im Einlagerennen über 3.000 Meter in Bestform präsentierte. Ihre Zielzeit von 9:05,00 Minuten unterbot sie deutlich. Im Ziel blieb die Uhr bei 9:02,61 Minuten stehen. Damit steht Sabrina in der Ewigen Deutschen Rangliste auf Platz 2.

Für die Olper Teilnehmerinnen und Teilnehmer gab es durchweg neue persönliche Bestleistungen. Über eine persönliche Bestleistung und die Kreismeisterschaft über 800 Meter konnte sich auch Laura Maiworm freuen. Für sie stoppte die elektronische Zeitnahme gute 2:54,19 Minuten.

Die weiteren Kreismeisterschaften über die 800 Meter - Distanz holten sich:

Alina Hoberg	2:42,04 Minuten
Lorenz Tegethoff	3:06,73 Minuten
Jasper Ehrenguber	2:43,21 Minuten
Thomas Giese	2:13,51 Minuten
Jan Eiden	2:30,40 Minuten
Lorenz Tegethoff	3:06,73 Minuten
Tim Berge	3:01,20 Minuten

Jan Eiden wird am kommenden Donnerstag, 29.5. gemeinsam mit Julian Gutstein und Levin Gäher, beide SC Fretter, an den Westfälischen Langstaffelmeisterschaften über 3 x 1000 Meter teilnehmen. Die beiden Talente aus Fretter unterboten zudem in Gerlingen die Norm für die Westfälischen Meisterschaften über 800 Meter. Julian Gutstein wurde Kreismeister in 2:13,53 Minuten, sein Vereinskollege Levin Gäher folgte ihm auf dem zweiten Rang in 2:21,90 Minuten. Herzlichen Glückwunsch.



Trainingspartner und erstes gemeinsames Rennen: Neuzugang Micias Teklewenyi und Thomas Giese. Micias beendete die 800 Meter in 2:14,98 Minuten als Zweiter.

## Marie Ries qualifiziert sich für die Deutschen Jugendmeisterschaften



Alles gegeben: Marie Ries im Ziel vor Laura Olbrich, TV Deilinghofen

Zwei perfekte Rennen lief Marie Ries beim Bigge Energie Leichtathletikabendsportfest am Freitag im Olper Kreuzbergstadion. Über 100 Meter steigerte sie den von ihr gehaltenen Kreisrekord nochmals um 4/100 Sekunden auf 12,33 Sekunden. Die A-Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die im August in Bochum-Wattenscheid stattfinden, steht bei 12,50 Sekunden. Deutlicher kann man nicht dokumentieren, dass man zur deutschen Spitzenklasse zählt.

Ein zweiter „Hammer“ folgte dann im abschließenden 200 Meter Rennen. Nachdem Marie zuvor das Staffellenrennen über 4 x 100 Meter siegreich absolviert hatte, brachte sie nochmals eine Spitzenleistung auf die Bahn und schraubte ihre 200 Meter Bestzeit auf 25,12 Sekunden. Der alte von ihr gehaltene Kreisrekord lag bei 25,81 Sekunden. Damit qualifizierte sich Marie auch in dieser Disziplin für die Deutschen Jugendmeisterschaften. Dies hat es in der Geschichte der Leichtathletik im Kreis Olpe noch nicht gegeben.

Jubel auch bei Sarah Langemann, die, wie Marie, in der Altersklasse U 18 startet. Auch sie sprintete in sehr guten 13,06 Sekunden in für sie neue Dimensionen vor und sicherte sich ihren Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in der U 18 Staffel.

## **Leichtathletik Olpe**

Ebenfalls deutlich verbessert zeigten sich Alina Franke und Greta Wulf, beide SC Fretter, auf der schnellen Sprintgeraden. Für sie zeigte die Zeitnahme ein Ergebnis von 13,28 Sekunden und 13,34 Sekunden an, womit sie sich in der westfälischen Rangliste der Klasse W 14 (Jg. 2000) weiter nach vorn schieben.

Weiter auf Erfolgskurs ist Annica Deblitz. Die 11-jährige gewann, hochgemeldet in die Klasse W 12, den 75 Meter Sprint in 10,56 Sekunden vor den letztjährigen Kreismeisterinnen Paula Simon, LG Südsauerland, und Christin Schneider. Mit diesem Ergebnis liegt sie sogar auf Rang 2 der übernächsten Klasse W 13 knapp hinter der Siegerin Franka Linse (10,51).

Im Weitsprung schaffte Anja Beckmann erstmals einen Satz über die 5-Meter-Marke. Mit 5,19 Meter beendete sie ihren Wettbewerb siegreich.

Im Nachwuchswettbewerb Stabhochsprung schaffte Christin Schneider in der Klasse W 12 die stolze Höhe von 2,10 Meter. Damit bewältigte sie bereits jetzt die Norm für einen Start bei den westfälischen Meisterschaften im Jahr 2016.

Der Knoten geplatzt ist bei Paul Breitbarth. Paul unterbot in seiner Klasse U 18 erstmals über 100 Meter die 12-Sekunden-Marke und siegte in 11,98 Sekunden. Über 200 Meter knackte er die 25-Sekunden-Marke und lief in 24,82 Sekunden ins Ziel. Jubelnd nahm er die Gratulationen seiner Trainingsgruppe entgegen, die ihn leidenschaftlich angefeuert hatte.



**Unterstützt die Olper Mädchen und Jungen mit Erfolg: Maskottchen Calli**

Mehr als 50 Helferinnen und Helfer, Kampfrichter, Betreuer, Trainer sicherten die Durchführung des Sportfests. Herzlichen Dank an alle, besonders auch im Namen unserer Kinder und Jugendlichen.

### **Rekordbeteiligung auch bei der Attendorner Werfergala**



**Fliiiiiieg !!!!! Charlotte Watermann nach dem Abwurf der Diskusscheibe**

Mehr als doppelt so groß im Vergleich zum Vorjahr war die Schar der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der Attendorner Werfergala, gleichzeitig Langwurfmeisterschaften des Kreises Olpe.

Am Sonntag sicherten sich die Olper Athletinnen und Athleten weitere 9 Kreismeisterschaften.

Im Speerwurf überwand mit Marthe Wierenga (1997), 33,93 Meter, Marlitt Spille (2001), 31,81 Meter und Sebastian Gipperich (1998), 32,56 Meter gleich drei Sportler die 30-Meter-Marke. Lea Feldmann (1999) blieb mit 28,92 Metern und persönlicher Bestleistung in Reichweite der Siegerin Alina Gierse von der LG Südsauerland, die mit sehr guten 31,53 Metern den Wettbewerb für sich entschied. Alina Gierse war es auch, die ihren eigenen Kreisrekord im Kugelstoßen auf 11,01 Meter steigerte.

## Leichtathletik Olpe

Gleich drei Titel sammelte Ausnahmetalent Marlitt Spille in Attendorn. Gleichzeitig erfüllt sie bereits jetzt alle drei Normen für die Teilnahme an den Westfälischen Meisterschaften für das Jahr 2015. Im Kugelstoßen siegte sie mit 8,74 m und im Diskuswurf mit 23,17 m.



Glücklich über die Norm: Dana-Sophie Henke



Volle Konzentration vor dem Wurf: Marlitt Spille

Eine gute B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften gelang Dana-Sophie Henke vom SC Fretter im Kugelstoßwettbewerb. Nachdem sie am vergangenen Mittwoch erstmals die 8-Meter-Marke überwunden hatte, legte sie in Attendorn eine richtig gute Serie hin und schraubte ihre Bestmarke auf 8,72 Meter. Somit sind die 8 Meter Schnee von gestern und als neues Ziel werden die 9 Meter ausgegeben. So schnell und so gut kann es gehen. Neben dem ersten Platz im Kugelstoßen sammelte Dana-Sophie zwei weitere Titel mit persönlicher Bestleistung von 23,90 Meter im Speerwurf und mit 15,45 m im Diskuswurf.

### Kinderfreizeit – Langeoog

**Die Freizeit, die bewusst nur 8 Tage läuft!**

*Eingebettet zwischen Watt und Meer war die fast 20 qkm große Insel seit jeher den Naturgewalten ausgesetzt. Die Nordsee schuf den 14 km langen natürlichen Sandstrand, kräftige Winde formten die einmalige Dünenlandschaft. Über 1.500 Stunden im Jahr scheint über Langeoog die Sonne. Ob leichte Brise oder Sturmwind - jede graue Wolke wird meist genauso schnell vertrieben wie sie gekommen ist. Kaum zu glauben, aber wahr: Wenn's auf dem Festland regnet, scheint auf Langeoog meist*



## **Leichtathletik Olpe**

*die Sonne. Als eine der schönsten der Ostfriesischen Inseln hat die Nordseeinsel Langeoog einfach alles zu bieten, was Urlaubswünsche wahr werden lässt. Wer einmal am 14 km langen Strand von Langeoog gestanden hat und aufs weite Meer hinausgeblickt hat, weiß, wie gut es tut, sich im Einklang mit der Natur zu fühlen. Kein Autolärm und keine Autoabgase können den Genuss trüben. Auf dem 19 qkm großen Eiland ist man zu Fuß unterwegs oder mit Fahrrad oder Pferd.*

### Unterbringung:

Wir wohnen im "Haus Lemgo". Das Haus verfügt über 85 Betten, verteilt auf 4- bis 6-Bett-Zimmer mit Dusche/WC. Wir haben Vollpension, so dass wir einen festen Tagesrythmus haben. Das Haus verfügt über eine größere Rasenfläche, einen Kicker, TT-Platten sowie eigene Fahrräder. Die An- und Abreise erfolgt per Bahn.

### Programmgestaltung:

Neben vielen Aktionen am Strand gibt es ein tolles Freizeitbad (bei Regenwetter), wird werden eine Wattwanderung unternehmen, Radtouren und Aktionen rund um das Haus. Langeweile wird garantiert nicht aufkommen.

### Hauptleitung:

Die Hauptleitung wird der ausgebildete Erzieher Stefan Feldmann haben. Stefan war in den letzten Jahren häufig für den Turnverein Olpe als Hauptleitung unterwegs. Wer Stefan kennt, weiß dass er tausend lustige Ideen hat und gleichzeitig ein hohes Verantwortungsbewusstsein. Bei Fragen zur Fahrt können Sie sich auch an ihn wenden (Tel.: 0151 53564575 - nach 17:00 Uhr).

Zusammenfassung:

- Reisezeitraum: 26.07.14 - 02.08.14
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche zwischen 8/9 und 12/13 Jahren
- Transfer: per Bahn an/ab Finnentrop
- Unterkunft im Gästehaus Lemgo
- Vollpension (Frühstück, warmes Mittagessen, Abendessen)
- geplant zwei Ausflüge
- Betreuungsteam
- Vor Beginn der Fahrt findet ein Informationstreffen statt
- Ein Anmeldeformular findet Ihr im [Downloadbereich!](#) des TVOlpe
- Der Fahrtpreis für Mitglieder beträgt 370,00 €; für Nichtmitglieder 375,00 €
- Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung
- **Alle Fragen zur Fahrt beantwortet Thorsten Kämpfer (Tel.: 02761 942670)**

**Die Dieter Rotter Kolumne**

**DIE BEINMUSKELN**

(aus „Men´sHealth“)



### **1 Vierköpfiger Schenkelmuskel** *lat. Quadriceps femoris*

Gestatten: der stärkste Muskel Ihres Körpers! 4 dicke Stränge (3 sind in der Abbildung zu sehen, einer ist verdeckt) verleihen der Vorderseite Ihres Oberschenkels sportliche Konturen. 3 Stränge verlaufen zwischen Oberschenkelknochen und Schienbein, der längste Anteil beginnt weiter oben am Darmbein. Der Quadrizeps streckt das Knie (etwa vor einem strammen Schuss beim Fußball) und hält das Kniegelenk stabil.

### **2 Wadenmuskeln** *lat. Gastrocnemius und Soleus*

Stramme Waden gefällig? Bitte aufrecht hinstellen und die Fersen vom Boden heben! Nun haben Sie das Duo Gastrocnemius und Soleus in Aktion erlebt. Beide [Muskeln](#) sind über die Achillessehne mit der Ferse verbunden. Der Gastrocnemius hat seinen Ursprung am Oberschenkelknochen und beugt auch das Knie.

### **3 Zweiköpfiger Schenkelmuskel** *lat. Biceps femoris*

Der Turbo für Sprints und Sprünge sitzt an der Rückseite der Oberschenkel. Er ist Teil eines Muskelpakets, ischiocrurale Muskulatur genannt. Sie zieht sich vom Sitzbein bis zum [Unterschenkel](#) und beugt das Bein (etwa beim Treppensteigen). Weitere Aufgaben: Strecken von Hüftgelenk und Becken, Drehen des gebeugten Knies.

### **4 Gesäßmuskel** *lat. Gluteus maximus und minimus*

Ohne Po-Power geht im [Sport](#) nicht viel – der Gluteus ist an fast allen Bewegungen beteiligt. Er streckt und dreht die Hüfte, spreizt das Bein nach außen und bringt es wieder an den Körper heran. Quasi nebenbei verhindert das Gesäß, dass Sie vornüberkippen.

### **5 Schenkelanzieher** *lat. Adductor longus, Adductor brevis, Adductor magnus, Pectineus, Gracilis*

Die Adduktoren bestehen aus 5 Muskeln an der Innenseite des Oberschenkels (hier sind 3 zu sehen). Sie sorgen dafür, dass Sie das Bein an den Körper heranziehen, sie bewegen das Hüftgelenk, stabilisieren das Becken. Anatomische Lage: Ursprung an Scham- und Sitzbein, Ansatz an der Rückseite des Oberschenkelknochens und am Schienbein.

### **6 Schneidersitz-Muskel** *lat. Sartorius*

Bindeglied zwischen Becken und Knie: Wie ein Seil verläuft er von der Außenseite des Beckens über den vorderen Oberschenkel bis zur Knie-Innenseite. Er macht die Beine beweglich, da er Hüfte und Knie beugt, den Oberschenkel spreizt und den Unterschenkel nach innen dreht.



## Leichtathletik Olpe

### Der Basar

#### Angebote

hier ein paar Sachen von Carlotta und Leon, die wir verkaufen möchten:

Jacke: Etirel (schwarz), Gr. 140

Tricot: adidas (blau), Gr. 152

Tricot: newline (2x) Gr. 140/152

Tricot: newline Gr. 157/164

Hose: newline (kurz) Gr. 12-14

Hose: newline (kurz) Gr. 140/152 (2x)

Hose: newline (kurz) Gr. 128/134

Hose: erima (lang) Gr. 140

Spikes: adidas Gr. 33 und 35

Spikes: asics Gr. 35,5

Spikes: Gr. 36 / 37

Birgit Hof, Telefon 02761 40541, E-Mail: [birgit.hof@gmx.de](mailto:birgit.hof@gmx.de)

Gegenstand: schwarze kurze Sporthose für Jungs

Marke: ADIDAS

Größe: 164; 12/ 13 Jahre

Preis: VS

Name: Erika Rosemeyer [e.rosemeyer@gmx.de](mailto:e.rosemeyer@gmx.de)

Telefon/ E-Mail: 02761/943370

Gegenstand: Spikes

Marke: ADIDAS

Größe: 36

Preis: EUR 10,00

Name: Stefanie Schürhoff

Telefon/ E-Mail: 02761/40219

[stephanie.schuerhoff@gmx.de](mailto:stephanie.schuerhoff@gmx.de)

Gegenstand: Spikes

Schuhgröße 38 2/3, UK 5 1/2, US 6, Zustand neuwertig

Preisvorstellung 25 €

Frank Suchsland

Telefon: 02761 929530

E-Mail: [frank.suchsland@skiclub-olpe.de](mailto:frank.suchsland@skiclub-olpe.de)