

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 13 2017 8. Mai 2017

Drei auf einen Streich

U 16 -, U 18 – und Frauenstaffel lösen das Ticket zur DM

Sonne und Wärme brachten am Samstag annähernd beste Bedingungen zur ersten Leichtathletikveranstaltung in diesem Jahr im Kreis Olpe, dem Attendorner Hansemeeting. Es gab zwar Gegenwind auf der Sprintbahn, aber es wollte niemand klagen. In den letzten Jahren hatte der LC Attendorn häufig Pech mit dem Wetter, dieses Mal war alles gut. Eine kleine Schönwetterinsel inmitten von Regen und Kälte, das passte; und sorgte für eine gute Stimmung unter Athleten, Trainer, Helfern und Zuschauern.



Freuen sich auf Bremen: Luisa Schürhoff, Julia Hippler, Annica Deblitz und Emma Rehse

Dieter Rotter und Michael Kluge hatten ihre Staffeln ordentlich durcheinandergewirbelt. Dahinter steckten strategische Gründe: In allen Klassen möglichst frühzeitig die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften hinbekommen und anschließend die Vorbereitungen ohne Druck und Stress angehen. Und möglichst mit weiteren Teams die Normen unterbieten. Ein weiterer Vorteil für die Athletinnen und

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

ihre Familien: Die Möglichkeit des frühzeitigen Buchens von Hotelunterkünften in den Wettkampforten. In diesem Jahr fahren die U 16 nach Bremen, die U 18 und die U 20 nach Ulm und die Frauen nach Erfurt.

In der U 16 – Staffel war von den vier Deutschen Meisterinnen aus 2016 einzig Julia Hippler aufgestellt. Dennoch unterbot das neuformierte Quartett mit den Debutantinnen Emma Rehse, Annica Deblitz und Luisa Schürhoff die Norm von 51,00 Sekunden eindrucksvoll und knackten mit dem Ergebnis von 49,96 Sekunden sogar die 50-Sekunden-Marke.



Für Erfurt qualifiziert: Fiona Stutte, Cathrin Eiden, Julia Springob und Johanna Heuel

Wie hervorragend sich junge Nachwuchskräfte und erfahrene Sprinterinnen ergänzen können, wurde in der Frauenklasse deutlich. Hier liefen auf Position 1 und 2 Johanna Heuel und Julia Springob aus dem Jahrgang 1996 und übergaben den Staffelstab auf die U 18 – Mädchen Cathrin Eiden und Fiona Stutte aus dem 4 Jahre jüngeren Jahrgang 2000. Mit guten Wechseln erzielte das Team die Tagesbestzeit in guten 48,30 Sekunden und die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften der Frauen in Erfurt.

Im Juni steht auch Marie Ries nach abgeschlossenem Auslandsaufenthalt in Alaska wieder zur Verfügung. Marie sollte eine Verstärkung für die Frauenstaffel und die Staffel der Klasse U 20 sein.

Eine hervorragende Zeit mit einer 48 vor dem Komma hatte auch die neuformierte U 18 – Staffel im Visier, bis beim letzten Wechsel mehr als 1 Sekunde verloren ging. Große Erleichterung dann im Ziel bei Alina Hoberg, Christin Schneider, Alina Franke und Greta Wulff, als die Uhr bei 50,06 Sekunden stehen blieb. Die Norm von 50,20 Sekunden war geschafft. Auf geht's zu den „Deutschen“ nach Ulm.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Emma Rehse läuft Fabelzeit über 100 Meter

Lange vor den Staffelwettbewerben bekamen die Zuschauer Leistungen auf der Sprintbahn zu sehen, die sie irgendwo auf einer Scala einordnen konnten, die von „phantastisch“ bis „sensationell“ reichten. Der Tageshöhepunkt: Ihr allererstes 100-Meter-Rennen überhaupt rannte Emma Rehse in 12,53 Sekunden und ließ ihren Gegnerinnen nicht den Hauch einer Chance.



Emma im Ziel



die Zielzeit wurde noch auf 12,53 Sek. korrigiert

Bemerkenswert, dass die amtierende Westfälische Hallenmeisterin ihr Ergebnis in Attendorn bei einem Gegenwind von 1,2 Meter pro Sekunde erzielte.

Für den Kreisrekord reichte es noch nicht. Den erzielte am 15.6.2014 die Meggenerin Carlotta Selbach mit einer Zeit von 12,49 Sekunden und 1,4 Meter pro Sekunden Rückenwind. Dies geschah im A-Finale der Westfälischen Meisterschaften in Paderborn. Die Meisterin seinerzeit: Carlotta Selbach.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Einen großen Kampf, ganz nach dem Geschmack des fachkundigen Publikums auf der Attendorner Tribüne, lieferten sich Alina Hoberg (li.) und Christin Schneider (64). Die beiden Teamkolleginnen schenkten sich nichts und passierten fast gleichzeitig die Ziellinie, Alina in persönlicher Bestzeit von 12,89 Sekunden, Christin in persönlicher Bestzeit von 12,92 Sekunden. Bemerkenswert auch bei ihnen die starke Beeinträchtigung durch den Gegenwind von 2,5 m/Sek.



Eine super Leistung gelang Jule Quast (Bild links) an der Hochsprunganlage. Das Multi-Talent siegte mit einem sehr guten Ergebnis von 1,45 Metern, natürlich persönliche Bestleistung. Im Sprint über 75 Meter verbesserte sich Jule auf 10,78 Sekunden (Vorjahresbestzeit 11,34) und wurde damit Dritte.

Platz 1 gab es dann wieder in der Staffel. Hier führte sie als Startläuferin das U 14 - Quartett gemeinsam mit ihren Partnerinnen Ronja Wurm, Liv Heite und Lina Reiche zum Sieg in der Zeit von 41,33 Sekunden.

Bemerkenswert verläuft aktuell die Entwicklung von **Amelie Gärtner**, wie Jule Quast Jahrgang 2004. Amelie verbesserte sich im Sprint über 75 Meter auf eine Zeit von 10,83 Sekunden, eine ganze Sekunde schneller als im vergangenen Jahr. Schnellste SCO-Sprinterin war Ronja Wurm auf Platz 2 in 10,72 Sek.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Johanna und Lina mit Bestmarken mit der Kugel und dem Ball



Johanna Nies



Lina Reiche

Johanna Nies (U18) stieß die 3-Kilogramm schwere Kugel in Attendorf auf eine neue Bestweite von 11,29 Metern. Damit verwies sie ihre Vereinskollegin Marlitt Spille auf Rang 2. Marlitt stieß die Kugel auf 10,92 Meter.

Erstmals gelang Lina Reiche (W 13) ein Wurf mit dem 200 Gramm schweren Ball auf eine Weite jenseits der 40-Meter-Marke. Mit 42 Metern siegte sie überlegen.

Sophia Rüting siegt über 75 m



Auf Siegkurs: Sophia Rüting, hinten links Carolin Schneider

Eine „Wachablösung“ gelang Sophia Rüting in der Klasse W 12. Mit der Zeit von 11,26 Sekunden verwies Sophia die Seriensiegerin der letzten Jahre, Pauline Bicher vom FSV Helden, auf Rang 2. Pauline erreichte ein Ergebnis von 11,34 Sekunden. Auf Platz 3 schob sich in der ebenfalls guten Zeit von 11,44 Sekunden Lara Czipura vom SC Olpe.

In der 4 x 75 Meter Staffel kam das Team der Olper U 14-Mädchen in der Aufstellung Lara Czipura, Sophia Rüting, Carolin Schneider und Amelie Gärtner in der Zeit von 43,19 Sekunden auf Rang 2, hinter Team Olpe 1.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Ihnen gehört die Zukunft, Die Mädchen des Jahrgangs 2006, Emilie Kroes, Emma Glasow, Anna Vogt und Marleen Gronau. In genau dieser Reihenfolge siegten sie im Staffelwettbewerb über 4 x 50 m der Klasse U 12 überlegen in 31,70 Sekunden vor den Teams Attendorn 1, Olpe 2, Attendorn 2 und der LG Südsauerland. Spannend machte es Marleen Gronau im Einzelwettbewerb über 50 Meter. Hier siegte sie in persönlicher Bestzeit von 8,47 Sekunden vor Carolin Fiedler vom LC Attendorn, die mit 8,48 Sekunden nur 1/100 Sekunde hinter Marleen ins Ziel kam.

Im Hochsprung siegte Marleen mit dem Ergebnis von 1,00 Meter, im Weitsprung mit 3,71 Metern.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Große Talentschau in der Klasse U 10



Zu den „Stars“ des Wettkampftages in Attendorn gehörten zweifellos Daria Popov (7), Mara Kipke (6) und Mia Glasow (8). Mia siegte in der Kinderklasse W 9 über 50 Meter überlegen in 8,37 Sekunden und gewann auch den Weitsprung mit guten 3,39 Metern. Mara gewann in der Kinderklasse W 8 den 50 Meter Sprint in 8,94 Sekunden und blieb als Einzige unter der 9-Sekunden-Marke. Den Weitsprung gewann Mara mit 2,86 Metern.

Der Staffellauf wurde zu einer Demonstration der Stärke der Olper U 10 – Mädchen. In der Aufstellung Mara Kipke, Mia Glasow, Daria Popov und Anna Schlösser gewann das Quartett Olpe 1 in 33,74 Sekunden mit 4 bzw. 5 Sekunden Vorsprung vor den Staffeln des TSV Herdecke 1 und des SC Fretter 1.

Insgesamt 4 Staffeln hatte die Oper Leichtathletik in dieser Klasse an den Start gebracht: Team 2: Sara Drach, Marlene Bock, Matilda Wigger und Lea Siedenstein kamen auf Rang 4. Team 3: Esther Riedel, Laura Bungart, Alina Vogel und Nesa Shabani kamen auf Rang 5. Team 4: Paulina Schröder, Alina Krasniq, Julia Ochel und Pia Sauter kamen auf Rang 6.

David Pöggeler für Westfalen qualifiziert



Eindrucksvoll qualifizierte sich David Pöggeler in der Klasse M 14 für die Westfälischen Jugendmeisterschaften U16, die in diesem Jahr in Recklinghausen ausgetragen werden. David siegte in 13,33 Sekunden bei einem Gegenwindwert von 2,2 m/Sek.

Bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften im März in Paderborn hatte David Pöggeler noch verletzt aussetzen müssen. Bei einer weiteren konzentrierten Vorbereitung im Sprintteam von Dieter Rotter ist ihm eine Finalteilnahme in Recklinghausen zuzutrauen.

Den Weitsprung gewann David Pöggeler mit einer Weite von 4,80 Metern.

Kraftvoll im Antritt: David Pöggeler

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Paul Wacker mit großer Dominanz in Attendorn



4 Siege in 4 Disziplinen – mehr geht nicht. Paul kann allerdings damit umgehen, denn diese Erfolge feiert der M 11 – Athlet nicht zum ersten Mal. Den 50 Meter Sprint gewann Paul in 8,15 Sekunden vor seinen Vereinskollegen Marc Huperz und Daniel Hardenacke. Die Weite von 3,76 Metern reichte Paul für den Sieg im Weitsprung und den Ballwurf gewann er mit einer Leistung von 32 Metern. Hier kamen Jannik Reiche und Marc Huperz mit je 30 Metern auf die Plätze 2 und 3.

Die Staffel der Klasse U 12 siegte in 31,04 Sekunden in der Aufstellung Paul Wacker, Marc Huperz, Henning Schröder und Jannik Reiche vor dem Team der LG Südsauerland (33,59 Sek.)

sieggewohnt: Paul Wacker (5)



Im Zweikampf: Paul Bock (links) und Alexander Küster (rechts)

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Paul Bock schlägt den König und holt drei Titel nach Olpe

Kaum zu schlagen war im Attendorner Hansestadion **Paul Bock** vom TV Olpe. Dabei war sein Wettkampf geprägt vom 2-Kampf mit Julius König vom SC Fretter. Paul Bock gewann den 50 Meter Sprint in 8,60 Sekunden vor **Julius König**, der in 8,82 Sekunden Zweiter wurde. Die gleiche Reihenfolge ergab sich beim Weitsprung. In dieser Disziplin siegte Paul mit 3,37 Metern. Nur einen Zentimeter dahinter kam Julius König auf Rang 2. Beim Schlagball drehte Julius das Spiel und gewann mit 1 Meter Vorsprung und einer Weite von 26,50 Metern. Die 4 x 50 Meter Staffel siegte schließlich in der Aufstellung Nico Rüting, Alexander Küster, Paul Bock und Florian Maaß in 35,18 Sekunden vor Olpe 2 mit Jakob van der Wielen, Valentin Hähner, Sebastian Hähner und Schlussläufer Philipp Nies (37,42 Sek.) und vor Fretter 1.

Spannende Mittelstreckenrennen in der Vorbereitung für Wenden

Olpe und Fretter für die Kreismittelstreckenmeisterschaften gerüstet



Julian Gutstein (203), Sai Manivannan (166), David Hartmann (204) und Jan Eiden

Am Mittwoch der kommenden Woche richtet die SG Wenden im Gerlinger Biebergstadion die diesjährigen Kreismittelstreckenmeisterschaften aus. Grund genug für viele Mittelstreckler, ihre Form in Attendorn zu testen und zu verbessern.

In der Klasse U 20 siegte in persönlicher Bestzeit von 2:06,89 Minuten Sai Manivannan vom TV Olpe. Auch Jan Eiden (SC Olpe) zeigte sich in der Klasse U 18 stark verbessert und kam hinter dem Fretteraner Julian Gutstein (2:03,54) in der persönlichen Bestzeit von 2:08,89 Minuten auf Rang 2.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Ein Klasse Rennen boten die Olper Jungen Jasper Ehrenguber (190) und Tim Berge (48). Jasper (2003) siegte in der Klasse M 14 in 2:34,19 Minuten, musste jedoch zum Erreichen der Westfälischen Norm noch einiges zulegen.

Tim Berge (2005) darf erst in zwei Jahren auf Landesebene starten, peilt jedoch schon für dieses Jahr ein Unterschreiten der Marke von 2:30 Minuten an. Seine persönliche Bestzeit von 2:37,34 Minuten, die ihm im Hansastadion Rang 1 einbrachte, deutet darauf hin, dass dieses Ziel nicht unrealistisch ist.

Auch Liv Heite und Lina Reiche wollen am kommenden Mittwoch in Gerlingen um die Meisterschaft über 800 m kämpfen. In Attendorn siegte Liv in 2:57,34 Minuten vor Lina, die in 2:58,22 Minuten Zweite wurde. Das kann spannend werden.



Auf Siegfurs: Helena Wurm (vorn)



Liv Heite (18) vor Lina Reiche (19)

Einen schönen Einstand in das Wettkampfgeschehen der Leichtathletik konnte Helena Wurm (2007) begehen. Nach guten Leistungen im Sprint (9,19 Sek./ Platz 5) und im Weitsprung (3,21 Meter/ Platz 3) sicherte sich Helena im 800 Meter Lauf in 3:20,29 Minuten den Podestplatz 1. Helena wird bei den Kreismeisterschaften in Gerlingen ihr Meisterschaftsdebut begehen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kinderleichtathletik ergänzt die traditionellen Disziplinen



Bereits im letzten Jahr war der Plan ein Erfolg, parallel zum traditionellen Sportfest bot der LC Attendorf für die Klassen U 8 und U 10 spielerische Wettbewerbe der Kinderleichtathletik an.

Erfolgreich schlugen sich auch die beiden Olper Teams in der folgenden Aufstellung:

U 8:

Joschua Langlitz, Julius Schlösser, Elias Ait lahssaine, Sophie Kiefer, Neela Paczynski, Jana Ochel, Lars Bungart, Joi Heite, Mia Kipke, Jona Drach und Linda Katzschmann

U 10:

Juliana Georgi, Anastasija Strixner, Leonard Vierk, Mona Draut, Maja Huperz, Alexander Nies, Benjamin Drach und Gabriel Gross

Stolz auf den Sieg: Mia Kipke (2012)

Der Basar

Ursel Eiden bietet an (Handynummer 0173 2663998)

Adidas Mittelstrecken-Spikes Gr. 42 30,- €

Nike Allround-Spikes Gr. 38 20,- €

Puma Shorts Gr. 152 5,- €

Erima Trainingsanzug Gr. 164 15,- €

Erima Lauftight Jungen Gr. 152 5,- €

2 Adidas Shirt Damen xs je 5,- €

Adidas Damen Funktions-Shirt Gr. 34 5,- €



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
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
Entspannungstraining	11	29.03.2016
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
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
Rumpfttraining – 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