

Kallís Montagspost

Ausgabe 14/ 2015 20. April 2015

30 Kampfrichter legen erfolgreich die Prüfung ab Kreisleichtathletik geht gestärkt in die Wettkampfsaison



Übung der Praxis an den Anlagen im Olper Kreuzbergstadion

Der Unterrichtssaal im Olper Kolpinghaus war bis auf den letzten Platz gefüllt. Eigentlich hatte die Olper Leichtathletik als Ausrichter für den Kreisleichtathletikausschuss die diesjährige Kampfrichtergrundausbildung im Vereinshaus der Spielvereinigung Olpe im Kreuzbergstadion durchführen wollen. Im Verlauf der Anmeldefrist wurde schnell klar, dass die Räumlichkeiten dort nicht ausreichen. Also wurde rasch reagiert und umgeplant. Im Kolpinghaus war die technische Ausstattung vom Feinsten. Dazu kam die freundliche Unterstützung des Kreissportbundes Olpe, der einen Moderationskoffer und sonstiges Equipment zur Verfügung stellte.

Über eine erfolgreich bestandene Prüfung freuten sich: Heidi Werthenbach, Tanja Nies, Kathrin Grafe, Rita Lixfeld, Katja Latsch, Michaela Thalmann, Jan Schneider, Petra Zichner-Wurm, Johannes Vogt, Tim-Christopher Thiesbrummel, Luisa Bayer, Marie Bayer, Alexandra Stahl-Küster, Ines Neuhaus, Bettina Stemmer, Anja Siveri, Judith Hoberg, Lea Feldmann, Klaus Wigger, Gregor Schulte, Stephanie Schürhoff, Erika Rosemeyer, Markus Pöggeler, Bettina Skowronek, Alexander Wüllner, Toni Rennebaum, Sina Kozian und Jason Krämer.



Leichtathletik Olpe

Der Grundlehrgang begann am Freitagabend. Unter den Anwärtern befanden sich auch 7 Teilnehmer aus dem Siegerland, Zeichen einer wachsenden Kooperation mit dem Nachbarkreis. Die Referenten waren Kreiskampfrichterwart Bernd Schröter, die Kreisjugendwartin Ulrike Giese und der Vorsitzende des Kreisleichtathletikausschusses Karl-Heinz Besting. Somit war für Abwechslung gesorgt.



Der Abend war gefüllt mit Theorie. Von 18:00 Uhr bis 21:30 Uhr wurden die Themen Allgemeine Leichtathletik, Kinderleichtathletik und die Disziplinblöcke Sprint, Lauf, Sprung und Wurf behandelt. Der 5. Disziplinblock Mehrkampf kam am Samstag an die Reihe.

Am nächsten Morgen traf sich das gesamte Team bei sonnigem Wetter im Kreuzbergstadion. Auf dem Programm stand die Besichtigung und Besprechung der Anlagen. Es folgten praktische Übungen zum Aufbau der Wettkampfanlagen und zu den Kampfrichteraufgaben im Wettbewerb. Nach einem Imbiss ging es am frühen Nachmittag zurück ins Kolpinghaus. Hier folgten vertiefte Übungen im Bereich der Wettkampfauswertung und schließlich die schriftliche Abschlussprüfung. Alle bestanden mit Bravour.

Viele der Teilnehmer werden schon am kommenden Samstag (25.4.) ihre erste praktische Bewährungsprobe in Angriff nehmen, wenn mit dem Hansemeeting die Bahneröffnung in Attendorn erfolgt.

Erneut ein Kreisrekord von Marlitt Spille

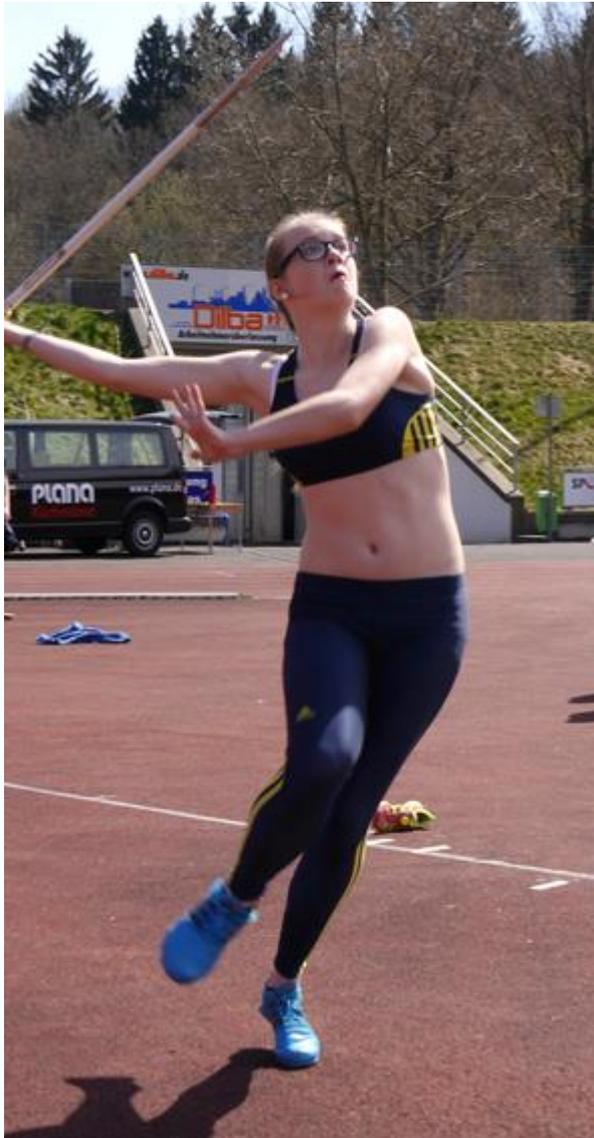
Und Teilnehmerrekord beim Werfertag im Hofbachstadion

Dreimal Podestplatz 1 holte sich Marlitt Spille am Sonntag beim Werfertag des TV Jahn Siegen im Geisweider Hofbachstadion. Dazu kam ein phantastischer Kreisrekord im Speerwurf.

Marlitt hatte in der Klasse der Vierzehnjährigen zunächst mit einem Wurf über die 30-Meter-Marke die begehrte Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften erreicht. Dieser Erfolg setzte offensichtlich zusätzliche Kräfte frei. Mit einer Weite von 36,09 Metern gewann sie den Wettbewerb eindrucksvoll und überbot ebenso eindrucksvoll den alten Kreisrekord der Meggener Alina Gierse (LG Südsauerland), der mit einer Leistung von 31,70 Meter zu Buche stand.

In der gleichen Altersklasse verbesserte sich Laura Maiworm auf 29,76 Meter und hat somit ebenfalls die Teilnahme an den diesjährigen Westfälischen Meisterschaften so gut wie sicher. Laura belegte hinter Marlitt Rang 2. Johanna Nies kam mit 23,91 Metern auf Rang 4.

Alle drei Olper Athletinnen warfen erstmals mit dem 500-Gramm-Speer, der in der Klasse U 16 vorgeschrieben ist.



Auf Rekordkurs: Marlitt Spille



Qualifikation und Bestleistung: Laura Maiworm

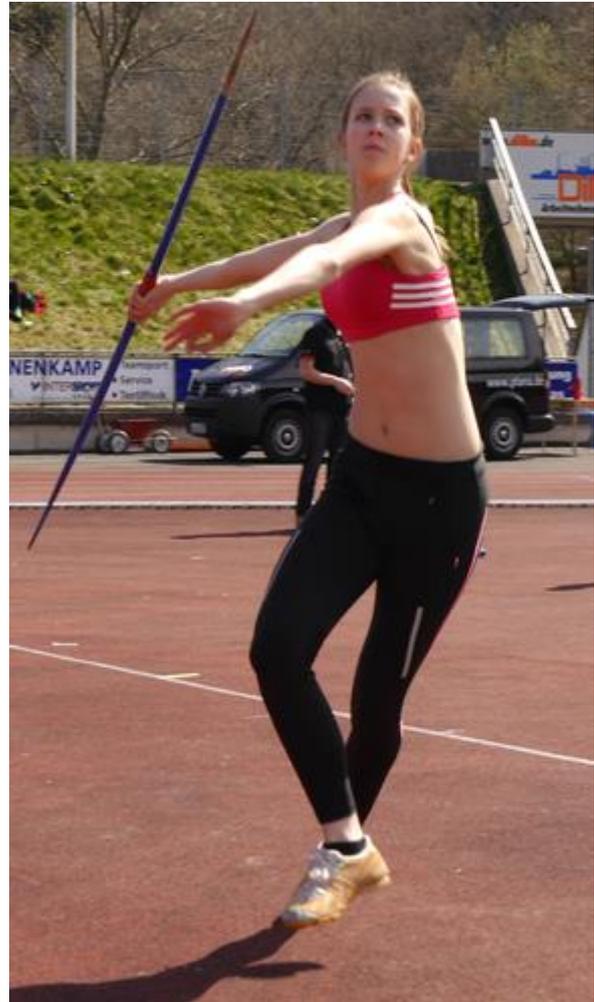
Mit 9,38 Metern gewann Marlitt auch den Kugelstoßwettbewerb. Den Diskus schleuderte sie auf 22,24 Meter und holte sich auch in dieser Disziplin den Sieg. Johanna Nies wurde mit 8,51 Metern und 19,55 Metern jeweils Dritte.

Dana-Sophie Henke, SC Fretter, bewies ebenfalls aufsteigende Form. In der Klasse W 15 wurde sie im Diskuswurf mit 18,32 Meter Dritte. Platz 2 gewann sie im Speerwurf mit einer Weite von 26,40 Metern, nur 10 Zentimeter hinter der Führenden, Yemanabrhan Yodith vom TV Jahn Siegen

In der Klasse U 18 überwand Lea Feldmann mit dem Speer erstmals die 30-Meter Marke. Mit einer Leistung von 30,41 Meter schob sie sich auf Rang 5.



Luisa Schürhoff



Dana-Sophie Henke

In der Klasse der 13-jährigen Mädchen erkämpfte sich mit stetigen Leistungssteigerungen Carlotta Hof Platz 1 im Speerwurf. 22,22 Meter war ihre Bestweite. Julia Hippler wurde Zweite im Kugelstoßen mit 7,15 Metern. In diesem Wettbewerb erreichte Carlotta Hof mit 6,61 Metern Platz 4 vor Luisa Schürhoff, die mit 5,56 Metern Rang 6 belegte.

Die weiteren Ergebnisse:

Marthe Wierenga	1997	Speerwurf	30,59 Meter	Platz 2
Tessa Ochel	1998	Speerwurf	28,00 Meter	Platz 5
Dana-Sophie Henke	2000	Kugelstoßen	8,00 Meter	Platz 8
Anna Willing	2000	Kugelstoßen	7,35 Meter	Platz 9
Anna Willing	2000	Speerwurf	20,23 Meter	Platz 5
Luisa Schürhoff	2002	Speerwurf	18,90 Meter	Platz 4
Julia Hippler	2002	Speerwurf	18,56 Meter	Platz 5



Leichtathletik Olpe

Die anstehenden Wettkämpfe

Das komplette Wettkampfprogramm steht in der Montagspostausgabe 12.

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe	KEM Kreis Siegen in Kreuztal

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid
25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest	Attendorn
9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe	KEM Kreis Siegen in Kreuztal

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

Anderes: Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen EUR 16,30

Verkaufe folgende Artikel:

erima-Trainingsanzug mit BiggeEnergie-Logo Gr. 152, Preis: VB
newline T-Shirt Unisex Gr. 140-146, mit BiggeEnergie-Logo und Leichtathletik Olpe, Preis: VB
newline Sprinterhose Unisex Gr. 140-152 Preis: VB
Bei Interesse bitte unter 02761-943370 melden

Zu verkaufen:

1. schwarz-gelbe Nike-Spikes, Gr. 39 (schmal geschnitten, daher eher für Gr. 37/38 geeignet)
2. weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr. 37).

Preisvorstellung: jeweils 9,90 € je Paar. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

Verkaufe:

- Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß m. grünen Streifen Gr. 38 2/3 bzw. 6 20,- €
 - Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß m. orangen Streifen Gr. 40 bzw. 7 20,- €
 - Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß mit blauen Streifen Gr. 39 1/3 bzw. 6,5 20,- €
 - Spikeschuhe Adidas Allrounder Gelb Gr. 40 bzw. 7 20,- €
 - Spikeschuhe Adidas Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 30,- €
- Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>
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