

# Kallís Montagspost

Ausgabe 15/ 2015 27. April 2015

## **Olper Mädchen lösen das Ticket nach Jena**

U 18 und U 20 Staffel glückt auf Anhieb die DJM-Qualifikation



**„Lauf Kari, laaaaauuufff !!“ Julia feuert Karina nach der Stabübergabe an. Im Hintergrund wechselt die U 18 – Staffel: Sophia auf Sarah**

Es ist 17:00 Uhr als Ralf Springob im Attendorner Hansestadion über Mikrofon den Höhepunkt des Attendorner Hansemeetings ankündigt, die 4 x 100 Meter Staffeln. „Tut uns den Gefallen“, fordert der 2. Vorsitzende des LC Attendorn die schnellen Damen aus dem Kreis Olpe auf, „die Hotelzimmer in Jena haben wir schon gebucht.“

Gleich 3 Staffeln der Startgemeinschaft Olpe/Fretter versuchen beim ersten Stadionwettkampf des Jahres die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften zu unterbieten. Für die U 18 – und die U 20 – Staffeln geht es um das Ticket nach Jena, die U 16 – Staffel kämpft um die Normunterbietung für die Deutschen Meisterschaften in Köln.

Die Wechsel – tausendfach geübt, zu Beginn einer jeden Stadionsaison wird von den Teams eine erneute Abstimmung gefordert. Manchmal entscheiden Zentimeter über das Gelingen, manchmal auch Millimeter. Die Bedingungen heute in Attendorn sind nicht optimal, die Bahn ist noch nass vom Regen.

## **Leichtathletik Olpe**

Dann geht's wie immer ganz schnell, Startschuss, schneller Antritt. Sprinttechnik, Schrittfrequenz und Schrittlänge in Einklang bringen, Maximalgeschwindigkeit erreichen und halten. Volle Konzentration beim Stabwechsel, Dramatik, wenn das Ende der Wechselzone bedrohlich nahe kommt. Die Wechsel im letzten Drittel der Wechselzone sind die Schnellsten, das wurde beim Training in Olpe unter Einsatz eines Lichtschrankensystems bewiesen.

Schließlich das Einbiegen in die Zielgerade, die Anfeuerung von den Zuschauerrängen, Zielannahme und der Blick auf die digitale Uhr der elektronischen Zeitmessung.

Freude und Erleichterung in Attendorn. Die U 20 – Staffel in der Besetzung Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel und Tamara Müller unterbot im ersten Anlauf mit einer Zeit von 48,81 Sekunden die Norm von 49,50 Sekunden. Im gleichen Rennen zog die U 18 – Staffel mit Marie Ries, Sophia Werthenbach, Sarah Langemann und Anja Beckmann nach. Die Norm von 50,20 Sekunden wurde mit dem Ergebnis von 49,71 Sekunden ebenfalls unterboten.



**4 x 100 Meter U 16 Alina wechselt auf Greta**

„Nachsitzen“ muss hingegen die U 16 – Staffel. Sie erreichte im Hansastadion das Ziel in 51,66 Sekunden. Das Erreichen der Norm von 51,00 Sekunden ist für Trainer Dieter Rotter jedoch keine Frage des „Ob“, sondern lediglich des „Wann“. Zu groß ist das Leistungsvermögen und das Potenzial in den entsprechenden Jahrgängen 2000 und 2001 in Olpe und Fretter, als dass

## Leichtathletik Olpe

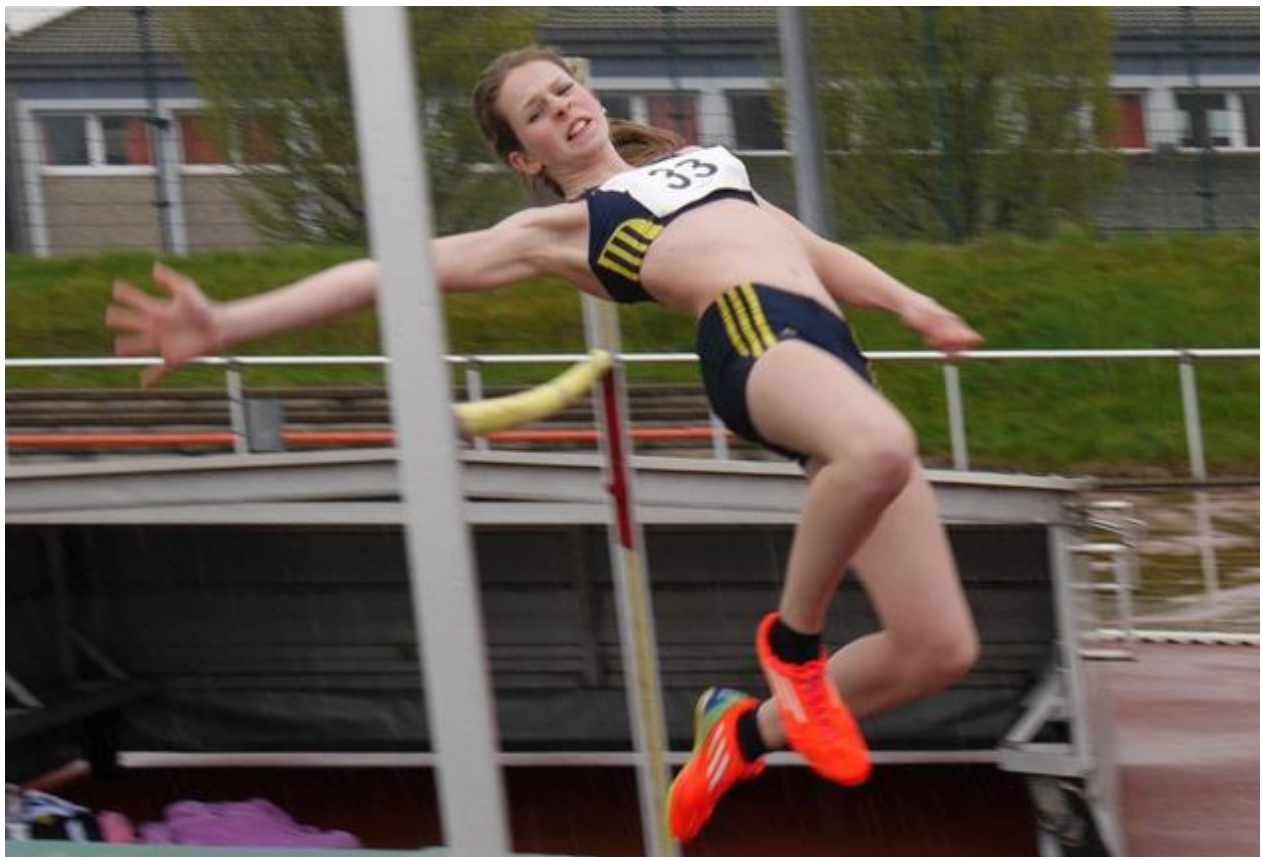
das Ziel Deutsche Jugendmeisterschaften ernsthaft gefährdet wäre. Die Aufstellung in Attendorn: Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Hanne Gunkel.

Es ist nicht gewagt, der aktuellen Sprintstaffel der weiblichen Jugend U 14 eine große Zukunft zu prognostizieren. Das Quartett in der Aufstellung Annica Deblitz, Alina Hoberg, Christin Schneider und Carlotta Hof siegte über 4 x 75 Meter eindrucksvoll in 40,74 Sekunden vor den beiden Teams der LG Kindelsberg Kreuztal I (43,14) und II (43,48). Mit Julia Hippler und Wiebke Rosemeyer sind zwei weitere Mädchen auf hohem Sprintlevel im Team 1 einsatzbereit.



### Ein Tag der Hochspringer

Franka Linse und Christin Schneider mit Topleistungen



Da ist noch „Luft“ nach oben: Christin Schneider beim Sprung über 1,53 Meter

Regen, Kälte und eine durchnässte Matte, dazu ein rutschiger Anlauf, das sind keine idealen Bedingungen für Hochspringer. Umso erstaunlicher waren die Ergebnisse an diesem Nachmittag in Attendorn. Für eines der Topereignisse des Tages sorgte Franka Linse mit ihrem

Sprung über 1,66 Meter in der Klasse der 14-Jährigen. Die Höhenjägerin vom SC Olpe stellte mit dieser Leistung einen neuen Kreisrekord auf. Den hielten bisher Isabel Hüpper vom TV Olpe (2003) und Julia Koch vom SC Olpe (2007) mit jeweils 1,63 Metern gemeinsam.

Frankas Vereinskollegin Christin Schneider (Jg. 2002) war nach dem Überwinden der Latte bei einer Höhe von 1,40 Metern noch allein im Rennen. Damit konnte sie ihre nächsten Höhen selbst bestimmen. Nachdem sie auch die 1,45 Meter geschafft hatte, ließ sie die Latte bei 1,53 Metern auflegen. Auch diese Höhe meisterte sie. Persönliche Bestleistung!

### Spannende Rennen in den Sprintdisziplinen

Viel Konkurrenz auch in den jüngeren Klassen



**Dreikampf im 75-Meter-Finale: Christin Schneider (33), Paula Simon (175) und Annica Deblitz (34)**

Bereits in den vergangenen Jahren gehörten die Endläufe im Sprint über 50 m und 75 m stets zu den spannendsten Wettbewerben bei den Kreisveranstaltungen. Christin Schneider (SC Olpe) gegen Paula Simon (LG Südsauerland), da ging es stets nur um den Abstand von 1/100 Sekunde. Dieses Mal gab es in der Klasse W 13 keinen Abstand. Christin und Paula liefen absolut zeitgleich ins Ziel und belegten mit 10,38 Sekunden gemeinsam Platz 2 in jeweils herausragender persönlicher Bestzeit. Lachende Dritte war dieses Mal Annica Deblitz. Sie war als einzige Sprinterin aus dem jüngeren Jahrgang 2003 hochgemeldet in die Klasse W 13. Das Ausnahmetalent vom SC Olpe gewann die 75 Meter in 10,19 Sekunden.

Emma Rehse (2003) vom SC Olpe gewann „vertretungsweise“ den 75 Meter Sprint des Jahrgangs 2003 in ausgezeichneten 10,67 Sekunden.

Für das herausragende Ergebnis bei den „Männern“ sorgte der Olper Niklas Butzkamm. Der 16-Jährige siegte in der Klasse U 18 über 100 Meter in persönlicher Bestzeit von 11,43 Sekunden.

## **Leichtathletik Olpe**

Die Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge prognostizieren ihm für das laufende Jahr eine weitere erfolgreiche Entwicklung.

Platz 2 in dieser Klasse ging an SCO-Sprinter Tim Göbel, der in persönlicher Bestzeit von 12,56 Sekunden den starken Attendorner Niklas Bock (12,73) hinter sich lassen konnte.

Im 100 Meter Sprint der weiblichen Jugendklassen entsprachen vor allem Johanna Heuel (U 20) mit 12,89 Sekunden und Sarah Langemann (U 18) mit 13,11 Sekunden den Erwartungen. Für die herausragenden Leistungen über 100 Meter in der Klasse U 16 sorgten Franka Linse mit 13,14 Sekunden und Marlitt Spille mit 13,52 Sekunden.



**Mit Erfolg und Freude im ersten Wettkampf: Mia Glasow**

Ihren ersten Wettkampf bestritt die erst 6-jährige Mia Glasow vom SC Olpe. Ihre beiden älteren Schwestern Paula und Emma hatten ihr sicherlich viel Erfahrung und gute Ratschläge mit auf den Weg gegeben, so dass sie ihre Wettkämpfe entspannt angehen konnte. Die Ausbeute: Platz 1 über 50 Meter, Platz 1 im Weitsprung, Platz 1 im Ballwurf und Platz 1 als Schlussläuferin in der 4 x 50 Meter Staffel der nächst höheren Klasse U 10. Mehr geht nicht und die Freude sitzt tief, wie man unschwer erkennen kann.

**Aus anderen Kreis-Vereinen**



**Julian Gutstein/ SC Fretter, links Trainer Joachim Sasse**

**vorn: Helena Hofmann, FSV Helden**

Mittelstrecken-Ass Julian Gutstein vom SC Fretter verbesserte sich über 800 Meter auf 2:08,86 Minuten und sicherte sich somit die Qualifikation für die Westdeutschen Meisterschaften im Juni in Hamm/ Sieg.

Pauline Bicher vom FSV Helden gewann in der Klasse W10 die 50 Meter in der Klassezeit von 8,28 Sekunden. Mit dieser Leistung hätte sie auch den Sprint in der nächsthöheren Klasse des Jahrgangs 2004 gewonnen. Dies zeigt, welch großes Talent in Helden heranwächst. In der 4 x 50 Meter Staffel belegte Pauline mit ihren Staffelpartnerinnen Carolin Schneider, Helena Hofmann und Julia Bergner in 34,79 Sekunden Platz 3.

In der Klasse W 10 siegte über 800 Meter Leni König vom SC Fretter in 3:23,21 Minuten. Pauline Bicher und Helena Hofmann belegten in 3:29,41 Minuten und 3:29,74 Minuten die Plätze 2 und 3 und blieben jeweils unter der 3 ½ Minuten-Grenze.

Nach drei Jahren Pause trat Christoph Quinke (21) zum ersten Mal wieder in einem Hochsprungwettbewerb an. 1,75 Meter, 1,80 Meter und schließlich 1,90 Meter schaffte der Athlet vom LC Attendorn sämtlich im ersten Versuch. Ein tolles Comeback!!

**Kampfrichter sein heißt stets, Kindern und Jugendlichen helfen!**



**Bahnrichter am 2. Wechsel über 4 x 100 Meter: Bettina Stemmer und Markus Pöggeler**

Ohne sie gäbe es keine Veranstaltungen. Kampfrichter aus allen Vereinen halfen auch in Attendorn. Einige Disziplinen waren eng besetzt. So passierte es Gerold Langemann, dass er am Ausgang des Stadions zum Weitsprung zurückgerufen wurde, als er eigentlich nach vielen Stunden Feierabend machen wollte. Bettina und Markus hatten ebenfalls ihr Soll erfüllt,

überwachten danach aber noch die regelgerechte Abwicklung der Staffelwettbewerbe. Mit Freude an der verantwortungsvollen Arbeit, wie man unschwer erkennen kann.

**Herzlichen Dank an alle, die in Attendorn geholfen haben !**

### Die anstehenden Wettkämpfe

#### **Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007**

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

#### **Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005**

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

#### **Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003**

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden  
31.05. Werfergala Attendorn

#### **Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001**

02.05. Kreisblockmeisterschaften (Auswahl) Siegen-Geisweid  
9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe (Auswahl) KEM Kreis Siegen in Kreuztal  
15.5.-17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften (Auswahl) Kreis Siegen in Kreuztal  
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

#### **Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer**

9.5./10.5. Vorbereitungswettkämpfe KEM Kreis Siegen in Kreuztal  
20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

### 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).





## Leichtathletik Olpe

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. 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 40,- €  
 Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

### Kaufgesuch

Spikeschuhe in Größe 36  
 Jutta Rüting (02761) 400174

## 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