

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 15 2017 22. Mai 2017

Ein Wettkampfwochenende mit „AH-Effekt“

Alina Hoberg holt sich zwei Qualifikationen für die Deutschen Meisterschaften



2 Volltreffer in Kreuztal: Alina Hoberg.

Schauplatz Stadion Stählerwiese in Kreuztal: Am Samstag und Sonntag fanden in der guten Stube der LG Kindelsberg Kreuztal die diesjährigen Kreiseinzelmeisterschaften des FLVW Kreises Siegen/ Wittgenstein statt. Meisterehren sind für die Athletinnen und Athleten aus dem Kreis Olpe „im Ausland“ nicht zu holen. Sie starten dort stets „außer Wertung“. Jedoch fließen die erzielten Ergebnisse in die Bestenlisten ein und werden deshalb auch als Qualifikationsleistungen für die großen Meisterschaften anerkannt.

Alina Hoberg startete am Samstag zum ersten Mal über die 300 Meter Langhürdendistanz. Lediglich ein Test sollte es werden für die im Juni anstehenden Westfälischen Meisterschaften in Recklinghausen. Aber es kam anders.

27 Schritte vom Startblock bis zur ersten Hürde und dann jeweils 17 Schritte für den Zwischensprint zur nächsten Hürde, das ist Alinas aktueller Rhythmus. Den hatte sie im Training mit zuverlässigen Ergebnissen geübt. Gleich bei der ersten Hürde passierte es, Alina touchierte mit

dem Fuß heftig das Hürdenholz, straukelte und drohte zu stürzen. Mit schwingenden Armbewegungen fing sie sich gerade noch ab und – fand ihren Rhythmus wieder. Aufatmen bei den Fans aus Olpe und natürlich bei Trainer Dieter Rotter. Als Alina dann die Ziellinie überquerte, wichen die Nachwirkungen des Schrecks einem zunächst ungläubigen Staunen. Die Ergebnistafel zeigte eine Zeit von 47,96 Sekunden an. Dies bedeutet ein Unterbieten der Norm für die **Deutschen Meisterschaften U 16**, die bei exakt 48,00 Sekunden liegt. Berücksichtigt man den Zeitverlust beim Beinahesturz an der ersten Höhe, der mindestens 1 ganze Sekunde ausmachen dürfte, erkennt man das Potenzial, das Alina hoffentlich beim nächsten Start krisenfrei heben wird.

Ihre Vereinskollegin Wiebke Rosemeyer wagte sich ebenfalls an die Langhürden. Sie kam ohne Komplikationen ins Ziel und erreichte 50,54 Sekunden. Auch hier ist noch eine Menge drin, waren sich die Experten einig, wenn Wiebke auf den letzten 100 Metern das hohe Tempo halten kann.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olpe/ Fretter fährt mit zwei Staffeln nach Bremen

Bereits am 6. Mai hatte sich in Attendorn eine Olper U 16 – Staffel über 4 x 100 Meter für die Deutschen Meisterschaften in Bremen qualifiziert. In Kreuztal galt es, ein weiteres Quartett durchzubringen. Ein äußerst seltener Erfolg in der jungen, erst 3-jährigen Geschichte der Deutschen Meisterschaften der 14- und 15-jährigen Mädchen in den Nachwuchsteams der Sprintstaffeln. Das Quartett der Startgemeinschaft Olpe/Fretter wollte es wissen und versuchen.



Von rechts nach links: Alina Hoberg, Christin Schneider, Wiebke Rosemeyer und Jolina Henke

Auf Position 1 und 2 liefen Alina Hoberg und Christin Schneider, die zur letztjährigen Bremer Goldstaffel gehörten. Auf Position 3 und 4 folgten die beiden Neulinge, Wiebke Rosemeyer in der zweiten Kurve und als Schlussläuferin die Jüngste, Jolina Henke vom Partnerverein SC Fretter. Gemeinschaftsgeist, Kampfeswille und gute Wechsel wurden hernach als Erfolgsfaktoren ausgemacht. Die Norm liegt bei 51,00 Sekunden, die Staffel der Startgemeinschaft siegte in Kreuztal überlegen in 50,28 Sekunden.

Kommentar Dieter Rotter:

Ich bin überzeugt, dass wir mit unserem Staffelschwerpunkt im Training und Wettkampf auf dem richtigen Weg liegen. Die Vorstellungen der Staffeln waren schon heute beim zweiten Wettkampf sowohl beim Aufwärmen als auch auf der Bahn beeindruckend. Eine solche Breite hochklassiger Staffelleistungen wird man bei kaum einem anderen Verein in Deutschland finden.

Darauf könnt Ihr stolz sein.

In das Urteil des Erfolgstrainers war auch die Leistung der U 18 – Staffel eingeflossen, die am Sonntag mit drei Mädchen aus der Klasse U 16 antrat. Emma Rehse, Fiona Stutte, Julia Hippler und Luisa Schürhoff brachten den Stab in 48,75 Sekunden ins Ziel und siegten mit mehr als 1 Sekunde Vorsprung vor dem stärksten Siegerländer Team, den Mädchen vom CLV Siegerland. Zum Vergleich die Deutsche U 18 – Norm: 50,20 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Mittelstreckler im Aufwind

Beachtliche Ergebnisse erreichten Sai Manivannan und David Hartmann beim Läuferabend in Dortmund am letzten Mittwoch. David verbesserte sich über 800 m auf eine neue persönliche Bestleistung von 2:11,51 Minuten. Sai nahm erstmals die 1.500 Meter unter die Füße und erreichte mit 4:21,45 Minuten ebenfalls ein hervorragendes Ergebnis. Der Dritte im Bunde, Jan Eiden, verbesserte seine 800 Meter Zeit in Kreuztal auf 2:06,72 Minuten. Das Trio will am kommenden Samstag bei den Kreislangstaffelmeisterschaften in Olpe über 3 x 1000 Meter an den Start gehen und gemeinsam erfolgreich sein.



Sai Manivannan



David Hartmann

In Kreuztal verbesserte sich Lina Reiche (2004) über 800 Meter auf 2:47,54 Minuten. Frieda Schulte stellte mit 2:38,88 Minuten ebenfalls eine persönliche Bestleistung auf.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Staffeltag in Olpe verspricht viele Attraktionen

Am kommenden Samstag richten SC Olpe und TV Olpe im Auftrag der beiden Kreisleichtathletik-ausschüsse der FLVW-Kreise Olpe und Siegen/Wittgenstein die diesjährigen Kreislangstaffelmeisterschaften aus. Auf dem Programm stehen für die Altersklassen U 12 und älter die Titelkämpfe über 3 x 800 Meter und 3 x 1000 Meter. Interessant wird dabei nicht nur sein, welches Team die Kreismeisterschaft erringt, sondern auch der inoffizielle Kräftevergleich der beiden beteiligten Kreise. Hochspannung ist programmiert.

Die beiden Olper Vereine bauen die Veranstaltung zudem zu einem Staffeltag aus mit attraktiven Sprintstaffelwettbewerben über 4 x 75 Meter und 4 x 100 Meter. In Originalbesetzung wird die Goldstaffel der Deutschen U 16 – Meisterschaften antreten in der Besetzung Franka Linse, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider. Ein „Revival“ wird es auch in der Frauenklasse geben. Dort stellen sich die Bronzemedallengewinnerinnen aus Jena 2015 der Konkurrenz, und zwar in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach.

Die Besonderheit: Alle 4 x 100 Meter Staffeln werden zwei Mal laufen. Die Sieger aus der Addition der beiden Zeiten erhalten einen Pokal.

Auch die Wettbewerbe der Kinderklassen U 10 und U 12 werden schwerpunktmäßig in Staffeln ausgetragen. In beiden Altersklassen ist das Meldevolumen eine Woche vor dem Start bereits sehr hoch.

Von Jupp Heynckes

Ich hatte als Trainer selten einen Profi wie **Philipp Lahm**. Einen, der tagtäglich so intensiv, so akribisch und so gezielt gearbeitet hat wie er. Philipp hat sich dazu noch jeden Tag selbst hinterfragt: was muss ich tun, um besser zu werden? Das hat er überragend gemacht. Dadurch hat er immer überdurchschnittliche Leistungen abrufen können.

Unglaublich war sein Leistungswille. Philipp wusste immer, was er wollte, er hatte seine Ziele klar vor Augen und er ist als Kapitän immer vorneweg gegangen. Er wollte immer gewinnen, er hat darauf hingearbeitet – und er hat gewonnen.

Die nächsten Wettkämpfe

27.5.	Bigge Energie Staffel-Sportfest mit Langstaffelmeisterschaften und Kinderleichtathletik	Olpe
3.6.	Borsig Meeting	Gladbeck
11.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 16	Recklinghausen
17.6./18.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U18 und U20	Hagen
und	Deutsche Meisterschaften U 23	Leverkusen
24.6.	DJMM Qualifikationsdurchgang U16 und U18	Geisweid
25.6.	NRW Gala mit Offenen NRW-Meisterschaften Mä./Fr.	Bottrop



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
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