

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 15/2018 18. Juni 2018

OE-Athleten sammeln Titel bei den Kreis- und Bezirksmeisterschaften

Joshua Holterhoff erobert immer neue Höhen

Innerhalb einer Woche hatte die Kreisleichtathletik zwei Großveranstaltungen zu stemmen, am 10. Juni die Südwestfalenmeisterschaften in Attendorn, und am 16. Juni die Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter. Während in Attendorn technische Probleme mit der Zeitmessung und organisatorische Schwächen zu Hektik und großen Zeitverzögerungen führten, verliefen die Kreismeisterschaften in Fretter bestens organisiert und in minutiöser Pünktlichkeit ab. Gemeinsam konnten beide Veranstaltungen mit vielen sportlichen Höchstleistungen aufwarten.



Joshua Holterhoff

Dazu gehörte vor allem die Leistungssteigerung des erst 14-jährigen Joshua Holterhoff im Hochsprung. Mit übersprungenen 1,73 Metern verbesserte er in Attendorn seine persönliche Bestleistung um 8 Zentimeter und wurde Südwestfalenmeister. In Fretter steigerte sich Joshua ein weiteres Mal und wurde Kreismeister mit 1,76 Metern. Infolge seines frühen Einstiegs in den Wettbewerb bei einer Anfangshöhe von 1,55 Metern war die Anzahl der Versuche am Ende so hoch, dass der junge Olper auf weitere Sprünge verzichtete. Immerhin sind es nur noch 4 Zentimeter bis zur Qualifikationsmarke von 1,80 Metern, die zur Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 berechtigen würde.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bei den am kommenden Sonntag anstehenden Westfälischen Jugendmeisterschaften in Paderborn gilt Joshua Holterhoff sicherlich als Anwärter auf einen Medaillenrang. In der gerade veröffentlichten Meldeliste steht er auf Rang 1 mit dem gleichen Meldewert wie Simon Sattelberger vom TV Wattenscheid.



Erfolgreich: Henning Schröder (2007)

In den jüngeren Altersklassen machten in Fretter bei den Jungen Daniel Hardenacke (Klasse M 12) mit Siegen im Hochsprung (1,25 Meter) und im Weitsprung (3,93 Metern) auf sich aufmerksam. Drei Meistertitel konnte in der Klasse M 11 Henning Schröder für sich verbuchen. Über 50 Meter Hürden siegte Henning in 8,53 Sekunden und im Hochsprung mit 1,25 Metern. Dazu kam ein Sieg in der Staffel U 12 gemeinsam mit Vico Lamprecht, Valentin Hähner und Florian Maaß in 33,98 Sekunden. Zwei Vizetitel fügte Henning im Sprint und im Weitsprung zu seiner Erfolgssammlung hinzu.

Rang 2 über 4 x 50 Meter der Klasse U 12 eroberte das Team Olpe 2 in der Aufstellung Juri Schneider, Michel Kämpfer, Max Womelsdorf und Milan Schneider mit einer Zeit von 36,47 Sek. Auch in der Klasse U 10 siegte ein Olper Quartett in der 4 x 50 Meter Staffel. Hier gewannen Gabriel Gross, Joschua Langlitz, Julius Schlösser und Sebastian Hähner in 38,01 Sek.



In guter Form: Julia Hippler (U18)

Bis auf wenige Ausnahmen pausierten die Jungen und Mädchen der älteren Jugendklassen in Fretter, um sich für das anstrengende Meisterschaftsprogramm in den kommenden Wochen zu schonen. Eine Ausnahme machte Julia Hippler, die in Fretter einen Testlauf über die 200 Meter unternahm und in hervorragenden 26,34 Sekunden mit Rang 1 abschloss. Nur Vereinskollegin Christin Schneider war in diesem Jahr schneller, als sie in Attendorn mit einer Zeit von 26,29 Sekunden Bezirksmeisterin wurde.

In der männlichen Klasse U 20 konnten sich David Hartmann und Sai Manivannan über ihre Kreismeistertitel freuen. David Hartmann gewann die 200 Meter in 25,77 Sekunden, Sai Manivannan die 400 Meter in 55,27 Sekunden. Beide nutzten die Disziplinangebote für ihr Mittelstreckentraining.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Mädchen U16 schafften letzte Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften

Zum ersten Mal in diesem Jahr nahm Liv Heite in der Klasse W 14 die 80 Meter Hürdendistanz unter die Füße und schaffte mit der Zeit von 13,69 Sekunden auf Anhieb die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften in Paderborn. Ihren Vereinskolleginnen Lina Reiche und Amelie Gärtner gelang die Qualifikation auf den letzten Drücker im 100 Meter Sprint.



Auf Erfolgskurs: Lina Reiche (links) und Liv Heite (rechts)

Im Weitsprung gelang den beiden jeweils eine persönliche Bestleistung. Liv Heite sprang im vierten Versuch auf 4,85 Meter und holte den Silberrang. Lina Reiche schaffte gleich im ersten Versuch ihre Bestmarke von 4,60 Meter und wurde Dritte. Auch die Siegerin stellte eine persönliche Bestleistung auf. Helena Tröster von der LG Südsauerland kam im letzten Versuch auf hervorragende 5,14 Meter.

Einen spannenden Wettbewerb lieferten sich Liv Heite und Jule Quast im Hochsprung. Beide überwandern 1,45 Meter. Jule siegte schließlich aufgrund der geringeren Anzahl von Fehlversuchen.

Die große Gewinnerin in der Klasse W 13 (Jahrgang 2005) war Julia Bergner. Lediglich im Sprint musste sie Lara Czipura den Titel überlassen, die in 10,56 Sekunden überlegen über die 75 Meter siegte. Alle anderen Disziplinen gingen an Julia: Die 60 Meter Hürden in 11,91 Sekunden, der Hochsprung mit 1,30 Metern, der Weitsprung mit 3,93 Metern und der Ballwurf mit 36 Metern. In der Staffel siegte sie gemeinsam mit Lucy Hengstebeck; Helena Hofmann und Lia Tkocz in 43,72 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Siegerehrung Weitsprung W 13



Julia Bergner mit Pauline Bicher (li.) u. Leni König, SC Fretter (re.)

Siegerehrung 75 m W 12



Lena Hurajt mit Marlen Gronau (li.) und Emma Glasow u. Lia Tkocz (re.)



Dabei profitierte das Quartett allerdings von der Disqualifikation der Staffel 1, deren Sieg wegen unerlaubten Bahnwechsels aberkannt wurde.

Über die 75 Meter in der Klasse W 12 (Jahrgang 2006) und im Weitsprung übte Lena Hurajt ihr gewohntes Sieg-Abonnement aus. Mit zwei persönlichen Bestleistungen rückt jedoch Marleen Gronau näher an sie heran. Über 75 Meter gewann Lena in 10,88 Sekunden vor Marleen, die auf 11,14 Sekunden kam. Den Weitsprung gewann Lena Hurajt mit 4,17 Metern vor Marleen Gronau mit 4,10 Metern. Auch im Ballwurf wurde Marleen Zweite. Hier musste sie sich Emma Glasow knapp geschlagen geben, die mit 29,50 Meter nur einen halben Meter weiter warf. Spannung pur in dieser Altersklasse.

Spannende Wettkämpfe auch in der Klasse U 12

Im Jahrgang 2007 machten Anne Böcker, Maja Blagojevic und Lena Kindopp die Titel unter sich aus, teilweise nach spannenden Wettkämpfen.

Anne Böcker siegte im 50 Meter Sprint in 7,54 Sekunden allerdings überlegen vor Maja Blagojevic, die mit 8,00 Sekunden auf Rang 2 kam. Die gleiche Reihenfolge ergab sich beim 50 Meter Hürdenlauf, den Anne mit 8,55 Sekunden, nahe am Kreisrekord von Christin Schneider (8,45), vor Maja mit 9,71 Sekunden gewann. Auch im Weitsprung hieß es: Erste Anne Böcker, die erst im letzten Versuch noch an Maja vorbeizog und mit 4,24 Metern siegte. Das Ergebnis von Maja: persönliche Bestleistung von 4,19 Metern. Maja siegte dann im Hochsprung mit 1,25 Metern. Den Ballwurf gewann Lena Kindopp mit 30 Metern vor Maja Blagojevic, die ebenfalls auf 30 Meter kam, jedoch wegen der besseren zweiten Weite Lena die Meisterschaft überlassen musste.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Gute Technik: Lena Kindopp beim Weitsprung



Titelsammler: Hannah Bauermann, Anne Böcker und Maja Blagojevic

Rekordverdächtig scheint die Leistung von Hannah Bauermann im Jahrgang 2008 (Klasse W 10). In 6 Disziplinen trat Hannah an - 6 Meistertitel konnte sie mit nach Hause nehmen. Wann hat es das schon einmal gegeben? Die Erfolge im einzelnen:

50 Meter Sprint:	8,13 Sekunden
50 Meter Hürden	9,18 Sekunden
Hochsprung	1,15 Meter
Ballwurf	26,00 Meter
Weitsprung	4,06 Meter

Hinzu kommt der Erfolg mit der 4 x 50 Meter Staffel in der Aufstellung Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann und Mia Glasow in der Klassezeit von 29,18 Sekunden.

Klare Verhältnisse gab es auch im Staffelwettbewerb der Klasse U 10. Das bewährte Quartett in der Aufstellung Mara Kipke, Sara Drach, Paulina Schröder und Julia Ochel siegte auch in Fretter in 32,91 Sekunden vor dem Team Olpe 2 in der Aufstellung Alea Bremecker, Alina Vogel, Emily Kuckertz und Alina Krasniq, die in der Zeit von 35,03 Sekunden Silber holten.

Der Algorithmus wollte es, dass die vier Staffelpartnerinnen aus dem Team 1 auch im finalen 50 Meter Sprint aufeinanderstießen. In einem kämpferischen Rennen siegte die Favoritin, Mara Kipke in 8,28 Sekunden vor Paulina Schröder, Sara Drach und Julia Ochel. Nur 1/100 Sekunde langsamer als die viertplatzierte Julia Ochel kam Emily Kuckertz ins Ziel, die in ihrer ersten Meisterschaftsteilnahme mit 8,82 Sekunden eine gute Leistung bot.

Im Ballwurf gewann Emily mit 16:00 Metern den Bronzerang.

Vordere Platzierungen in der Klasse W 8 eroberten im 50 Meter Sprint Alea Bremecker mit Platz 2 in 9,31 Sekunden vor Matilda Wigger, die in 9,41 Sekunden Dritte wurde

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Kampf um die Plätze 1 – 4 in der W 9: v.l. Mara Kipke, Julia Ochel, Paulina Schröder, Sara Drach



Erfolgreich bei der ersten Meisterschaftsteilnahme: Emily Kuckertz

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Laura Maiworm gewinnt den Titel im Speerwurf

Sensationelles geschah beim Speerwurf in der Klasse U 18 bei den Südwestfälischen Titelkämpfen. Die Formkurve von Marlitt Spille zeigte nach einigen Wochen mit eher schwachen Ergebnissen wieder deutlich nach oben. Marlitt, die Achte der diesjährigen Deutschen Winterwurfmeisterschaften in Halle, Saale, war im dritten Versuch mit 39,57 Metern in Führung gegangen.



Das Erfolgstrio: v.l. Marlitt Spille, Laura Maiworm mit Trainerin Kerstin Paul-Meier

Vereinskollegin Laura Maiworm hatte bei zwei ungültigen Versuchen jeweils hohe Weiten erzielt, ehe sie im 5. Versuch mit 39,76 Metern völlig überraschend die Spitze des Werferfeldes übernahm. Dass dieser Superwurf keine Eintagsfliege war, bewies Laura im letzten Versuch mit einer Weite knapp an der 38-Meter-Marke.

Bei den Westfälischen U 18 Meisterschaften am Monatsende in Rheine werden die beiden nun gemeinsam um die Medaillenplätze kämpfen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Erfolgreiche Kinderleichtathletik in Fretter

Parallel zu den Kreismeisterschaften hatte Ulrike Giese mit ihrem Team zur Kinderleichtathletik in der Klasse U 8 eingeladen. Auf dem Programm für die Jüngsten standen die Disziplinen: Einbeinhüpfstaffel, Hindernispendelstaffel, Zonenweitwurf und der Sprint. Vier Teams waren gemeldet, zwei vom heimischen Ski-Club Fretter und zwei von der Olper Leichtathletik.

Weiteres Ziel der Veranstaltung war der Pilottest einer neuen Auswertungssoftware in Zusammenarbeit mit dem FLWV. Seitens des Verbands nahm Jugendreferent Christian Breitbach an den Tests teil. Ergebnis: Veranstaltung gelungen, Kinder glücklich, Technik funktioniert.

Ulrike Giese mit ihrem Team hofft nun, die neue Software auch bei den beiden noch anstehenden Kinderleichtathletikveranstaltungen in Olpe erfolgreich einzusetzen.



Das Team Olpe 2 hatte am Ende die Nase vorn und siegte in der Aufstellung v.l. Mia Kipke, Jana Ochel, Amy Bergner, Jona Drach, Jan Gummersbach, Elias Langlitz, Lennart Valpertz, Mathis Hellwig und Neele Schell.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Sonntag, 24.6.2018	Westfälische Jugendmeisterschaften Paderborn	U 16
Fr.-So., 29.6. – 1.7.	Deutsche Meisterschaften der Junioren Heilbronn	U 23
Sa. 30.6. – So. 1.7.	Westfälische Jugend-Meisterschaften Rheine	U18, U20
Sonntag, 8.7.	Bigge Energie Sportfest mit Kreismeister- schaften in den Langstaffeln, Olpe	U 10 und älter
Sa. 14.7. – So. 15.7.	NRW Jugendmeisterschaften Duisburg	U16, U18, U20

Register: Themen zum Nachschlagen

		<u>Ausgabe (vom)</u>
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core – Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
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
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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