

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 16/ 2016 09. April 2016

Ein Traum geht in Erfüllung

Sophia Werthenbach qualifiziert sich für die Deutschen Meisterschaften

Mit einer großartigen Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung von 12,58 Sekunden aus dem Jahr 2015 auf nunmehr 12,22 Sekunden geht für Sophia Werthenbach ein Traum in Erfüllung. Im Rahmen der Einzelmeisterschaften des Kreises Siegen/ Wittgenstein qualifizierte sich die junge Wendenerin im Dress des SC Olpe über die 100 Meter Sprintdistanz eindrucksvoll für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Mönchengladbach.



Auf dem Weg zur Qualifikation: Sophia Werthenbach (links, St.Nr. 82)

„Der Grundstein für die Erfolge im Sommerhalbjahr wird im Winter gelegt“, betont ihr Trainer Dieter Rotter stets. Mit immensem Fleiß hatte Sophia in der Hallenzeit ihr Trainingsprogramm

Leichtathletik Olpe

abgespult und immer wieder Sondereinheiten im Kraftbereich gefahren. Konzentration aufs Abitur und gleichzeitig die Realisierung ihrer hochgesteckten sportlichen Ziele, das war nicht immer einfach. Mit Disziplin und Zeitmanagement hat sie beides geschafft.

Dass Sophia auf einem guten Weg war, zeichnete sich bereits in den letzten Wochen ab, als sie hervorragende Eindrücke im Stadiontraining hinterließ. Dass sich der Erfolg so früh einstellte, gleich im ersten 100 Meter Rennen der Saison, kam für alle dennoch etwas überraschend. Für die Entwicklung der Sprintstaffeln in den Klassen U 20, U 23 und Frauen, für die Sophia als Schlussläuferin gesetzt ist, wird sie nun noch wichtiger.



Fiona Stutte

Leistungsexplosion auch bei Fiona Stutte

Ähnlich gut wie bei Sophia Werthenbach lief es im Kreuztaler Stadion Stählerwiese auch bei Fiona Stutte (2000). In der Klasse U 18 verbesserte die junge Dame aus Rhode ihre letztjährige Bestzeit von 13,34 Sekunden auf tolle 12,81 Sekunden. Mehr als eine halbe Sekunde, das sind Welten über die 100 Meter.

Es gibt noch eine Gemeinsamkeit mit Sophia Werthenbach: Auch Fiona ist Schlussläuferin in der Staffel, und mit dem U 18 - Quartett will sie ebenfalls nach Mönchengladbach zu den Deutschen Jugendmeisterschaften 2016.

Die Qualifikation gelang im ersten Anlauf in Kreuztal noch nicht. Ihre Staffelpartnerinnen Alina Franke und Greta Wulff verpassten die Staffelstabübergabe in der Zone beim zweiten Wechsel, so dass Fiona als Schlussläuferin „arbeitslos“ blieb, leider.

Die nächste Gelegenheit zur Qualifikation am kommenden Wochenende beim Borsig-Meeting in Gladbeck soll nun aber genutzt werden.

Leichtathletik Olpe

Auch Sarah Langemann qualifiziert sich für die „Deutschen“

Die letztjährige Neunte der Deutschen Jugendmeisterschaften U 18 in Jena, Sarah Langemann, wird auch in diesem Jahr wieder bei den Deutschen Meisterschaften dabei sein. In Mönchengladbach startet Sarah in der Klasse U 20 über die 400 Meter Hürden. Die Qualifikation schaffte sie in der Zeit von 64,15 Sekunden.

Cathrin Eiden stürmt in die westfälische Spitze

Toller Einstand über die 100 Meter Hürden

Infolge ihres Wechsels in die Altersklasse U 18 verlängerte sich die Hürdendistanz für Cathrin Eiden (2000) von 80 Meter auf 100 Meter. Bei ihrem Einstand zeigte sie gleich eine prima Leistung. Als Tagesschnellste ihrer Klasse gelang ihr ein Ergebnis von 15,24 Sekunden. Dies bedeutete nicht nur die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften 2016, sie rückte zudem bis auf eine halbe Sekunde an die Qualifikationsmarke für die Deutschen Jugendmeisterschaften heran.



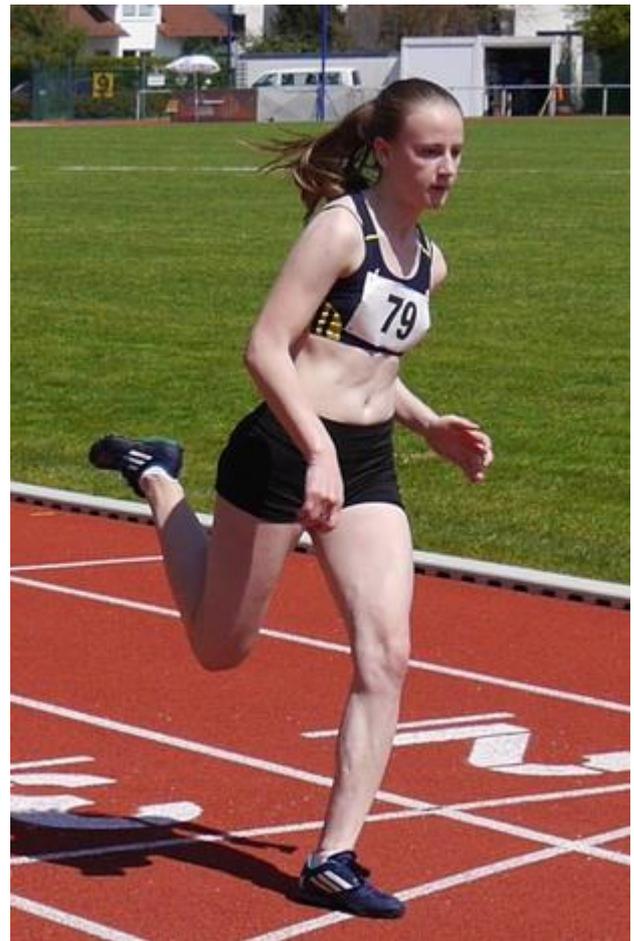
Cathrin Eiden (rechts) – hier noch auf gleicher Höhe mit Anna Kosina (LG Kindelsberg Kreuztal)

Leichtathletik Olpe

Zweifellos ist Cathrin mit dieser Leistung in der Westfälischen Spitze angekommen. Sogar eine Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften in diesem oder im nächsten Jahr scheint in Reichweite zu sein. Beachtlich ist auch Cathrins Steigerung im 100 Meter Flachsprint auf 13,00 Sekunden bei Gegenwind.

Fabelhafte Bestzeiten auch für Christin Schneider und Annica Deblitz

Im kommenden Jahr werden sie in der Sprintstaffel gemeinsam auf Rekordjagd gehen, Christin Schneider (Bild links) und Annica Deblitz (Bild rechts). Dann starten beide in der Altersklasse U 16 über die 4 x 100 Meter. Annicas Strecke ist in diesem Jahr noch die 75 Meter. Hier eilte sie bereits im vergangenen Jahr von Bestzeit zu Bestzeit und platzierte sich auf Rang 1 der Bestenliste des Deutschen Leichtathletikverbands. In Kreuztal setzte sie ihren Erfolgsweg fort.



Mit 9,85 Sekunden stellte sie gleich wieder eine persönliche Bestleistung auf. Man darf gespannt sein, welche Steigerungen in diesem Jahr bei ihr möglich sind.

Christin Schneider startete erstmals über die 100 Meter. Auf Anhieb schob sie sich ganz nah an die 13-Sekunden-Marke heran und überrannte die Ziellinie bei 13,02 Sekunden. Im 20-köpfigen

Leichtathletik Olpe

Teilnehmerfeld, mehrheitlich aus den Vereinen des Siegerlands und des Wittgensteiner Lands, gab es außer ihr nur drei Sprinterinnen, die unter der 14-Sekunden-Marke blieben. Zweitschnellste des Tages war Julia Hippler, ebenfalls SC Olpe, mit der guten Zeit von 13,54 Sekunden. Damit hat sich Julia neben Christin für die diesjährigen Westfälischen Titelkämpfe frühzeitig qualifiziert.

Drei U 16 – Staffeln für die Westdeutschen Meisterschaften qualifiziert

Gleich drei U 16 – Staffeln qualifizierten sich in Kreuztal für die Westdeutschen Meisterschaften, die am 26. Juni in Arnsberg ausgetragen werden. Im Bild unten wechselt Wiebke Rosemeyer (55) auf Johanna Reißner (70), rechts Anna Stricker (64) auf Anna Heine (65). Die schnellste U-16-Staffel bildete das Team Olpe 1.



Leichtathletik Olpe

Die Ergebnisse der drei Sprintstaffeln U 16:

Olpe 1 in 51,19 Sekunden mit Franka Linse, Christin Schneider, Alina Hoberg und Julia Hippler:
Zur Erfüllung der Norm für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 in Bremen fehlen dem Quartett lediglich 19/100 Sekunden. Das ist zu schaffen.

Olpe 2 in 52,69 Sekunden mit Jill Weier, Anna Stricker, Anna Heine und Marlitt Spille

Olpe 3 in 53,42 Sekunden mit Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Johanna Reißner und Zoe Hübner.

Die Norm, die zur Teilnahme an den Westdeutschen Meisterschaften der Leichtathletikverbände Westfalen, Nordrhein und Rheinland für die 4 x 100 Meter Staffeln berechtigt, ist auf 54,20 Sekunden festgesetzt. Somit sind alle drei Staffeln in Arnsberg dabei!

Auch die U 14 Staffel war nicht zu schlagen
Emma, Annica, Paula und Ronja setzen sich durch



Als der Startschuss im Stadion Stählerwiese für die Klasse U 14 ertönte, wurde es richtig voll auf der Bahn. Die Mädchen- und Jungenstaffeln wurden in einem gemeinsamen Rennen auf die 4 x 75 Meter Strecke geschickt. Die Olper Staffel in der Aufstellung Annica Deblitz, Emma Rehse, Paula Glasow und Ronja Wurm erhielt die Außenbahn zugelost und startete mit der üblichen Kurvengabe. Im Ziel war diese Vorgabe immer noch da. Wer sich nicht überholen lässt, gewinnt. So ist das im Sport. Die Zeit lag knapp über der 40-Sekunden-Marke, die beim nächsten Einsatz geknackt werden soll.

Leichtathletik Olpe

Die Werfergruppe startet erfolgreich in die Saison

Persönliche Bestweiten am laufenden Band produzierten die Werferinnen aus Olpe und Fretter in den Disziplinen Speerwurf, Kugelstoß und Diskus.



Am Diskuskäfig:

Marlitt Spille, Laura Maiworm, Dana-Sophie Henke, Lorena Rameil, Anna Willing, Johanna Nies

Hier einige Ergebnisse:

Diskus U 18

Dana-Sophie Henke	20,13 m	Lorena Rameil	17,92 m
-------------------	---------	---------------	---------

Diskus U 16

Marlitt Spille	26,07 m	Johanna Nies	22,48 m
Laura Maiworm	16,64 m		

Weitere Resultate in der nächsten Ausgabe nach Veröffentlichung der offiziellen Ergebnisliste.



Leichtathletik Olpe

auto
haus **becker olpe**



ISUZU



Becker GmbH

VERTRAGSHÄNDLER FÜR: SUZUKI, KIA und ISUZU

WERKSTATT FÜR ALLE MARKEN

AUTOVERMIETUNG

PROFESSIONELLE FAHRZEUGAUFBEREITUNG
FAHRZEUGANKAUF

Standort Olpe

Ziegeleistraße 32

57462 Olpe

Tel.: +49 2761 5097

Fax: +49 2761 2188

olpe@autohaus-becker24.de

Standort Wenden

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

wenden@autohaus-becker24.de

Homepage: www.autohaus-becker24.de

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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





Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
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
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
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
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
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
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

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de