

# Kallís Montagspost

Ausgabe 17 23. Juni 2014

---

## **Chapeau, Marco !**

Besondere Kennzeichen: Verlässlichkeit, Zielstrebigkeit, Stehvermögen



Zurzeit läuft es echt gut für Marco Giese. Gerade mal 22 Jahre alt geworden, steht er kurz vor dem erfolgreichen Abschluss seines Studiums im Fach Statistik (eigene Fakultät), mit dem Nebenfach Wirtschaftswissenschaften, an der Technischen Universität Dortmund. Deutlich länger, nämlich seit rund 14 Jahren, betreibt er die Leichtathletik, in der er sich seit dem 7. Lebensjahr der Ausdauerdisziplin Laufen verschrieben hat.

### **In der deutschen Spitze angekommen**

Während viele andere Athletinnen und Athleten bereits in den Altersklassen U 16 bis U 20 ihre Triumphe feiern, hat Marco seine Triebwerke etwas länger warmlaufen lassen. Erst vor rund 12 Monaten kam sein erster sportlicher Paukenschlag, als er gegen ein Heer von Gegnern den



## **Leichtathletik Olpe**

Olper Teamcup gewann. In 2014 folgte dann der Durchbruch auf überregionaler Ebene, dem weitere folgen sollen: Am 5. Mai gewann er im Dress der SG Wenden gemeinsam mit Florian Herr und Simon Huckestein die Westdeutsche Staffelleisterschaft über die 3 x 1000 Meter. Und am Samstag, 7. Juni, startete er bei den Deutschen Meisterschaften der Junioren U 23 über seine Lieblingsdistanz, die 1.500 Meter, und qualifizierte sich prompt für das Finale. Den Endlauf am Sonntag schloss er mit einem achtbaren 9. Rang ab. Damit ist Marco in der deutschen Spitze angekommen.

### **Derjenige, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, ist immer schneller als der, der ohne Ziel umherirrt (Lessing)**

Die Gründe für den Erfolg sind einfach und zugleich vielschichtig. Marco Giese setzt sich stets ehrgeizige, aber realisierbare Ziele und verfolgt diese zielstrebig und mit Disziplin über längere Zeiträume. Durch seine Verlässlichkeit integriert er sich nachhaltig in Gemeinschaften, die bekanntlich ein idealer Nährboden für eine erfolgreiche persönliche Entwicklung sind.

### **Ohne die proaktive Unterstützung der Eltern geht es nicht**

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor ist die Unterstützung der Eltern. Vater Matthias ist Marathon- und Ultraläufer und arbeitet seit „ewigen Zeiten“ im Geschäftsführenden Vorstand des SC Olpe. Auch Mutter Ulrike hat schon manchen Langstreckenlauf bis hin zum Marathon unter die Füße genommen und besitzt zudem die B-Trainer-Lizenz für den leichtathletischen Disziplinblock Lauf. Auf dieser Grundlage hat Marco in allen Jahren größtmögliche Unterstützung erfahren. Dazu zählen vor allem eine sportgerechte Ernährung, psychologischer Rückhalt und die Begleitung bei Fahrten mit unzählbaren Kilometern zur Wahrnehmung von Trainingsterminen und Wettkämpfen.

### **Der Gegner des Fortschritts ist der Gleichschritt (Wolfgang Eschler)**

Mit Aufnahme des Studiums in Dortmund folgte dann der Wechsel vom SC Olpe zur SG Wenden, die eine gleichzeitige Trainingskooperation mit dem LC Rapid Dortmund absprach. Ein folgerichtiger Schritt, der sich auszahlen sollte. Marco nutzte von nun an die Trainerkapazitäten und Trainingsressourcen beider Vereine und konnte mit dem großen Potenzial der SG Wenden auch Mannschaftswertungen erringen sowie von den vielfachen Erfahrungen der Vereinskameraden profitieren.

Lieber Marco, alle Achtung vor deiner Leistung und für deine Zukunft alles Gute und viel Erfolg!

---

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)





## Leichtathletik Olpe

---

### Südwestfalenmeisterschaften erstmals ab der Klasse U 14

Der FLVW Kreis 3 Arnsberg ist der diesjährige Ausrichter der südwestfälischen Meisterschaften. Sie finden statt am 24. August 2014 im Stadion Große Wiese in Arnsberg. Erstmals ist offiziell die Klasse U 14 zugelassen, das sind in diesem Jahr die Jahrgänge 2002 und 2001. Die Wertung erfolgt jahrgangswise. Die Tagesveranstaltung sieht leider keine Staffelwettbewerbe vor. Dafür stehen Hürdensprints auf dem Programm sowie Mittel- und Langstreckenläufe.

Angemeldet haben sich bisher:

#### **Klasse U 14:**

Franka Linse, Anna Stricker, Carlotta Hof, Luisa Schürhoff, Christin Schneider, Wiebke Rosemeyer, Charlotte Watermann, Laura Maiworm, Johanna Nies, Marlitt Spille, Jan Eiden

#### **Klasse U 16:**

Alina Franke, Lea Feldmann, Hanne Gunkel, Greta Wulff

#### **Klasse U 18:**

Thomas Giese

Gemäß den Ausschreibungsbedingungen ist das Hochmelden des Jahrgangs 2003 nicht ausgeschlossen. In Ausnahmefällen wollen wir hiervon Gebrauch machen.

**Anmeldungen bitte baldmöglichst !!!!**

### Schöne Erfolge bei den Westfälischen in Kreuztal

Sarah Langemann holt den ersten Titel

Die 400 Meter Hürden der weiblichen Klasse U 18 wurden am Samstag pünktlich um 11:00 Uhr als Eröffnungsdisziplin der diesjährigen Westfälischen Jugendmeisterschaften gestartet. In der Meldeliste war Sarah Langemann mit der drittbesten Zeit angegeben. Kurz nach 11 Uhr verließ sie als Nummer 1 die Laufbahn im Stadion Stählerwiese. Dass Sarah in ihrem erst dritten Rennen über diese Distanz bereits die Westfalenmeisterschaft erringen konnte, versetzte viele in Erstaunen. Noch bemerkenswerter ist jedoch die Art und Weise, wie sie zum Sieg stürmte.

Eingangs der Zielgeraden ließ Sarah Langemann ihre Gegnerinnen förmlich stehen und erarbeitete sich einen Vorsprung von mehr als 2 Sekunden. Die Stadionuhr blieb bei 64,62 Sekunden stehen, neue Bestzeit, Kreisrekord und Verbesserung ihrer Qualifikationszeit für die Deutschen Jugendmeisterschaften.



**Sarah Langemann präsentiert stolz das begehrte Westfalenwappen**

Nicht überraschen konnte bei dieser Leistung die Tatsache, dass sich schon am zweiten Wettkampftag Bundeskadertrainer Heiner Preute zu einem ersten Kontaktgespräch bei Sarah vorstellte.

Topfit meldete sich Sarah am 2. Wettkampftag mit einer persönlichen Bestzeit von 26,59 Sekunden über die 200 Meter Sprintstrecke zurück. Keine Anzeichen von Müdigkeit nach der schweren Hürdendistanz. Es sollte ja auch noch die Staffel folgen.





Holten den Titel über 4 x 100 m: Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel, Anja Beckmann

### **Titel-Hattrick für die Olper 4 x 100 Meter Staffel**

Zum dritten Mal in Folge gewann eine Olper 4 x 100 Meter Staffel die Westfälische Meisterschaft. Eine echte Erfolgsstory. Vater dieses Erfolges ist, darüber sind sich alle einig, Trainer Dieter Rotter. Anstelle der zuletzt eingesetzten Marie Ries und Sophia Werthenbach nahm er dieses Mal Karina Heuel und Anja Beckmann ins U 20 Quartett. Die Siegerzeit: hervorragende 47,99 Sekunden. Mit deutlichem Abstand folgten die Teams des Recklinghäuser LC und des LC Paderborn.

Noch einen Wimpernschlag schneller war die Olper U 18 Staffel in der Besetzung Luisa Knebel, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Sarah Langemann. Sie musste sich in der Zeit von 47,95 Sekunden nur dem Team des TV Wattenscheid geschlagen geben. Dennoch, eine Meisterschaft und eine Vizemeisterschaft, darüber dürfen alle Mitglieder der beiden Staffeln

zurecht jubeln. Das taktische Konzept von Dieter Rotter, mit zwei gleich starken Staffeln erfolgreich zu sein, war aufgegangen.

### Viele Bestleistungen – Julia Springob unterbietet die DLV -Norm

Zahlreiche persönliche Bestleistungen der Athletinnen und Athleten bewiesen im Verlauf der Meisterschaften, dass alle auf den Punkt fit waren. Zu berücksichtigen ist dabei, dass Johanna Heuel wegen einer Erkältung nur in der Staffel startete. Marie Ries konnte aufgrund von Rückenbeschwerden nicht in Bestform laufen, kam aber dennoch über 100 Meter (13,37 Sek.) nah an ihre persönliche Bestzeit heran. Tamara Müller zog sich im Weitsprung bereits im ersten Versuch eine Oberschenkelverletzung zu und musste für die weiteren Wettbewerbe passen.

**Julia Springob** lief bereits im Vorlauf über 100 Meter eine ausgezeichnete persönliche Bestleistung und sicherte sich in 12,37 Sekunden die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid. Als Vorlaufschleunigste ins Finale gegangen unterlag sie dort Benina Vaupel aus Hamm mit einem denkbar knappen Rückstand von 4/100 Sekunden. Immerhin, Glückwunsch zur Vizemeisterschaft!



Eine Klasse Gemeinschaft: Die Gruppe am zweiten Wettkampftag

**Anja Beckmann** bewies mit ihrer 100 Meter Zeit von 13,20 Sekunden, dass sie immer besser in Schwung kommt. Zudem erreichte sie im Weitsprung mit einer richtig guten Serie und einer Bestleistung von 5,09 Meter das Finale der besten 8.

### Luisa Knebel findet zu alter Stärke zurück

Mit einer Topzeit von 13,13 Sekunden meldete sich Luisa Knebel in die Spitzengruppe der 100 Meter - Sprinterinnen zurück und machte auch als Startläuferin der U 18 Staffel einen hervorragenden Eindruck. **Sophia Werthenbach** qualifizierte sich in 12,79 Sekunden für das B-Finale und steigerte sich dort nochmals auf 12,70 Sekunden.



Energischer Antritt: Sophia Werthenbach

### Sehr gute Leistungen über die 200 Meter

Nach ihrem 100 Meter – Erfolg legte Sophia Werthenbach auf der 200 Meter Distanz noch einmal zu und belegte mit 26,17 Sekunden und persönlicher Bestleistung Platz 9 der Gesamtwertung.

Schnellste 200 Meter – Sprinterin im Trikot des SC Olpe war wieder einmal **Marie Ries**, die in 25,13 Sekunden Platz 4 erreichte und bis auf 13/100 Sekunden an die Favoritin Nina Braun vom CLV Siegerland herankam.

Einen beachtenswerten 5. Rang belegte **Karina Heuel** in der Klasse U 20 in persönlicher Bestzeit von 26,48 Sekunden.

**Niklas Butzkamm** kratzt mit einer 200 Meter – Zeit von 24,09 Sekunden nunmehr hörbar an der 24 – Sekunden – Marke. Alles nur noch eine Frage der Zeit. Vereinskollege **Paul Breitbarth** musste auf den letzten 70 Metern seiner schnellen Anfangszeit Tribut zollen, finishte jedoch noch in guten 25,04 Sekunden.

In den technischen Disziplinen erreichte **Irini Grigoriadou** im Hochsprung mit 1,53 Metern mit Platz 7 einen Urkundenrang. **Marthe Wierenga** belegte im Speerwurf mit 34,22 Metern einen Platz im Mittelfeld.

Mit einem 4. Rang im Stabhochsprung und einer übersprungenen Höhe von 3,20 Metern überzeugte **Maike van Gerven** und bewies ihre derzeit gute Form.



**Auf dem Weg nach New York: Paul Breitbarth**



Gute Schulnoten, eine ganze Reihe von Bestleistungen auf den Sprintstrecken, vor allem jedoch hart erarbeitete Verbesserungen in der Sprinttechnik, da ist der Urlaub mehr als verdient. Bei den Planungen für den Ferienaufenthalt im Zielort New York hat sich Paul ein Stadion mit einer Laufbahn und mit Blick auf die New Yorker Skyline ausgesucht, was denn sonst? und das nicht nur zu Besichtigungszwecken.

Alles Gute für deinen Urlaub, Paul, und ein erfolgreiches „Trainingslager“ der besonderen Art! Wir würden gern alle mitkommen.