

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 17 2017 5. Juni 2017

Olpe kann nicht nur Staffeln

3 Einzelqualifikationen für Deutsche Jugendmeisterschaften und 1 Kreisrekord in Gladbeck

Sprinter Niklas Butzkamm, U20, steigert sich zurzeit von Rennen zu Rennen. Beim Borsig-Meeting in Gladbeck, einem der bedeutendsten nationalen Sportfeste, erzielte Niklas im Vorlauf über 100 Meter eine persönliche Jahresbestleistung von 11,16 Sekunden. Er qualifizierte sich damit für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Ulm (Norm 11,20). Damit führt Niklas auch die aktuelle Rangliste der Sprinter im Kreis Olpe an.



Start im Vorlauf: Niklas Butzkamm (vorn)

Im Finale wurde Niklas leider wegen eines Fehlstarts disqualifiziert, der nach eigener Meinung und der Beobachtung aus dem Olper Lager keiner war. Niklas hatte lediglich die beste Reaktion und den schnellsten Start. Aber einer solchen Tatsachenentscheidung der Schiedsrichter kann man nur mit einer Videoaufnahme entgegentreten, die leider nicht vorhanden war. Die Vorlaufzeit wurde übrigens ohne jegliche Windunterstützung erzielt. Bei günstigeren Bedingungen und einer guten Trainingsvorbereitung auf die Deutschen Meisterschaften könnte Niklas Butzkamm noch in diesem Jahr der erste Olper Sprinter sein, der über die 100 Meter eine 10 vor dem Komma erzielt.

Vereinskollege Tim Göbel lief mit 11,91 Sek. persönliche Bestzeit.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Marie Ries mit Klasse „Comeback“ nach ihrer Rückkehr aus Alaska

Marie Ries befindet sich seit ihrer Rückkehr von der Universität Anchorage/ Alaska in Topform. In Gladbeck bewies sie ihr Leistungsvermögen über die 100 Meter im Vorlauf in 12,13 Sekunden. Leider war die Windunterstützung mit 2,1 m/Sek. etwas zu hoch. Erlaubt sind 2,0 m/Sek. Das war denkbar knapp. Bei regulärem Rückenwind hätte das Ergebnis Kreisrekord bedeutet. Im A-Finale belegte Marie in 12,23 Sekunden Platz 5 und qualifizierte sich damit für die Deutschen Jugendmeisterschaften U20 in Ulm (Norm: 12,40) und für die Deutschen U 23 Meisterschaften am 17.6./18.6. in Leverkusen (Norm 12,30)

In Leverkusen kann Marie auch über die 200 Meter starten. Die Norm erfüllte sie am 13. April beim Bryan Clay Invite in Azusa Pacific, Kalifornien/ USA, mit einer Zeit von 25,36 Sekunden. Siegerin des 200 Meter Wettbewerbs in Azusa wurde übrigens Dafne Schippers, amtierende Weltmeisterin in dieser Sprintdisziplin und Inhaberin des Europarekords.

Emma Rehse schnappt sich den Kreisrekord

Emma Rehse ist bekanntlich Jahrgang 2003 und gehört damit zum jüngeren Jahrgang der Doppelaltersklasse U 16. Allerdings trat sie in Gladbeck in der Klasse U 18 an. Dennoch erreichte Emma das A-Finale der sechs Vorlaufschneelsten.

Im Finale startete sie gegen zwei Konkurrentinnen des Jahrgangs 2001 und zwei Konkurrentinnen des Jahrgangs 2000. Emma erkämpfte sich nach einer sehr starken zweiten Hälfte des Rennens in 12,44 Sekunden Rang 3.

Mit diesem Topergebnis übernahm sie den Kreisrekord von Carlotta Selbach von der LG Südsauerland (11,49 Sek.). Bereits im Vorlauf hatte Emma Rehse mit 12,49 Sekunden eine erneute persönliche Bestzeit gelaufen und den Kreisrekord eingestellt.



Auf Erfolgskurs: Emma Rehse

Alina Hoberg erfüllt die Zusatznorm

Die dritte DJM-Qualifikation an diesem Tag machte Alina Hoberg perfekt. Alina hatte bereits am 20. Mai in Kreuztal in der Klasse U 16 die Norm für die 300 Meter Hürden erfüllt. Nun fehlte ihr noch die Zusatzqualifikation in einem anderen Disziplinblock. Eine solche Norm ist in der Klasse U 16 obligatorisch. Alina wählte den Weitsprung. Die Messlatte lag bei 4,50 Meter. Alina sprang gleich im ersten Versuch 4,85 Meter und meldete sich danach vom Wettkampf ab. Mission erfüllt!

Auch **Fiona Stutte** ist aktuell in Topform. Im 100 Meter B-Finale der Klasse U 18 lief sie in persönlicher Bestzeit von 12,58 Sekunden auf Rang 2. Von der Normerfüllung für die DJM ist sie nur noch 8/100 Sekunden entfernt. Einen sehr guten Eindruck hinterließ Fiona auch als Startläuferin der 4 x 100 Meter Staffel der Frauen, in der sie die etatmäßige Anläuferin Johanna Heuel mehr als gut vertrat. Die Staffel siegte bei eher mäßigen Wechseln in 47,12 Sekunden vor dem favorisierten Quartett des LC Paderborn, das mit Chantal Butzek immerhin eine deutsche Topsprinterin aufgeboden hatte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Weitere Highlights aus Gladbeck

Annica Deblitz (2003) lief in ihrem ersten 100 Meter Rennen die sehr gute Zeit von 12,85 Sekunden und qualifizierte sich für die Westfälischen Meisterschaften am kommenden Wochenende in Recklinghausen.

Alina Hoberg (2002) verbesserte ihre persönliche Bestleistung über 100 Meter auf sehr gute 12,76 Sekunden.

Julia Springob erreichte in der Frauenklasse mit einer Vorlaufzeit von 12,39 Sekunden das B-Finale und wurde dort in 12,43 Sekunden Zweite. Mit ihrer Vorlaufzeit von 12,46 Sekunden liegt auch **Sophia Werthenbach** nur noch 6/100 von der Qualifikation zur DJM U 20 entfernt.

Klasse Ergebnisse erzielten im Speerwurf **Marlitt Spille** und **Johanna Nies**. Beide starteten in der Klasse U 18. Marlitt warf den Speer auf 38,34 Meter und erreichte Rang 2 im Wettbewerb. Johanna wurde in persönlicher Jahresbestleistung von 31,21 Meter Siebte.

Phantastische Leistungsverbesserungen über 300 Meter Hürden



Beim Hohenhorst-Meeting am Pfingstmontag in Recklinghausen traten Alina Hoberg (links) und Wiebke Rosemeyer (rechts) über die 300 Meter Hürdendistanz an. Ziel war ein Formtest für die am kommenden Sonntag anstehenden Westfälischen Jugendmeisterschaften U 16. Alina Hoberg siegte in 46,33 Sekunden und unterbot den von ihr gehaltenen Kreisrekord um rund 1,5 Sekunden. Wiebke verbesserte ihre persönliche Bestleistung um rund 3 Sekunden (!) auf 48,17 Sekunden und liegt damit nur noch 17/100 Sekunden von der Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften entfernt. Das Ziel ist fixiert!



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Sophia Werthenbach belegte in Recklinghausen über 100 Meter in der Zeit von 12,50 Sekunden Platz 1. **Fiona Stutte** verbesserte sich über die 200 Meter auf die Klassezeit von 25,75 Sekunden und liegt nur noch 5/100 Sekunden über der Einzelnorm für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 18. Ihr Pech in Recklinghausen: 1 m pro Sekunden Gegenwind auf der Zielgeraden.

Unsere Meldungen für die Westfälischen Meisterschaften U 16 am 11.6. in Recklinghausen:

100 Meter:

Annica Deblitz
Emma Rehse
Julia Hippler
Alina Hoberg
Christin Schneider
Luisa Schürhoff

300 m Hürden:

Wiebke Rosemeyer
Alina Hoberg

Speerwurf:

Julia Hippler

Stabhochsprung:

Christin Schneider

4 x 100 Meter

Staffel 1: Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg, Christin Schneider

Staffel 2: Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Julia Hippler, Jolina Henke

Ersatz: Hanna Völlmecke, Paula Glasow

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Die nächsten Wettkämpfe

11.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 16	Recklinghausen
17.6./18.6.	Westfälische Jugendmeisterschaften U18 und U20	Hagen
und	Deutsche Meisterschaften U 23	Leverkusen
21.6.	Kreismeisterschaften im Stabhochsprung	Olpe
24.6.	DJMM Qualifikationsdurchgang U16 und U18	Geisweid
25.6.	NRW Gala mit Offenen NRW-Meisterschaften Mä./Fr.	Bottrop
5.7.	Kreislangstreckenmeisterschaften	Bad Berleburg
8.7.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
8.7./9.7.	Deutsche Meisterschaften der Männer und Frauen	Erfurt



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