

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 17/2018 2. Juli 2018

Ziel bei den DM U23 in Heilbronn erreicht

Dazu neuer Kreisrekord von Marie Ries

Schöne Erfolge bescherte das Leichtathletikwochenende den Olper Sportlerinnen. Während es die Athletinnen der Altersklasse U 18 und U 20 zu den Westfälischen Titelkämpfen ins nördliche Rheine zog, kämpfte die Sprintstaffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in Heilbronn um Lorbeeren bei den Deutschen Meisterschaften U 23. Erklärtes Ziel des Sprintquartetts in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach war das Erreichen des Finales.



Das Team in Heilbronn: Johanna Heuel, Alina Franke, Marie Ries, Dieter Rotter, Julia Springob, Sophia Werthenbach, Sarah Langemann

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**

Natürlich von hier.

Mit dem Vorlaufergebnis von 47,35 Sekunden liefen die Schützlinge von Trainer Dieter Rotter die siebtbeste Zeit aller Staffeln und standen somit im Endlauf der besten Acht. Nun musste, um die Spannung hochzuhalten, ein neues Ziel her, natürlich die 46 vor dem Komma, um den gewohnten Platz unter Deutschlands besten 5 in der U 23 zu wiederholen.

Unter Berücksichtigung der aktuellen läuferischen Defizite bei einigen Sprinterinnen, verletzungs- und berufsbedingt, kam dieses Ziel noch etwas zu früh. Selbst eine Marie in Bestform konnte diese Nachteile

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

in Heilbronn nicht kompensieren. Die Finalzeit von 47,74 Sekunden war dennoch letztlich zufriedenstellend und bescherte dem Team Urkundenrang 8 bei der Siegerehrung.



Für Freude und Anerkennung sorgte schließlich die Leistung von Marie Ries im Einzelrennen über 100 Meter. Mit ihrer Vorlaufzeit von 12,17 Sekunden verpasste Marie zwar das Einzelfinale, verbesserte jedoch ihren eigenen Kreisrekord.

Ihren bisherigen Rekord hatte sie erst kürzlich bei einem Rennen in Monmouth/ Oregon, USA, aufgestellt. Die 11 vor dem Komma scheint bei dieser Tendenz nur eine Frage der Zeit zu sein.

**Aufwärmübungen vor dem Staffelstart:
Julia mit Stabübergabe an Marie**

Staffelerfolg und gute Einzelergebnisse auch in Rheine

Die U 18 Sprintstaffel, aktuell eines der Aushängeschilder der Olper Leichtathletik, war als hohe Titelfavoritin nach Rheine gereist. Schon früh im Jahr hatte das Quartett, mit zwei U 16 Sprinterinnen eines der jüngsten Teams in der deutschen Staffelszene, eine deutsche Jahresbestzeit aufgestellt.



Auch ohne Stammkraft Alina Hoberg hatten Emma Rehse, Annica Deblitz, Julia Hippler und Christin Schneider wenig Mühe, die Westfälische Meisterschaft einzufahren und konnten es sich sogar leisten, mit Sicherheitswechsellern zu operieren. So blieb das Team mit 48,51 Sekunden rund eine Sekunde über ihrer Jahresbestleistung. Den einzigen ernsthaften Konkurrenten, die Startgemeinschaft A46 aus Hagen, konnten die Olper Mädchen deutlich distanzieren.

Mit Christin Schneider, Julia Hippler und Luisa Schürhoff erreichten gleich 3 Sprinterinnen das Finale über 100 Meter. Hätte man Julia vor der Veranstaltung prophezeit, sie würde Vizemeisterin werden, hätte sie dies sicherlich freudig akzeptiert. Tatsächlich errang sie im Finale Rang 2, blieb jedoch lediglich 2/100 Sekunden hinter der Siegerin, Lena Sommerhage vom TSV Hagen 1860. In 12,95 Sekunden wurde Christin Schneider Vierte. Über 200 m

Siegerehrung 4 x 100 m in Rheine
(Foto: Thorsten Kämpfer)

wurde Julia Fünfte in 26,46 Sekunden vor Christin Schneider auf Rang 7 in 26,64 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Spannung auf der Zielgeraden über 200 m: Julia Hippler (277) und Christin Schneider (281) im 3. Zeitfinale

Wiebke Rosemeyer mit weiterer Steigerung über 400 m Hürden



Entschlossen aus den Blöcken: Wiebke Rosemeyer
(Foto: Thorsten Kämpfer)

Mit einer schönen Leistungssteigerung blieb Wiebke Rosemeyer über die 400 Meter Hürden erstmals unter der Marke von 67 Sekunden. Das Ergebnis von 66,92 Sekunden bescherte ihr sogar den Bronzerang unter Westfalens Besten. Wiebke darf sich weiter Hoffnung auf eine Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock machen. In Rheine fehlten nur 4/10 Sekunden zum großen Ziel. Bei Wiebkes derzeitiger Entwicklung scheint Rostock machbar.

Rang 3 erreichte in der Klasse U 18 auch Franka Linse im Hochsprung. Mit Überquerung der Latte bei 1,64 Metern untermauert Franka ihre derzeitige Aufwärtstendenz.

Platz 2 und 4 gingen im Speerwurf der Klasse U 18 an Olper Athletinnen. Mit einer Weite von 38,64 Metern schob sich Marlitt Spille auf den Silberrang. Laura Maiworm wurde mit 35,15 Metern Vierte.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Sonntag, 8.7.	Bigge Energie Sportfest mit Kreismeisterschaften in den Langstaffeln, Olpe	U 10 und älter
Sonntag, 8.7.	DJMM Teamqualifikation in Menden	weibl. U 12
Sa. 14.7. – So. 15.7.	NRW Jugendmeisterschaften Duisburg	U16, U18, U20
Sa. 21.7. – So. 22.7.	Deutsche Meisterschaften in Nürnberg	Männer und Frauen
Fr. 27.7. – So. 29.7.	Deutsche Jugendmeisterschaften in Rostock	U 18 und U 20
Sa. 18.8. – So. 19.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften in Wattenscheid	U 16
Sa. 1.9.	DJMM Teamqualifikation in Hagen	U14, U16, U18
Sa. 8.9.	Kinderleichtathletiksportfest in Olpe	KiBaz ab 3 Jahre KiLa U8 bis U12
Sa. 15.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn	U 10 und älter
Sa. 22.9. – So. 23.9.	DJMM – Teamfinale in Kreuztal	U 12 bis U 18



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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