

# Kallís Montagspost

Ausgabe 18/ 2015 18. Mai 2015

## **U-16 Trio meistert den Siebenkampf**

Marlitt Spille holt sich den Kreisrekord

Im Rahmen der Mehrkampfmeisterschaften des Leichtathletikkreises Siegen Wittgenstein nahmen Marlitt Spille, Johanna Nies und Laura Maiworm am 7-Kampf teil. Eine Premiere für das Trio. Eine Premiere auch für die Olper Leichtathletik, denn durch das Antreten von 3 Athletinnen konnte erstmals eine Teamwertung erreicht werden.



Von rechts: Marlitt Spille, Laura Maiworm, Johanna Nies, Karl-Heinz Besting

Am guten Ende konnten Laura, Johanna und Marlitt in der Teamwertung die 9:000-Punkte-Marke „knacken“. 9:092 Zähler standen unter dem Strich.

Den Löwenanteil konnte Marlitt Spille für sich verbuchen. Mit 3.280 Punkten schaffte sie im Feld von 17 Teilnehmerinnen das zweitbeste Ergebnis. Mehr noch freute sich Marlitt jedoch über die Verbesserung des Kreisrekordes, den zuvor Carlotta Selbach von der LG Südsauerland mit 3.260 Punkten innehatte (davor Anna Kosina mit 3.235 Punkten). Ganz nebenbei sicherte sich Marlitt über die 80 Meter Hürdendistanz die A-Norm für die Westfälischen U-16-Jugendmeisterschaften in Hagen.



**Start über 100 Meter: Johanna Nies mit Brenda Cararia-Byll (CLV Siegerland)**

Das drittbeste Ergebnis des Wettbewerbs errang Johanna Nies mit 3.117 Punkten. Mit Rang 9 und 2.695 Punkten belegte Laura Maiworm einen guten Platz im Mittelfeld.

Folgende Disziplinen gehören zum Siebenkampf:

1. Tag: Hochsprung, Weitsprung, Kugelstoßen und 100 Meter
2. Tag: Speerwurf, 80 Meter Hürden und 800 Meter

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

Was die Meisterschaftswertung betrifft, erfolgte der Start der Olper Athletinnen in Kreutal „außer Wertung“. Die oben aufgeführten Vergleichswerte geben jedoch wichtige Aufschlüsse.

## Leichtathletik Olpe

Ein weiterer Höhepunkt im Mehrkampf steht am 31. Mai an. Dann werden in Aachen die diesjährigen NRW-Meisterschaften ausgetragen. Johanna und Marlitt werden dann im 5-Kampf antreten, genauer gesagt im Blockwettkampf Sprint/ Sprung in den Disziplinen 100 Meter, 80 Meter Hürden, Hochsprung, Weitsprung und Speerwurf.

### Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden am Mittwoch, 20. Mai 2015

Die Teilnehmer der Olper Leichtathletik (SC Olpe und TV Olpe)

Lena Kindopp, 2007	Anna Tegethoff, 2001	Jaron Pöggeler, 2007
Emilie Kroes, 2006	Alina Hoberg, 2002	Vitus Weiß, 2007
Nina Berge, 2006	Wiebke Rosemeyer, 2002	Lukas Püttmann, 2006
Malina Jahn, 2003	Tabea Hupertz, 2002	Jannik Reiche, 2006
Ronja Wurm, 2004	Johanna Reißner, 2002	Lorenz Tegethoff, 2004
Lara Küster, 2004	Luisa Schürhoff, 2002	David Pöggeler, 2003
Lina Reiche, 2004	Jasper Ehrenguber, 2003	Marc Luis Huperz 2006
Frieda Schulte, 2002	Jan Eiden	Benjamin Epe, 2004
		Marvin Huperz, 2003

### Die anstehenden Wettkämpfe

#### Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)

19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

#### Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

#### Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Staffelabend)

19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

#### Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

31.05. Werfergala mit Kreismeisterschaften Attendorn

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Staffelabend)

#### Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

15.5.-17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften (Auswahl) Kreis Siegen in Kreuztal

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften Wenden

23.05. Borsig-Meeting Gladbeck

25.05. Hohenhorst-Meeting (Langhürde) Recklinghausen

30.05. Vorbereitungswettkampf 100 m und Staffel Lüdenscheid

31.05. Werfergala mit Kreismeisterschaften Attendorn

31.05. NRW-Meisterschaften im Mehrkampf Aachen

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Staffelabend)

07.06. DJMM Qualifikationswettkampf Siegen-Geisweid

### Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften	Wenden
23.05. Borsig-Meeting	Gladbeck
25.05. Hohenhorst-Meeting (Langhürde)	Recklinghausen
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung	Olpe (und Stafflabend)
13./14.6. Deutsche Juniorenmeisterschaften	Wetzlar
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund

### Der Basar

#### Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

**Anderes:** Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen EUR 16,30

#### Zu verkaufen:

weiß-grüne Brooks-Spikes, Gr. 38 (klein ausfallend, daher eher Gr.36/37).

Preisvorstellung: j9,90 €. Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich:  
Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter.

#### Verkaufe:

Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß m. orangen Streifen Gr. 40 bzw. 7 20,- €  
 Spikeschuhe Adidas Allrounder Weiß mit blauen Streifen Gr. 39 1/3 bzw. 6,5 20,- €  
 Spikeschuhe Adidas Allrounder Gelb Gr. 40 bzw. 7 20,- €  
 Spikeschuhe Adidas Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 40,- €  
 Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998

## Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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
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



## **Leichtathletik Olpe**

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
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