

Kallís Montagspost

Ausgabe 18/ 2015 18. Mai 2015

Deutsche Jahresbestzeit für die U 20 – Staffel Kreisrekord für Sarah Langemann über 400 Meter Hürden



Kreisrekord und Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften: Sarah Langemann

Beim hochkarätig besetzten Borsig-Meeting in Gladbeck lief die 4 x 100 Meter Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter mit 47,28 Sekunden eine neue Deutsche Jahresbestzeit für die Klasse U 20. Das Team in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach konnte sich damit erstmals für die Deutschen Meisterschaften der **Frauenklasse** qualifizieren. Sie finden in diesem Jahr in Nürnberg statt.

Nachdem sich am 10. Mai in Kreuztal bereits zwei U 20 Staffeln und eine U 18 Staffel für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifiziert hatten, kann die Startgemeinschaft Olpe/Fretter nun mit einer vierten Staffel planen. Das U 16 Team in der Aufstellung Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Marlitt Spille kam in Gladbeck auf eine Zeit von 50,36 Sekunden und qualifizierte sich eindrucksvoll für die Deutschen U 16 Meisterschaften in Köln. Von dieser Konstellation profitieren in besonderem Maße Greta Wulff und Alina Franke vom SC Fretter. Sie werden bei konstanter Leistungsentwicklung sowohl bei den U 18 Meisterschaften in Jena, als auch bei den U 16 Meisterschaften in Köln dabei sein.



4 x 100 m U16: v.l. Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Marlitt Spille

Sarah Langemann mit erstaunlicher Leistungssteigerung

Ein neuer Kreisrekord über die 400 Meter Hürden gelang Sarah Langemann. Mit dem Ergebnis von 63,48 Sekunden unterbot sie ihre alte Marke (64,62) um mehr als 1 Sekunde. Sarahs Ziel, eine Finalteilnahme bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena, für die sie längst qualifiziert ist, wird angesichts dieser Leistungsentwicklung immer wahrscheinlicher.

Sarah lief in Gladbeck ein sehr harmonisches Rennen und konnte den 17-er Rhythmus sogar bis zur 4. Hürde durchhalten. Das Stehvermögen auf den letzten 100 Metern zählt zu ihren weiteren großen Stärken.

Auch die Sprinterinnen qualifizieren sich für die DJM in Jena

In jeweils 12,28 Sekunden qualifizierten sich auch Julia Springob (U 20) und Marie Ries (U 18) bereits in ihren Vorläufen für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena. Im Finale belegte Julia Rang 4 und Marie Rang 3.

Franka Linse nicht nur im Hochsprung klasse

Ein weiterer Leistungsdurchbruch im Sprint gelang Franka Linse. In der Klasse W 14 unterbot sie über 100 Meter mit 12,94 Sekunden erstmals die 13-Sekunden-Marke. Im hochkarätig besetzten Feld von 27 Starterinnen erreichte sie Platz 5. Damit war sie schnellste Teilnehmerin des Westfälischen Landesverbands.



Kurs auf Bestzeit: Franka Linse (links mit der Start Nr. 335)

Auf die Zeit von 11,35 Sekunden verbesserte sich Niklas Butzkamm vom SC Olpe über die 100 Meter. Damit ist er nur noch 5/100 Sekunden von der Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften entfernt.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Im Aufwind befindet sich auch sein U 18 Sprintkollege Tim Göbel. Er verbesserte seine persönliche Bestzeit um mehr als 2/10 Sekunden auf 12,24 Sekunden.

Anja Beckmann erreichte im Weitsprung das U 18 Finale und wurde mit 4,90 Metern Achte.

Leichtathletik Olpe

Marlitt Spille (W 14) verbesserte ihre persönliche Bestzeit über 100 Meter auf 13,53 Sekunden, während sich Alina Franke vom SC Fretter (W 15) auf die persönliche Jahresbestzeit von 13,01 Sekunden steigerte.

Weitere Ergebnisse:

100 Meter	Anja Beckmann	U 18	13,41 Sekunden
100 Meter	Sophia Werthenbach	U 18	12,79 Sekunden
100 Meter	Luisa Knebel	U 18	13,48 Sekunden
100 Meter	Cathrin Einden	W 15	13,88 Sekunden
100 Meter	Greta Wulff	W 15	13,33 Sekunden
100 Meter	Hanne Gunkel	W 15	13,95 Sekunden
100 Meter	Marlitt Spille	W 14	13,53 Sekunden
4 x 100 m	U 20 II		50,07 Sekunden
	Luisa Knebel, Tamara Müller, Karina Heuel, Anja Beckmann		

Aus anderen Kreisvereinen

Auf Seiten der LG Südsauerland überzeugte in Gladbeck vor allem Alina Gierse mit einem 2. Platz im Speerwurf. Ihre Weite betrug glatte 35 Meter. Im Kugelstoßen kam Alina mit einem Ergebnis von 11,58 Meter auf Rang 6.

Gute Zeiten und Platzierungen bei den Kreismittelstreckenmeisterschaften

Julian Gutstein, SC Fretter, steht dicht vor der Qualifikation zur DJM



Start über 800 Meter der Klasse U 10

Leichtathletik Olpe

Besser kann's nicht laufen! Beim Start über die 800 Meter Mittelstrecke kämpfen die Olper Läufer im weißen Trikot (siehe Bild oben) noch um eine gute Ausgangsposition für die erste Kurve. Im Ziel hatten sie die Nase vorn. Vitus Weiß (679) wurde in 3:13,18 Minuten Meister der Klasse M 8. Lukas Püttmann (hinten links), Marc Luis Huperz (vorn Mitte) und Jannik Reiche belegten in der Klasse M 9 die Plätze 1, 2 und 3.

Insgesamt war die Beteiligung an den diesjährigen Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden rückläufig. Die Leistungsdichte ist im Disziplin-Block Lauf (Mittelstrecke und Langstrecke) weitaus geringer als beispielsweise in der leichtathletischen Paradedisziplin, dem Sprint. Diese Tatsache schmälert jedoch nicht die Leistungen der Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf dem Gerlinger Bieberg.



In Führung: Julian Gutstein (650) vom SC Fretter

Einen spannenden Kampf über die gesamte 800 Meter Distanz bis ins Ziel lieferten sich Julian Gutstein (650) vom SC Fretter und Mohamed Hamadi (795) von der LG Olympia Dortmund. Am Ende stand für Julian eine weitere persönliche Bestzeit zu Buche. Mit der Zeit von 2:07,08 Minuten kam der junge Fretteraner bis auf 1 Sekunde an die Qualifikationsmarke für die Deutschen Jugendmeisterschaften der Klasse U 16 heran. Bei den noch ausstehenden Rennen bis zu den Sommerferien sollte das große Ziel erreichbar sein.

Eine starke persönliche Bestzeit für Jasper Ehrenguber

Für Supertalent Jasper Ehrenguber (2003) beginnt die Saison gut. Mit der Zeit von 2:36,15 Minuten siegte er überlegen vor Hendrik Stahl, SG Wenden (3:08,43 Minuten). Bestechend die Renneinteilung und die Taktik des jungen Olpers, der die Tipps seines erfahrenen Trainers Janarthanan Thiruchelvam stets umzusetzen weiß.

Die Jahrgangsklasse 2004 gewann Lorenz Tegethoff ebenfalls in persönlicher Bestzeit von 3:00,41 Minuten vor den beiden Wendenern Matteo Langenbach (3:02,46) und André Kaufmann (3:10,38).



Jasper Ehrenguber (710) in Führung

Starke Klasse U 12

Einen Dreifacherfolg bescherten sich die Olper Mädchen im Jahrgang 2002. Es siegte Alina Hoberg in 2:42,14 Minuten vor der überraschend starken Frieda Schulte (2:45,01 Minuten) und Tabea Huperz (2:52,19 Minuten). Alle drei stellten mit ihren Zeiten persönliche Bestleistungen auf. Eine sehr gute Zeit lief auch Malina Jahn, die im Jahrgang 2003 in 2:51,56 Minuten Dritte wurde.

Nina Berge glänzt

Kreismeisterin wurde erwartungsgemäß auch die zweitjüngste Olper Teilnehmerin, Nina Berge. In der Jahrgangswertung 2006, siegte sie in hervorragenden 3:09,73 Minuten.

Jan Eiden steht vor dem Durchbruch

Stark verbessert zeigte sich auch Jan Eiden. Mit der persönlichen Bestzeit von 2:22,09 Minuten steht der U 16 – Mittelstreckler dicht vor der Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften.

Helena Hofmann vertrat in der Klasse W 10 den FSV Helden. Sie wurde in 3:22,54 Vierte.

Die weiteren Ergebnisse:

Lena Kindopp	W 8, 3:37,91, Platz 2
Luisa Ratte	W 10, 3:40,91, Platz 5
Lina Reiche	W 11, 3:03,37, Platz 3
Julie Kalisch	W 12, 3:21,02, Platz 6
Anna Tegethoff	W 14, 3:01,40, Platz 1
Benjamin Epe	M 11, 3:13,84, Platz 4
Marvin Huperz	M 12, 3:21,67, Platz 3

Levin Gäher (SCFretter)	M 15 2:16,35 Platz 2
Leni König (SC Fretter)	W 10 3:15,04 Platz 3



Helena Hofmann, FSV Helden



Nina Berge, SC Olpe

Das Olper Abendsportfest naht

Am Freitag, 5. Juni 2015, ist es wieder soweit. Der Kreis Olpe ist zu Gast im Kreuzbergstadion. Auch einige Vereine aus dem Siegerland haben ihre Teilnahme zugesagt. Die ersten Wettkämpfe beginnen pünktlich um 17:00 Uhr. Unter dem **Bigge Energie Leichtathletik-Abendsportfest** werden drei Veranstaltungen ausgetragen:

1. Die Kreiseinzelmeisterschaften in den Sprungdisziplinen Weitsprung, Hochsprung, Dreisprung und Stabhochsprung
2. Die Kreismeisterschaften in den Langstaffeln
3. Rahmenwettkämpfe: 100 Meter Sprint und Staffeln 4 x 50 m, 4 x 75 m und 4 x 100 m

Näheres in der Beilage

Die anstehenden Wettkämpfe

Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)

19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)
19.06. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

31.05. Werfergala mit Kreismeisterschaften Attendorn
05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

25.05. Hohenhorst-Meeting (Langhürde) Recklinghausen
31.05. 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 Stafflabend)
07.06. DJMM Qualifikationswettkampf Siegen-Geisweid

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

25.05. Hohenhorst-Meeting (Langhürde) Recklinghausen
31.05. Vorbereitungswettkampf 100 m und Staffel Lüdenscheid
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: 9,90 €. 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
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