

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 19/ 2016 30. Mai 2016

Frauenstaffel wirt erneut NRW-Meister Bronze für Sarah Langemann

Obwohl die Sprintstaffeln des SC Olpe und der Startgemeinschaft Olpe/Fretter seit Jahren von Erfolg zu Erfolg eilen, scheinen sie immer noch hungrig zu sein. Bei den Offenen NRW-Meister-



Dieter Rotter führt zwei Staffeln in Bottrop zum Erfolg

| 4x100m Zeitläufe | | |
|------------------|-----------|-------|
| 1 0 | SC Olpe 1 | 47.66 |
| 2 0 | StG Anne | 47.81 |
| 3 0 | StG Rhede | 47.97 |

schaften in Bottrop, gleichzeitig traditionelles Internationales Meeting „NRW-Gala“, trumpten die Schützlinge von Meistertrainer Dieter Rotter nach 2014 ein weiteres Mal groß auf und wurden in der Frauenklasse NRW-Meisterinnen in der Zeit von 47,66 Sekunden.

Noch schöner als eine Meisterschaft ist bisweilen die Art, wie sie errungen wird. Das Rennen entschied sich, wie so oft, erst auf der Zielgeraden. Bis zum letzten Wechsel hatte das Staffelteam der Startgemeinschaft Annen-

Leichtathletik Olpe

Schalke04-Dortmund/Lanstrop klar in Führung gelegen. Dann übernahm auf Olper Seite Sophia Werthenbach den Stab von Marie Ries, die ihrerseits bereits einen starken Kurvenlauf dargeboten hatte. Rund fünf Meter waren aufzuholen, die Erfolgschancen schienen ziemlich aussichtslos. Sophia ist jedoch mental stark. Ihre sportlichen und mentalen Vorzüge spielt sie bekanntlich gern auf der Zielgeraden aus, und zwar im Kampf eins gegen eins (oder gegen zwei oder drei – das ist ihr gleichgültig). Der Siegeswille verleiht bisweilen Flügel. Sophia flog förmlich an die führende Vanessa Mark heran und zog auf den letzten Metern unwiderstehlich an ihrer Konkurrentin vorbei. 15/100 Sekunden Vorsprung – das bedeutete den Titelgewinn.

Beeindruckend war auch die Leistung der zweiten Staffel, die unter dem Namen der Startgemeinschaft Olpe/Fretter ins Rennen ging. Cathrin Eiden, Fiona Stutte, Greta Wulff und Alina Franke, ihr Team startet normalerweise in der Klasse U 18. In Bottrop stiegen sie zwei Klassen höher in die Frauenkonkurrenz ein, als jüngstes Team von 16 Staffeln, die sich für die finalen Zeitläufe qualifiziert hatten. Das Ergebnis: Rang 7 in 49,89 Sekunden. Ein toller Achtungserfolg!

Sarah Langemanns harter Kampf mit den Hürden und dem Wind

Die 400 Meter Hürdendistanz gehört zu den härtesten Disziplinen der Leichtathletik. Weht während des Rennens ein starker und böiger Wind, kann's noch viel schwieriger werden. Das



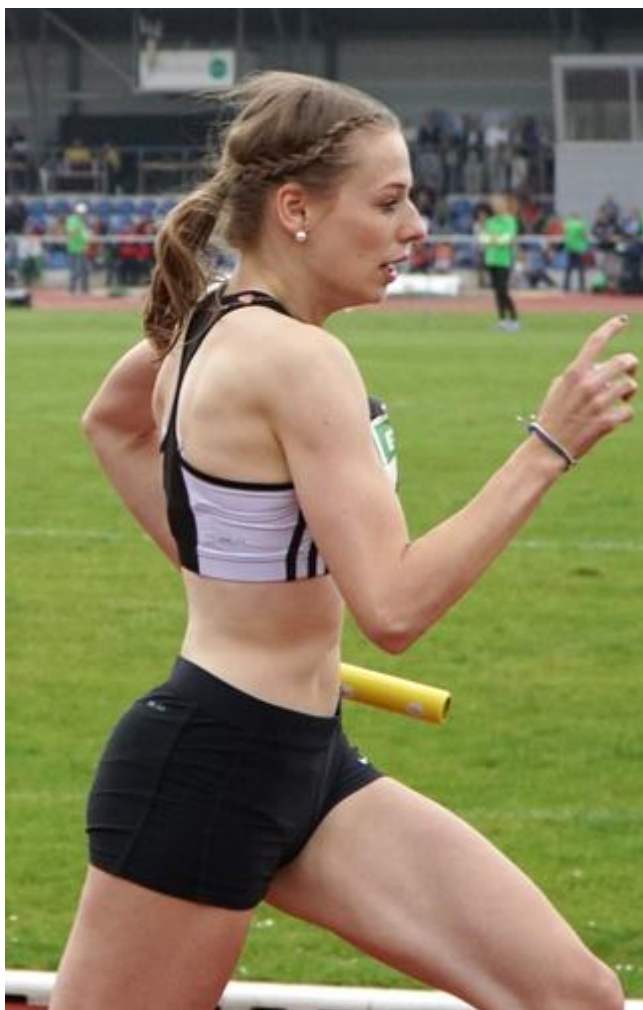
bekam Sarah Langemann in Bottrop zu spüren. Nach der ersten Kurve und den ersten beiden Hürden kam der Wind streng von vorn. Da musste die U 20 – Athletin des SC Olpe alle Kräfte bündeln, um den so wichtigen Rhythmus zwischen den Hürden zu halten. So etwas kostet Energie.

Eingangs der Zielgeraden stürzte dann eine starke Böe von hinten. Sprinter, die keine Hürden zu überqueren haben, mögen das, Hürdenläufer jedoch nicht. Die Böe trieb Sarah zu nahe an die vorletzte Hürde heran, sie kam ins Trippeln und musste nach der Hürdenüberquerung das Tempo neu aufbauen. Eine schwierige Phase des Rennens, unter der jedoch auch ihre Konkurrentinnen zu leiden hatten.

Es war Luisa Jüngerink von der LT DSHS Köln (Verein Deutsche Sporthochschule Köln) mit der sich Sarah auf der Zielgeraden ein packendes Rennen um Platz 3 lieferte. Sarah verfügte schließlich die größeren Reserven und die notwendige Schnelligkeit, und setzte sich durch. Der verdiente Lohn: Platz 3 und der Gewinn von NRW-Bronze.

Leichtathletik Olpe

Drei Sprinterinnen erreichen das 100-Meter-Finale



Julia Springob

Mit Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach erreichten gleich 3 Sprinterinnen des SC Olpe das 100-Meter-Finale. Bei regulären Windverhältnissen legte Julia Springob eine Zeit von 12,45 Sekunden vor, 2/100 Sekunden vor Marie Ries. Sophia Werthenbach wurde Zweite ihres Vorlaufs in superschnellen 12,10 Sekunden. Das hätte Kreisrekord bedeutet, wenn der Wind nicht mit einem unzulässigen Wert von 4,4 Meter pro Sekunde geholfen hätte. Gleichwohl, die Qualifikation fürs Finale war geschafft.

Im Endlauf erreichte Sophia Werthenbach in 12,23 Sekunden einen achtbaren 10. Rang, allerdings auch wieder mit unzulässigem Rückenwind von 2,5 m/S. Stärkere Windunterstützung von 5,5 m/S. genossen Julia Springob und Marie Ries in ihrem Finalrennen. Julia belegte schließlich in der Endabrechnung mit 12,24 Sekunden Rang 11 und Marie mit 12,35 Sekunden Rang 15.

Gelungenes Comeback von Marlitt Spille im Fünfkampf

Mehrkampfspezialistin Marlitt Spille hatte langwierige muskuläre Beeinträchtigungen geduldig auskuriert. Nun trat sie bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften im Blockwettkampf Sprint/ Sprung in Bad Oeyn-

hausen an. Mit 2.543 Punkten holte sie unter 26 Bewerberinnen einen beachtlichen Rang 8. Leider fehlen ihr noch 32 Punkte zur Qualifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften, die in diesem Jahr in Aachen ausgetragen werden. Meldeschluss ist der 19. Juni, so dass sie bis dahin noch eine weitere Qualifikationschance wahrnehmen wird.

Die 5-Kampf-Leistungen im Einzelnen:

| | | | |
|---------------------------|------------|---------------------------------|------------|
| Speerwurf: 34,24 Meter | 536 Punkte | 80 Meter Hürden: 13,79 Sekunden | 486 Punkte |
| 100 Meter: 13,68 Sekunden | 503 Punkte | Weitsprung: 4,78 Meter | 525 Punkte |
| Hochsprung: 1,48 Meter | 493 Punkte | | |

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

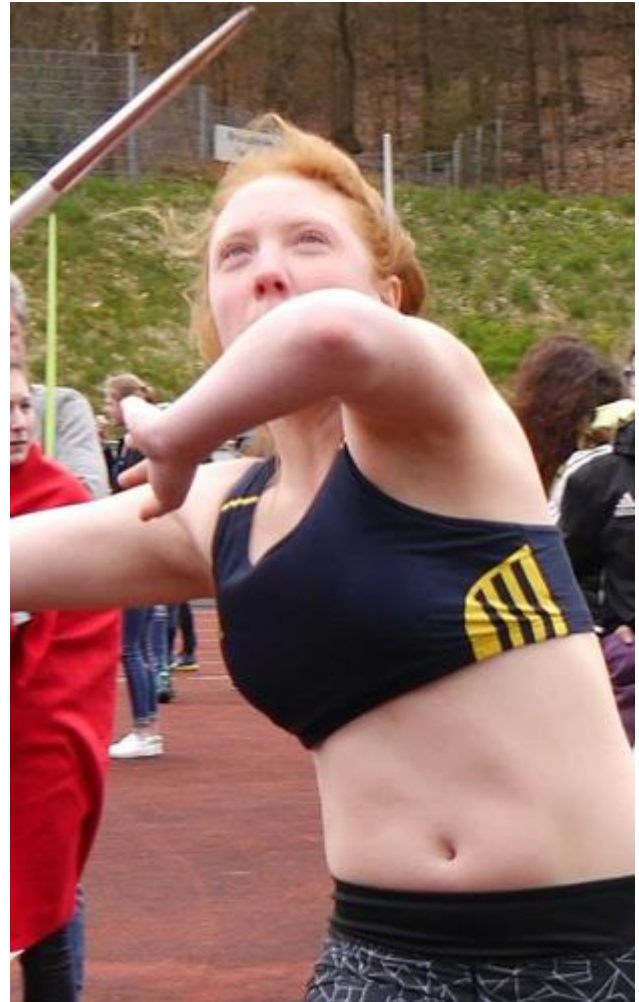
Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Marlitt Spille



Johanna Nies

Johanna Nies feiert Doppelsieg in Dortmund

Johanna Nies, die wie ihre Vereinskollegin vom SC Olpe, Marlitt Spille, im Jahrgang 2001 (Klasse W 15) startet, trat am Sonntag beim Stadionsportfest in Dortmund an, um ihre Wurfsergebnisse zu verbessern. Das Vorhaben verlief überaus erfolgreich. Im Speerwurf übertraf Johanna erstmals die 30-Meter-Marke und belegte mit 33,25 Metern Rang 1. Mit dieser Leistung sicherte sie sich zudem die Qualifikation für die diesjährigen westdeutschen Meisterschaften.

Den Doppelsieg machte Johanna mit Kugelstoßen perfekt. In dieser Disziplin „knackte“ sie mit dem 3 Kilogramm schweren Arbeitsgerät erstmals die 10-Meter-Marke und erreichte auch hier Platz 1. Gleichzeitig erfüllte sie die B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften, die im September im Hagener Ischelandstadion ausgetragen werden.

Leichtathletik Olpe



Im Ziel: Marco Giese

Marco Giese steigert sich von Rennen zu Rennen

Seine gute Form und aufsteigende Tendenz stellte Marco Giese (1992) in Bottrop unter Beweis. Der Olper im Dress der SG Wenden verbesserte seine persönliche Bestzeit über die 1.500 Meter Mittelstreckendistanz um 3 Sekunden auf 3:54,49 Minuten. Damit belegte er Rang 4 in der Gesamtwertung hinter den für Bahrain und Belgien startenden Kenianern Linus Kiplagat und Issac Kimeli und dem Österreicher Andreas Vojta. In der NRW-Wertung erkämpfte sich Marco somit Platz 1.

BIGGE ENERGIE Abendsportfest am Freitag im Kreuzbergstadion

Am Freitag steigt das diesjährige Abendsportfest des SC Olpe im heimischen Kreuzbergstadion. Das Sportfest steht im Zeichen des 40-jährigen Vereinsjubiläums.

Erstmals wird es mit finanzieller Unterstützung der **BIGGE ENERGIE** Pokale für alle Sieger geben. Alle Zweitplatzierten und Drittplatzierten erhalten Medaillen. Medaillen in Gold, Silber und Bronze erhalten auch die erfolgreichen Sprintstaffeln auf den Plätzen 1 bis 3.

Beginn ist um 16:45 Uhr. Die Kampfrichter treffen sich bereits um 16:30 Uhr zur Vorbesprechung. Mehr als 40 Kampfrichter und sonstige Helferinnen und Helfer bilden das Gerüst für eine effektive Organisation und ein erfolgreiches Sportfest.

Ein VIP-Zelt und eine Tombola bilden weitere Attraktionen. Mehr als 90 Preise werden ausgelost.

In sportlicher Hinsicht wird es um persönliche Bestleistungen, Kreisrekorde, jedoch auch um Qualifikationen für die bald anstehenden Westfälischen, Westdeutschen, NRW- und Deutschen Meisterschaften gehen.

Zu wünschen ist, dass auch viele Zuschauer den Weg ins Kreuzbergstadion finden. Im vergangenen Jahr, jedoch auch bereits in diesem Jahr, haben sich eine ganze Reihe von Athletinnen, Athleten und Sprintstaffeln in der deutschen Leistungsspitze etabliert. Die olympische Kernsportart Leichtathletik hat demnach auch am Freitag in Olpe Sehenswertes zu bieten.



Leichtathletik Olpe

Der Basar

Emilie Kroes hat ein Paar Sprintschuhe mit Spikes, Gr. 36,5, abzugeben. Pink mit schwarzen Streifen. Marke Nike, RIVAL S, RACING Sprint, **Preis EUR 10,00**

Die Schuhe können anprobiert werden freitags ab 15 Uhr im Stadion oder nach Terminabsprache unter 02761/7299919.

Nun suchen wir selbst als Ersatz ein Paar gebrauchte Sprintspikes in Gr. 37 bis 37,5 Interessenten melden sich bitte ebenfalls unter 02761/7299919

Becker GmbH

VERTRAGSHÄNDLER FÜR: SUZUKI, KIA und ISUZU

WERKSTATT FÜR ALLE MARKEN

AUTOVERMIETUNG

**PROFESSIONELLE FAHRZEUGAUFBEREITUNG
FAHRZEUGANKAUF**

Standort Olpe

Ziegeleistraße 32

57462 Olpe

Tel.: +49 2761 5097

Fax: +49 2761 2188

olpe@autohaus-becker24.de

Standort Wenden

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

wenden@autohaus-becker24.de

Homepage: www.autohaus-becker24.de



Leichtathletik Olpe

Register: Themen/ Stichworte

| | <u>Ausgabe (vom)</u> | |
|---|-----------------------------|------------|
| Alkohol und Sport | 28 | 10.08.2015 |
| 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 |
| 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 |
| Plyometrisches Training | 27 | 03.11.2014 |
| 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 |
| Schnelligkeit – keine Zeit verlieren | 15 | 25.04.2016 |
| 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 |

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de