

Kallís Montagspost

Ausgabe 20/ 2015 1. Juni 2015

Niki Butzkamm stürmt von Bestzeit zu Bestzeit

Nun auch Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften



Wo soll das noch hinführen? Dies fragten sich die staunenden Zuschauer und Sportler im Lüdenscheider Nattenbergstadion am Sonntag. Seit längerem ist der 16-Jährige Niklas Butzkamm der Schnellste im Kreis Olpe auf den beiden Sprintdistanzen 100 Meter und 200 Meter.

Nun verbesserte das Olper Talent seine persönliche Bestzeit von 11,35 Sekunden auf sagenhafte 11,13 Sekunden. Die Norm für die Teilnahme an den Deutschen U 18 – Meisterschaften beträgt 11,30 Sekunden. Niklas wird demnach in Jena dabei sein.

In der „Ewigen“ Bestenliste des Kreises Olpe schob sich Niklas auf Rang 2 vor, und zwar in beiden Altersklassen U 18 und U 20.

In den weiteren Testläufen für die anstehenden Meisterschaften bestätigte Julia Springob mit 12,28 Sekunden exakt ihre persönliche Bestleistung, die sie beim Borsig-Meeting in Gladbeck über 100 Meter aufgestellt hatte. Eine neue persönliche Bestleistung gelang Johanna Heuel mit 12,66 Sekunden.

Die 4 x 100 Meter Staffel in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach bestätigte mit 47,37 Sekunden erneut ihre gute Verfassung. Entscheidend für das klasse Ergebnis waren laut Trainer Dieter Rotter vor allem die läuferischen Qualitäten des U-20-Quartetts.

Auch Franka Linse (2001) bestätigte im Sprint ihre derzeit bestechende Form. Über 100 Meter stellte sie in 12,84 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung auf. Im „Aufwind“ liegt seit Lüdenscheid auch Cathrin Eiden (2000) mit 13,62 Sekunden über 100 m und 4,95 m im Weitsprung

Werferinnen in Attendorn auf Erfolgskurs Marlitt & Co. sichern sich Westfälische Normen



v.l. Jolina und Dana-Sophie Henke (SC Fretter), Laura Maiworm, Alina Hoberg, Julia Hippler, Trainerin Kerstin Paul-Meier, Wiebke Rosemeyer und Luisa Schürhoff (alle SC Olpe)

Qualifikationsnormen, Meisterschaftsehren und das Erreichen von persönlichen Bestleistungen waren die Motivationsfaktoren bei der Attendorner Werfergala am Sonntag im Hansastadion an der Wiesbadener Straße. Die Voraussetzungen für ein gutes Gelingen der Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß hatte, wie stets in den Vorjahren, der gastgebende LC Attendorn durch eine gute Vorbereitung geschaffen.

Für **die** positive Überraschung des Tages sorgte aus Olper Sicht Lea Feldmann in der Klasse U 18. Sie wuchtete den Speer auf 35,62 Meter und schaffte damit die B-Norm für die diesjährigen Westfälischen Meisterschaften. Mit diesem Ergebnis sicherte sie sich zudem die Vizemeisterschaft hinter Alina Gierse (LG Südsauerland), die auf 36,43 Meter kam (ebenfalls B-Norm).

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

In der Klasse U 16 freute sich Dana-Sophie Henke vom SC Fretter über ihre Weite von 30,52 Meter. Sie übertraf damit zum einen erstmals die 30-Meter-Marke, zum anderen die B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften.

Eine weitere Normerfüllung gelang Marlitt Spille im Diskuswurf. Mit 23,65 Meter wurde sie Kreismeisterin und erfüllte zudem die A-Norm für die Westfälischen Meisterschaften. Erstaunlich ist, dass Marlitt keine Gelegenheit hat, den Diskuswurf in Olpe zu trainieren. Im Kreuzbergstadion steht keine Trainingsanlage zur Verfügung.



Kraftvoll: Julia Hippler



Verschenkt keinen Zentimeter: Marlitt Spille

Julia Hippler holte sich die Kreismeisterschaft im Jahrgang 2002 in den Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf. Ihre Weiten: 7,66 Meter und 22,99 Meter.

Weitere Ergebnisse:

Marthe Wierenga (U20)	Speer 31,98 m (Platz 1)	Kugel 7,20 m (Platz 1)
Lea Feldmann (U 18)	Kugel 9,70 m (Platz 3)	
Tessa Ochel (U 18)	Speer 30,70 m (Platz 4)	Kugel 9,69 m (Platz 4)
Laura Maiworm (W 14)	Speer 24,85 m (Platz 1)	Kugel 6,93 m (Platz 2)
Marlitt Spille (W 14)	Kugel 10,26 m (Platz 1)	
Alina Hoberg (W 13)	Speer 20,75 m (Platz 2)	Kugel 6,64 m (Platz 2)

Leichtathletik Olpe

Luisa Schürhoff (W 13)	Speer 19,86 m (Platz 3)	Kugel 6,03 m (Platz 3)
Wiebke Rosemeyer (W 13)	Speer 14,58 m (Platz 4)	Kugel 5,96 m (Platz 4)
Melanie Schär (W 12)	Kugel 5,43 m (Platz 2)	

Ergebnisse SC Fretter:

Dana-Sophie Henke (W 15)	Diskus 15,17 m (Platz 1)	Kugel 8,74 m (Platz 1)
Jolina Henke (W 12)	Speer 16,57 m (Platz 2)	Kugel 4,83 m (Platz 3)

Johanna Nies überzeugt in Aachen

Gute Platzierung bei den Nordrhein-Westfälischen Meisterschaften im 5-Kampf



Johanna Nies (Mitte mit der Startnummer 888)

Im Aachener Waldstadion überzeugte Johanna Nies (2001) am Sonntag mit einer ausgeglichenen Leistung. In der 5-Kampf-Disziplin „Block Sprint/ Sprung“ startete die 14-Jährige bei den diesjährigen NRW-Mehrkampf-Meisterschaften. Im großen Feld von 47 Teilnehmerinnen (61 Meldungen) eroberte sich Johanna am Ende Rang 19.

Ihre bisherige persönliche Bestleistung schraubte sie um tolle 102 Zähler auf 2.206 Punkte. Mit entscheidend für das gute Ergebnis war ein erfolgreicher Sprint über die 80-Meter-Hürdendistanz. Mit ihrer Zeit von 13,88 Sekunden blieb sie erstmals unter der 14-Sekunden-Marke.

Johannas Ergebnisse im einzelnen:

80 Meter Hürden:	13,88 Sekunden	481 Punkte
Hochsprung:	1,36 Meter	419 Punkte
100 Meter:	14,20 Sekunden	462 Punkte
Speerwurf:	25,82 Meter	460 Punkte
Weitsprung	4,43 Meter	486 Punkte

Jan Eiden nimmt Kurs auf Westfalen

Im Straßenlauf und in der Stadionrunde erfolgreich



Jan Eiden (2001) gewann am Pfingst-
wochenende in Netphen-Deuz den 3-
Kilometer Lauf der Klasse M14. Mit seiner
Zeit von 11:05 Minuten unterbot er sein
Ergebnis aus dem letzten Jahr um 40
Sekunden. Auf dem Foto links führt Jan
Eiden vor Jakob Schwarz von der LG
Kindelsberg Kreuztal, der in 11:07 Minuten
finishte.

Gewonnen wurde der Lauf von dem 1 Jahr
älteren Daniel Trinkner (LAG Siegen). In der
Wertung des Doppeljahrgangs U 16 bringt
Jan dieser Erfolg 19 Punkte für die Wertung
des Siegerländer Ausdauer-Cups.

Eine Woche später startete Jan Eiden bei
den Kreismeisterschaften in Lüdenscheid
über die 800 Meter Mittelstreckendistanz. Am
Ende der beiden Stadionrunden blieb die Uhr
für ihn bei 2:21,64 Minuten stehen. Bei einer
B-Norm von 2:24,20 Minuten und einer A-
Norm von 2:20,20 dürfte der Mittelstrecken-
Spezialist vom SC Olpe die Qualifikation für
die Westfälischen U-16-Meisterschaften am
30. August im Hagener Ischelandstadion so
gut wie sicher in der Tasche haben.

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

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)
20.06. DJMM Qualifikationswettkampf Coesfeld

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

05.06. Bigge Energie Abendsportfest mit KEM Sprung Olpe (und Stafflabend)
07.06. DJMM Qualifikationswettkampf Siegen-Geisweid
13.06. Blockwettkämpfe Hagen

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

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
Regenjacken, Damengröße M - Anprobieren zu folgenden Trainingszeiten im Stadion möglich: Dienstag, Mittwoch und Freitag ab ca. 17:30 Uhr. Dieter Rotter

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 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