

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 20/2018 13. August 2018

Rückblick: Marlitt Spille ist NRW Meisterin

... und löst die Fahrkarte nach Rostock

Man erlebt es immer wieder bei den Wurf- und Stoßwettbewerben in der Leichtathletik, von der Kreismeisterschaft bis hin zu den Olympischen Spielen: In einer Serie von guten Ergebnissen gibt es plötzlich einen „Ausreißer“. So geschah es auch bei den NRW Jugend-Meisterschaften in Duisburg in der Klasse U 18. In Marlitts drittem Versuch stimmte einfach alles, Konzentration, der Anlauf, die Kopplungsbewegungen zur Wurfauslage, der Anstellwinkel des Speers und schließlich die Beschleunigung des Wurfarms. Dazu kam ein unbändiger Siegeswille, eine besondere Eigenschaft von Marlitt.



Rang 1 in Nordrhein-Westfalen: Marlitt Spille, rechts Laura Maiworm

Bei sagenhaften 44,81 Metern blieb der Speer im Grün des Stadions an der Wedau stecken, persönliche Bestleistung zum bisherigen Saisonhöhepunkt. Und ebenso wichtig, spät, aber nicht zu spät, schaffte Marlitt die ersehnte Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock.

Laura Maiworm freute sich mit ihrer Leistung von 33,61 Metern über Rang 5 der Meisterschaften und blieb dabei kontant 3mal über der Marke von 33 Metern. Keine persönliche Bestleistung. Aber auch Laura hatte in diesem Jahr bereits ihren „Ausreißer“. Am 10.6. warf sie das 500 Gramm schwere Gerät auf 39,76 Meter und wurde Kreismeisterin vor Marlitt Spille. Was für ein tolles Potenzial steckt in den beiden Werferinnen!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Auch Wiebke Rosemeyer qualifiziert sich für Rostock

Julia Hippler und Joshua Holterhoff in Bestform

Es hatte sich in den letzten Wochen wiederholt angedeutet: Wiebke eilte über die 400 Meter Hürden von Bestzeit zu Bestzeit. Auch die Trainingseindrücke waren entsprechend gut. In Duisburg platzte bei ihr dann endgültig der Knoten. Platz 7 im NRW-Vergleich und noch viel wichtiger, die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Rostock. Die Zeit: 65,42 Sekunden!



Julia Hippler



Wiebke Rosemeyer



Rang 7 gab es auch für Julia Hippler über die 100 Meter im Finale der Klasse U 18. Mehr als über den Finaleinzug durfte sich Julia über ihre neue Bestzeit freuen. Im Vorlauf schaffte sie bei nahezu Windstille (+ 0,1) die Zeit von 12,64 Sekunden. Nur 14/100 Sekunden von der Normerfüllung entfernt darf sich Julia Hoffnung machen, im kommenden Jahr bei den Deutschen Meisterschaften in der Einzeldisziplin dabei zu sein. Dieses Ziel hat Julia auch mit der Staffel fest im Blick. Für das U 18 - Quartett wird es dann zur DM der Frauen nach Berlin gehen, auf die „blaue Bahn“, Schauplatz der diesjährigen Europameisterschaften.

Den Bronzerang in der Klasse M 15 eroberte Joshua Holterhoff (Bild links) in Duisburg mit einer Leistung von 1,74 Metern im Hochsprung. Ohne großen „Ausreißer“ bewältigt Joshua derzeit regelmäßig Höhen über 1,70 Meter mit allmählicher Tendenz in Richtung 1,80 Meter. Es bleibt spannend.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Sprinterinnen wahren Nimbus der Unschlagbarkeit

Sie scheinen aktuell das Maß aller Dinge zu sein, die Mädchen der 4 x 100 Meter Sprintstaffel in der Klasse U 18. Nach dem überlegenen Gewinn der diesjährigen Landesmeisterschaften in Paderborn kam nun in Duisburg ein weiterer Titel hinzu, die NRW-Meisterschaft.



Das Team: Annica, Alina, Julia und Emma

In der Aufstellung Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg und Julia Hippler erzielte das Quartett die Siegerzeit von 47,52 Sekunden, dahinter kamen mit Abstand die Mädchen vom TV Ratingen mit einer Zeit von 49,20 Sekunden ins Ziel, und auf dem Bronzerang landete Bayer 04 Leverkusen mit 49,34 Sekunden.

Es kam aber noch besser. In der Einzeldisziplin über 100 Meter Sprint hatten Annica Deblitz und Emma Rehse ihre Vorläufe überlegen gewonnen und zogen gemeinsam ins Finale ein.

Im Endlauf wurden sie ihrer Favoritenstellung vollauf gerecht. Annica siegte in 12,28 Sekunden vor Emma, die zudem mit 12,36 Sekunden eine neue persönliche Bestleistung aufstellte. Damit wiederholten sie ihren Doppelerfolg, den sie bei den Westfälischen Meisterschaften in Paderborn errungen hatten.

Die Olper Verantwortlichen sprechen sicherlich zu Recht von einer insgesamt großartigen Vorstellung der Olper Athletinnen und Athleten in Duisburg. Was die Staffel betrifft, heben Dieter Rotter und Michael Kluge stets den Vorteil einer leistungsmäßig breiten Aufstellung ihres Teams hervor. Neben der Edelreservistin Christin Schneider stehen auch Luisa Schürhoff und Wiebke Rosemeyer als Leistungsträger bereit.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Frauenstaffel mit kleiner Leistungsdelle in Erfurt

Das war zu erwarten. Nach nunmehr 5 Jahren in gleicher Besetzung mit immer neuen Ergebnissteigerungen musste schließlich mal ein Rückschlag kommen. Zur Erinnerung: Den bisherigen Höhepunkt erlebte das Staffelteam in der Aufstellung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach vor Jahresfrist in Erfurt. In Kreisrekordzeit von 46,11 Sekunden schob sich das Quartett auf Rang 8 unter Deutschland besten Staffelteams und erzielte ihr bislang bestes Ergebnis. In diesem Jahr waren die Voraussetzungen für eine Wiederholung dieses großen Erfolgs nicht gegeben. Julia Springob verletzte sich im Training und konnte erst kurz vor den Meisterschaften ins Geschehen zurückkehren. Und Sophia Werthenbach musste aufgrund von hohen beruflichen Belastungen zurückstecken. Das soll sich ändern, denn im kommenden Jahr ist Berlin und dort wird das Team Konkurrenz aus dem eigenen Haus bekommen, den diesjährigen Deutschen Meisterinnen U 18.



Das Frauenteam in Nürnberg: Sarah Langemann, Alina Franke, Sophia Werthenbach, Michael Kluge, Marie Ries, Johanna Heuel, Julia Springob

Bei den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg gelang der Staffel trotz der ungünstigen Voraussetzungen eine Jahresbestleistung von 47,52 Sekunden. Sie rückte mit dieser Leistung unter 29 gestarteten Teams auf Rang 19 vor. Für den dieses Mal urlaubsbedingt fehlenden Trainer Dieter Rotter war Michael Kluge eingesprungen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Nächster Saisonhöhepunkt 2018: Die DJM U16 in Wattenscheid

Am kommenden Wochenende heißt es zum letzten Mal in diesem Jahr „Wir fahren zu den Deutschen“. Die U 16er sind dran, und zwar im Lohrheidestadion in Bochum-Wattenscheid. Erstmals in der Olper Leichtathletikgeschichte haben zwei Sprinterinnen Aussicht auf das Erreichen des Finales im 100 Meter Sprintwettbewerb. Annica Deblitz (2003) ist mit ihrer Bestzeit von 12,24 Sekunden auf Rang 5 gelistet, allerdings nur kleine 6/100 Sekunden hinter der Führenden, Aruna Dude vom LAC Berlin. Auf Rang 8 folgt Emma Rehse (2003) mit ihrer Bestzeit von 12,36 Sekunden. Die beiden sind auch in der Staffel gesetzt. Gemeinsam mit Liv Heite, Jule Quast, Ronja Wurm und Lina Reiche (alle 2004) möchten sie eine Zeit unter 50 Sekunden erreichen und damit einen guten Platz im Mittelfeld. Trainer Michael Kluge hat noch eine Woche Zeit, um die ideale Formation zu finden.

Register: Themen zum Nachschlagen

Ausgabe (vom)

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
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
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	17.11.2014
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