

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 21/ 2016 13. Mai 2016

Olper Quartett aktuell zweitschnellste U 16 – Staffel in Deutschland 4 x 100 Meter Kreisrekord kassiert

Die vielen Kreisrekorde des „goldenen“ Jahrgangs 1998 sind immer eine besondere Herausforderung für nachfolgende Jahrgänge und erfahrungsgemäß nur ganz schwer zu knacken. Der neuformierten U 16 – Staffel ist dies gestern in Kreuztal geglückt. Mit sehr guten



Christin Schneider, Julia Hippler, Alina Hoberg und Franka Linse

Stabwechseln und einer beeindruckenden läuferischen Leistung erzielten die Olper Mädchen in der Startgemeinschaft Olpe/Fretter über die 4 x 100 Meter ein Ergebnis von 49,27 Sekunden und unterboten den alten Kreisrekord um 8/100 Sekunden.

Der bisherige Rekord stammt aus dem Jahr 2013 und wurde aufgestellt von Sandra Schütter, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Luisa Knebel.



Leichtathletik Olpe

Im Duell der beiden schnellsten südwestfälischen Staffelteams in der Klasse U 16 konnten die SCO-Mädchen zudem das Quartett des CLV Siegerland um satte 1,3 Sekunden distanzieren. Die Wilnsdorfer waren in Bestbesetzung mit Amelie Braun und Brenda Cataria-Bryll angetreten und schafften ihrerseits die Qualifikation für die Deutschen U 16-Jugendmeisterschaften.

Das junge Olper Team, längst qualifiziert für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen, kann sich nun jedoch ehrgeizigeren Zielen widmen. Dafür spricht die derzeitige Platzierung in der aktuellen Rangliste des DLV. Stand heute können sich die Mädchen über Rang 2 in der deutschen Bestenliste des DLV freuen.

Diese mit klangvollen Namen gespickte Rangliste sieht derzeit auf den ersten 6 Plätzen wie folgt aus:

1. Erfuter LAC	49,21 Sekunden
2. StG Olpe/ Fretter	49,27 Sekunden
3. SC Magdeburg	49,37 Sekunden
4. Stg. Gomaringen-Schwäbisch Hall	49,47 Sekunden
5. ART Düsseldorf	49,49 Sekunden
6. TV Wattenscheid	49,59 Sekunden

Trainer Michael Kluge wird für die DJM in Bremen nunmehr das Ziel vorgeben: Erreichen des A-Finales.

Die zweite U 16 Staffel erreichte in der Aufstellung Jill Weier, Carlotta Hof, Luisa Schürhoff und Anna Heine die gute Zeit von 52,22 Sekunden. Die Qualifikation einer zweiten Staffel für die deutschen Meisterschaften in Bremen scheint nicht ganz außer Reichweite zu liegen.

Auch die Frauenstaffel ist eindeutig auf Kurs

Auch die Frauenstaffel des SC Olpe, soeben als NRW-Meister gekürt, hat Kurs auf die Bewährung auf nationaler Ebene genommen. Am kommenden Wochenende geht's nämlich zu den Deutschen Meisterschaften der Frauen und Männer ins Auestadion nach Kassel.

In einem spannenden Zweikampf gegen die Damen der LG Kindelsberg Kreuztal behielten die Olper die Oberhand und siegten in neuer Jahresbestleistung von 47,13 Sekunden. Die Staffel aus Kreuztal wurde in 47,95 Sekunden Zweite.

In Kassel soll nun die 46 vor dem Komma stehen, wie im vergangenen Jahr, als das Team in gleicher Aufstellung in Nürnberg Rang 9 im nationalen Vergleich gewann.

Persönliche Bestzeiten wurden auch bei den Einzelrennen erzielt:

Christin Schneider	100 Meter	13,01 Sekunden (bei 1,0 Gegenwind !)
Jill Weier	100 Meter	13,62 Sekunden
Anna Heine	100 Meter	13,73 Sekunden
Sophia Werthenbach	200 Meter	25,72 Sekunden

Leichtathletik Olpe

Zwei im Aufwind:

Marlitt und Hanne erfolgreich dank harter Trainingsarbeit



Den zweiten Kreisrekord im Fünfkampf (Block Sprint/ Sprung) innerhalb von zwei Wochen stellte Marlitt Spille (Bild links) auf. Beim Mehrkampfsporifest in Witten-Annen sammelte sie 2.536 Punkte und kam bis auf 14 Punkte an die Qualifikation für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften U16 in Aachen heran. Pech hatte Marlitt im Weitsprung, als sie mit ihrem Anlauf nicht klar kam und 10 Zentimeter unter ihrer Bestmarke blieb. Am kommenden Sonntag hat sie einen weiteren „Matchball“ beim Blockwettkampf in Wuppertal. Mit einigen zielgerichteten Trainingseinheiten in dieser Woche will sie ihr großes Ziel realisieren.

Auch Hanne Gunkel vom Partner SC Fretter (Bild rechts) ist dank harter und disziplinierter Trainingsarbeit auf Erfolgskurs. Beim Abendsporifest in Olpe unterbot sie über 400 Meter Hürden erstmals die 70-Sekunden-Marke und wurde mit 69,65 Sekunden Zweite. Beim Einlagesporifest in Kreuztal am Sonntag lief Hanne über 200 Meter persönliche Bestzeit und zeigte ein starkes Rennen.

Aufgrund ihres Trainingsfleißes, ihrer Disziplin und Zielstrebigkeit gehören die beiden zweifellos zu den großen Vorbildern in der Kreisleichtathletik.

Leichtathletik Olpe

Staffel-Training einmal anders

Teamwettbewerbe sind für die Kinder im Training und Wettkampf immer etwas Besonderes. Die Leichtathletik bietet in dieser Hinsicht an:

- Die Mannschaftswettkämpfe in der Kinderleichtathletik
- Die Qualifikationen und Endkämpfe in der Jugendleichtathletik in den Altersklassen U 14 bis U 18 im Rahmen der Mannschaftswettkämpfe DJMM
- Die Sprintstaffeln und Mittelstreckenstaffeln

In einer Abwandlung bzw. Erweiterung der Weitsprungstaffel der Kinderleichtathletik trainieren die Kinder der Altersklassen U 10 bis U 12 zurzeit in Olpe gern die sogenannte „Sandstaffel“. Die Besonderheit: Nach dem Sprung in die Sandanlage laufen die Kinder weiter bis zum hinteren Rand und kehren dann über eine Umlaufmarke durch den tiefen Sand wieder auf den Tartanbelag zurück. Nach einem Sprint zurück zur Gruppe erfolgt der Stabwechsel.

Die Erweiterung bzw. Erschwernis der Trainingsübung liegt demnach in einem zweiten Sprint und einem Durchlaufen der Sandanlage. Hierdurch werden Kraft- und Ausdaueraspekte stärker berücksichtigt.



ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



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.

=====

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

HOME PAGE: 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