

# Kallís Montagspost

Ausgabe 22/ 2015 15. Juni 2015

## SCO-Mädchen erreichen das Finale in Wetzlar Einzige Jugendstaffel bei den Deutschen Meisterschaften U23



Die Finalteilnehmerinnen: Tamara Müller, Marie Ries, Julia Springob, Johanna Heuel

Erstmals in diesem Jahr lief die 4 x 100 Meter Staffel des SC Olpe eine Zeit unter 47,00 Sekunden. Ort des Erfolgs: Die **Deutschen Meisterschaften** U 23 in Wetzlar. Im Vorlauf am Samstag qualifizierte sich das Quartett in der Stammbesetzung Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach in 46,97 Sekunden sensationell als fünftschnellstes Team für das Finale am Sonntag.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

Gleichzeitig eroberten sich die Mädchen Rang 2 der Deutschen Jahresbestenliste in der Klasse

U 20 zurück.

Der erste ernsthafte Test für den Saisonhöhepunkt, die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Jena, ist erfolgreich bestanden, die eigentlich nicht für möglich gehaltene Finalteilnahme in der höheren Klasse U 23 erreicht. Am Sonntag folgte mit der Teilnahme am Endlauf die Kür. Allerdings ohne die etatmäßige Schlussläuferin Sophia Werthenbach. Sie musste zur Klassenfahrt, von der sie für den Samstag freigestellt worden war.

Als gleichwertiger Ersatz sprang Tamara Müller ein. Sie ließ es sich auch an ihrem 18. Geburtstag nicht nehmen, nach Wetzlar zu reisen, um dem Team zu helfen. Die Superzeit aus dem Vorlauf, sie konnte im Finale nicht noch einmal erreicht werden. Mit dem klasse Ergebnis von 47,29 Sekunden bestätigte die Staffel jedoch den 5. Platz aus dem Vorlauf.



**Julia kommt mit dem Stab – Marie läuft ab**

Trainer Dieter Rotter war von der Leistung und dem Ergebnis seiner Schützlinge begeistert und bezeichnete die Darstellung seines Teams als einzige reine Jugendmannschaft als Klasse. Besonders lobte er die Konstanz der Staffel in den bisherigen Wettkämpfen der Saison. Eine neue Kreisbestleistung sei für ihn nur noch eine Frage der Zeit und der nächsten Wettkämpfe.

Am kommenden Wochenende stehen die Westfälischen Landesmeisterschaften auf dem Programm. Sie finden in der altherwürdigen Kampfbahn „Rote Erde“ in Dortmund statt. Neben vier Sprintstaffeln wird es auch diverse Einzelstarts geben, nicht nur im Sprint, sondern auch in den Sprung- und Wurfdisziplinen.

Die Zielsetzung für die U 20 – Staffel: **Titelverteidigung**. In den vergangenen drei Jahren ging der Westfälische Titel in den Jugendklassen regelmäßig an den SC Olpe

### Kreisrekord für Mehrkämpferin Johanna Nies Das Duell in der Kreisspitze bleibt weiterhin spannend



Im Spezial-Fünfkampf „Block Sprint/ Sprung“ gab es am Samstag einen Wechsel an der Spitze der Kreisrekordhalterinnen. Johanna Nies erzielte im Hagener Ischelandstadion 2.404 Punkte und übertraf ihre Vereinskollegin Marlitt Spille denkbar knapp um 4 Punkte. Erst Anfang Mai hatte Marlitt den 18 Jahre alten Kreisrekord der Lennestädterin Janna Rohde gebrochen.

Johanna startete bei den Meisterschaften im Blockmehrkampf der Kreise Hagen und Iserlohn „außer Wertung“. Mit den erzielten 2.404 Punkten wäre sie in beiden Kreisen allerdings mit eindrucksvollem Vorsprung Kreismeisterin geworden.

Mit ihrem Hürdenergebnis von 13,59 Sekunden unterbot Johanna zudem deutlich die A-Norm für die Westfälischen Meisterschaften. Auch mit ihrem Speerwurfresultat ist Johanna so gut wie sicher für die „Westfälischen“ qualifiziert.

#### Die Leistungen im Überblick:

Hochsprung	1,40 m	444 Punkte
80 m Hürden	13,59 Sek.	497 Punkte
Weitsprung	4,45 m	488 Punkte
100 m	13,95 Sek.	483 Punkte
Speerwurf	29,21 m	492 Punkte

**Erfolgreich in Hagen: Johanna Nies**

Jeweils persönliche Bestleistungen erzielte Johanna Nies in den Disziplinen Hürdensprint, 100 m Sprint und im Speerwurf.

## **Leichtathletik für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen**

Ein sportlicher Höhepunkt bei bestem Wetter im Kreuzbergstadion



Sport begeistert, überwindet Grenzen und verbindet Menschen – dies gilt in besonderem Maße auch für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen. Gemeinsam leben sie „ihren“ Sport, kämpfen für den Sieg und um Punkte oder haben ganz einfach Spaß miteinander.

Dies alles gab es zu sehen und zu bewundern beim diesjährigen Sportfest der Max von der Grün – Schule im Kreuzbergstadion. Im dritten Jahr in Folge machte strahlend blauer Himmel die Sportveranstaltung zu einem wahren Sport-Fest.

Das sportliche Angebot war reichhaltig. Zunächst waren die langen Läufe dran. Auf dem Plan standen die 200, 300 und 400 Meter der unterschiedlichen Altersklassen. Dazu gab es auf der Zielgeraden ständig begeisterte Anfeuerung der Kinder und Jugendlichen am Streckenrand. Eine richtig tolle Stimmung, wie man sie bei normalen Sportfesten in der Leichtathletik so nicht erlebt.

Hohe Anforderungen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden auch beim Weitsprung, bei den Wurfdisziplinen und auf dem Hindernisparcours gestellt. Immer wieder war die tiefe Freude über die erzielten Leistungen spürbar. Nicht nur bei den Sportlerinnen und Sportlern, sondern auch bei den Lehrern und Betreuern, Nachweis ihres hohen Engagements in ihrem schwierigen Beruf.

So gab es beispielsweise beim Weitsprung Jubelsprünge zu beobachten über erzielte Leistungen. Einige Teilnehmer stießen tatsächlich in den Bereich von 5 Metern vor. Applaus, Lob und Anerkennung gab es allerdings stets auch für diejenigen, die unterhalb einer Weite von 1,00 Metern blieben oder, wie in einem Fall, den Sprung in den Sand scheuten, einfach nicht umsetzen konnten und die Landung auf der Anlaufbahn bevorzugten. Auch für sie gab es Lob, Anerkennung und eine Punktwertung.



Zielwürfe mit dem Ball auf Kegel

Ein weiterer Höhepunkt war der 150 Meter Wettkampf der Rolli-Fahrer gegen die Uhr. Denjenigen im Rollstuhl, die ihr Gerät nicht mit Muskelkraft bewegen konnten, stand an anderer Stelle ein Slalomparcours zur Verfügung. Das Fahrgefühl, mit dem die Teilnehmer ihr Gefährt mit Motorkraft und Lenkhebel um die Hindernisse bewegten, ist bewundernswert.

Zielwürfe auf Kegel oder durch aufgehängte Reifen als wichtige Übung zur Verbesserung u.a. der Augen-Hand-Koordination schufen ebenfalls rasche Erfolgserlebnisse.

Ein besonderer Dank ging seitens der Organisatoren, wie bereits in den Vorjahren, an **Kerstin Paul-Meier** und ihre rund 20 Sporthelfer vom **Städtischen Gymnasium Olpe**, die die Veranstaltung unterstützten. Diese Sporthelfer waren es auch, die gegen Schluss der Veranstaltung in eigener Initiative und ohne Vorgaben der Lehrer und Betreuer ein Fußballspiel gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen der Max von der Grün - Schule auf dem Kunstrasenplatz der Spielvereinigung Olpe organisiert hatten. Ein klasse Idee und wunderbare Bilder!

### Große Olper Beteiligung bei den „Westfälischen“ 22 Einzelstarts und 4 Sprintstaffeln

Mit einem Großkontingent wird der SC Olpe beziehungsweise die Startgemeinschaft Olpe/Fretter am kommenden Wochenende zu den Westfälischen Jugendmeisterschaften nach Dortmund fahren. Die Meisterschaften finden in den Klassen U 18 und U 20 im Stadion „Rote Erde“ an der Strobelallee statt.

### Es starten:

Anja Beckmann	100 Meter und Weitsprung
Paul Breitbarth	100 Meter
Niklas Butzkamm	100 Meter
Lea Feldmann	Speerwurf
Irini Grigoriadou	100 Meter
Johanna Heuel	100 Meter und 200 Meter
Karina Heuel	100 Meter und 200 Meter
Sarah Langemann	200 Meter und 400 Meter Hürden
Tamara Müller	100 Meter, Hochsprung, Weitsprung
Marie Ries	100 Meter und 200 Meter
Julia Springob	100 Meter und 200 Meter
Sophia Werthenbach	100 Meter und 200 Meter
Marthe Wierenga	Speerwurf

### Die voraussichtlichen Staffelaufstellungen:

#### Team U 18 weiblich:

Cathrin Eiden, Alina Franke, Greta Wulff, Anja Beckmann (Fiona Stutte, Hanne Gunkel)

#### Team U 20 I weiblich:

Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries, Sophia Werthenbach

#### Team U 20 II weiblich:

Sarah Langemann, Tamara Müller, Karina Heuel, Irini Grigoriadou

#### Team U 20 männlich:

Niklas Butzkamm, Paul Breitbarth, Tim Göbel, Emanuel Pululu

## 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  
 22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter  
 12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn

## Leichtathletik Olpe

### Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

19.06. Kinderleichtathletiksportfest	Olpe
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation	Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM	Gütersloh

### Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

10.07. Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Hemer-Deilinghofen
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation	Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM	Gütersloh

### Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

28.06. Westdeutsche Meisterschaften	Hamm/ Sieg
10.07. Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Hemer-Deilinghofen
8.8.-9.8. Deutsche Jugendmeisterschaften	Köln
16.08. Südwestfalenmeisterschaften	Arnsberg
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
30.8. Westfälische Meisterschaften	Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM	Gütersloh

### Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

13./14.6. Deutsche Juniorenmeisterschaften	Wetzlar
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund
10.07. Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Hemer-Deilinghofen
12.07. Westdeutsche Meisterschaften Mä./Fr.	Recklinghausen
25./26.7. Deutsche Meisterschaften	Nürnberg
31.7.-2.8. Deutsche Jugendmeisterschaften	Jena
22.08. Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
05.09. DJMM-Qualifikation	Hagen
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM	Gütersloh

## Der Basar

### 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 Mittelstrecke gelb mit schwarzen Streifen Gr. 42 bzw. 8,5 40,- €  
Ursel Reinartz-Eiden Tel.: 02761 829703 oder 0173 2663998



## Leichtathletik Olpe

### Zu verkaufen

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen EUR 16,30  
Anproben im Stadion möglich, Karl-Heinz Besting

### Zu verkaufen

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

### Sonderangebot für Skiclubmitglieder im Fitness-Studio Aktiva

Aktiva und Skiclub haben eine Rabattvereinbarung abgeschlossen. Alle Mitglieder können sämtliche Einrichtungen des Fitnessstudios zum Sonderpreis von EUR 20,00 pro Monat nutzen. Anmeldung bei Michael Kluge/ SC Olpe unter Telefon-Nr. 0170 9676 415.

## 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