

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben

## Kallis Montagspost

Ausgabe 22 2017 10. Juli 2017

### Olper Frauenstaffel wieder unter Deutschlands Top 10

Erneut Kreisrekord zum Saisonhöhepunkt

**Konstanz, Verlässlichkeit, Motivation, Trainingsfleiß, Talent, dies alles sind wichtige Voraussetzungen für dauerhaften Erfolg im Sport. Darüber hinaus sind dabei von überragender Bedeutung eine gute Gemeinschaft und ein guter Trainer, bei dem sich Fach- und Sozialkompetenz miteinander verbinden. Dies alles gibt es in Olpe.**



**Dauerbrenner: Julia Springob, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Johanna Heuel**

Seit mehr als vier Jahren laufen sie nun gemeinsam die 4 x 100 Meter in dieser, immer gleichen, Reihenfolge: Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach. Ihre besonderen sportlichen Markenzeichen sind Erfolgshunger, läuferische Stärke, perfekte Wechsel und die Fähigkeit, pünktlich zu den Saisonhöhepunkten eine Topleistung abrufen zu können. Nun schon im vierten Jahr hintereinander haben sie eine beeindruckende Erfolgsspur gelegt, markiert durch die folgenden Kreisrekorde:

- |   |           |                |                 |
|---|-----------|----------------|-----------------|
| - | 26.7.2013 | 47,95 Sekunden | in Rostock      |
| - | 2.8.2015  | 46,74 Sekunden | in Jena         |
| - | 23.7.2016 | 46,44 Sekunden | in Wattenscheid |
| - | 9.7.2017  | 46,11 Sekunden | in Erfurt       |

Gemäß Meldeliste für die Meisterschaften in Erfurt stand das Olper Quartett auf Rang 14. Basis waren die erzielten Bestleistungen aus den Jahren 2016 und 2017. Natürlich hatten die Vier von einem Platz unter Deutschland besten 10 geträumt, erwarten konnte man dies so ohne weiteres nicht. Umso größer der Jubel nach dem Passieren der Ziellinie im dritten von vier Finalläufen bei den Olper Sprinterinnen,



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

den zahlreichen mitgereisten Fans und natürlich bei Trainer Dieter Rotter, der den glanzvollen Auftritt seiner Damen euphorisch lobte.

Platz 8 ist die beste Platzierung, die bisher bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen gelang. Nach Platz 9 in Nürnberg im Jahr 2015 und Rang 11 im vergangenen Jahr in Kassel glückte nun eine weitere Verbesserung im Erfurter Steigerwaldstadion. Original Kommentar des Trainers: „Das muss man erst mal schaffen, unter den Bedingungen einer großen Meisterschaft Bestleistung zu laufen.“

### Rang 2 unter Deutschland U 23 Staffeln

Nicht nur in der Erfurter Meisterschaftswertung, sondern auch in der Deutschen Rangliste des DLV steht das Olper Quartett aktuell auf Platz 8. Die Staffel, besetzt mit den beiden U 23 Läuferinnen Johanna und Julia sowie mit Marie und Sophia, die noch in der Jugend U 20 starten, gehört zu den jüngsten Erfolgsteams in Deutschland. **Platz 2** in der Deutschen U 23 Rangliste, noch vor dem großen SC Preußen Münster, ist ein großartiger Erfolg, an dem sich in diesem Jahr wohl auch nichts mehr ändern wird.

#### Die aktuelle DLV-Rangliste:

##### 4 x 100 m

*Deutscher Rekord: 42,20 SC Motor Jena 1984*

*Bestleistung 2016: 43,00 MTG Mannheim*

42,97	<b>MTG Mannheim</b>	09.07. Erfurt
43,87	LG Olympia Dortmund	09.07. Erfurt
44,13	TV Wattenscheid	09.07. Erfurt
44,83	MTG Mannheim (U23)	09.07. Erfurt
45,22	TV Gladbeck	09.07. Erfurt
45,35	LT DSHS Köln	09.07. Erfurt
45,76	TSV Bayer Leverkusen	09.07. Erfurt
46,11	StG Olpe/Fretter (U23)	09.07. Erfurt
46,12	SC Preußen Münster (U23)	18.06. Leverkusen
46,19	LC Paderborn	09.07. Erfurt
46,26	SV Werder Bremen	09.07. Erfurt
46,31	LAZ Saar 05	25.05. Trier
46,59	USC Freiburg	09.07. Erfurt
46,72	SCC Berlin	23.06. Berlin
46,74	Bremer LT (U23)	11.06. Göttingen
46,73	LT DSHS Köln II	25.06. Bottrop
46,89	LAC Quelle Fürth	09.07. Erfurt
46,97	StG Walldorf/Schriesheim	09.07. Erfurt
47,00	StG Team Sachsen-Anhalt (U20)	13.05. Halle
47,00	VfL Sindelfingen	20.05. Sindelfingen
47,05	TSV Wehdel (U20)	11.06. Göttingen
47,10	LG Sieg	09.07. Erfurt
47,12	Dresdner SC 1898 (U20)	14.05. Dresden
47,31	StG Ludwigshafen	09.07. Erfurt
47,35	LG Region Karlsruhe	09.07. Erfurt
47,38	LG Region Landshut	09.07. Erfurt
47,37	SC Magdeburg (U20)	10.06. Haldensleben
47,48	TSG Gießen-Wieseck	01.07. Wetzlar
(bis 47,50)		

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

#### Franka Linse erspringt die DM-Norm für Ulm

Gute Beteiligung bei den Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter

Nach eher mageren Ergebnissen im bisherigen Jahresverlauf platzte am Samstag bei Franka Linse der Knoten. 1,70 Meter, Jahresbestleistung und Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften am 4.-6. August in Ulm. Die 15-jährige Hochspringerin vom SC Olpe konnte und wollte ihre Jubelstimmung an der Hochsprunganlage bei den Kreismeisterschaften in Fretter nicht verbergen. Und da war noch mehr drin, denn die 1,73 Meter verpasste Franka nur denkbar knapp.



Leistungsexplosion bei Joshua Holterhoff



..... und bei Franka Linse

Für eine weitere Überraschung an der Hochsprunganlage im Sportpark Giebelscheid sorgte der zwei Jahre jüngere Olper Joshua Holterhoff. Gleich in seinem ersten offiziellen Wettbewerb wurde Joshua Kreismeister der Klasse M 14 im Hochsprung in persönlicher Bestleistung von 1,65 Metern.

Joshua Holterhoff gelangte erst kürzlich auf Empfehlung des Franziskus Gymnasiums zur Olper Leichtathletik und steigerte sich dort in nur wenigen Trainingseinheiten auf eine Höhe von 1,50 Metern. Der Leistungssprung auf nunmehr 1,65 Meter lässt bei einer weiteren Verbesserung von Technik und Kraft auf eine erfolgreiche Zukunft hoffen.

Mit fast 180 Meldungen und 170 Startern konnte der ausrichtende SC Fretter eine Teilnahmesteigerung gegenüber dem Vorjahr vermelden. Negativ fiel die Teilnahmebilanz im älteren Jugend- und Männer/ Frauenbereich auf. In den Klassen U 18 und älter waren lediglich 11 Athletinnen und Athleten am Start. Einer der Gründe war sicherlich die Abwesenheit der Olper Frauenstaffel nebst Ersatz, die zeitgleich bei den Deutschen Meisterschaften in Jena antrat.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

**Jule Quast siegt im Hochsprung**  
 Persönliche Bestleistung eingestellt



**Da war noch Platz zur Latte: Jule Quast mit guter Technik**

Und noch einmal Hochsprung: Mit Jule Quast, Ronja Wurm, Amelie Gärtner und Elsje Nies rangen gleich 4 Olper Mädchen in der Klasse W 13 um Sieg und Platz. Dazu kam Carla Rinscheid vom SC Fretter. Am Ende siegte die Favoritin Jule Quast, die dazu allerdings mit 1,45 Metern ihre persönliche Bestleistung abrufen musste. Amelie Gärtner als Zweite mit 1,40 Metern und Elsje Nies mit übersprungenen 1,35 Metern waren ihr dicht auf den Fersen geblieben.

### **Sprint- und Sprungtitel gingen nach Olpe und Fretter**

Während die Titel im Weitsprung und Hochsprung der Klasse U 16 (W14 und W 15) komplett an Lara Schmitt-Degenhardt und Jolina Henke vom SC Fretter gingen, dominierten die Sprinterinnen aus Olpe den 100-Meter-Wettbewerb. In der Klasse W 13 hatte Annica Deblitz im Vorlauf überraschend Emma Rehse geschlagen. Mit 12,64 Sekunden, persönliche Bestleistung, lag Annica 3/100 Sekunden vor Emma. Im Finale drehte Emma das Ergebnis zu ihren Gunsten. In einem lange spannenden Rennen auf gleicher Höhe siegte schließlich Emma in 12,57 Sekunden vor Annica, die mit 12,64 Sekunden ihr Vorlaufergebnis wiederholte. Eine fabelhafte Leistung der beiden Sprinterinnen, die zu den Besten in Deutschland gehören.

Im Finale der Klasse W 15 siegte erwartungsgemäß Alina Hoberg in starken 12,55 Sekunden vor Julia Hippler in 12,82 Sekunden und Christin Schneider in 12,84 Sekunden. Vierte wurde Paula Simon von der LG Südsauerland in 13,19 Sekunden.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

#### Wiebke Rosemeyer qualifiziert sich für die NRW-Meisterschaften

Eigentlich sollten die 300 Meter flach ein Testlauf für die NRW-Meisterschaften und die Deutschen Meisterschaften werden. Wiebke Rosemeyer ist für beide Meisterschaften in der Disziplin 300 Meter Hürden qualifiziert. Aus dem Test wurde mehr. Wiebke unterbot in der Klassezeit von 43,24 Sekunden die NRW-Norm und wird am kommenden Wochenende in Bochum Wattenscheid sowohl über die 300 Meter flach, als auch über die 300 Meter Hürdendistanz an den Start gehen. In Fretter siegte Wiebke vor ihrer Vereinskollegin Luisa Schürhoff, die in ihrem ersten 300 Meter Lauf ein Ergebnis von 47,14 Sekunden erzielte. Ein guter Einstand auf dieser schwierigen Distanz.

#### Lara Czipura stürmt die Klasse W 12 3 Läufe – drei Siege



Entschlossenheit bereits beim Start: Lara Czipura (vorn rechts)

Beim Hansemeeting in Attendorn im Mai stand Lara Czipura (2005) noch im Schatten der beiden Favoritinnen Sophia Rüting (Olpe) und Pauline Bicher (FSV Helden). Doch bereits im Training hatte sich eine Wachablösung angedeutet. In Fretter wurde sie vollzogen. Lara überzeugte im Vorlauf und Zwischenlauf mit zwei ersten Plätzen und persönlichen Bestzeiten von 11,07 und 11,01 Sekunden. Im Finale konnte Lara dann noch einmal eine Bestleistung abrufen und siegte in 11,00 Sekunden vor Pauline Bicher (FSV Helden/11,29 Sek.), Madita Schauerte (LG Südsauerland/ 11,43 Sek.) und Sophia Rüting (11,45 Sek.). Wann Lara die Marke von 11 Sekunden unterbieten kann, scheint nur noch eine Frage der Zeit.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Olper Leichtathletik holt die meisten Titel



**Dreifacher Kreismeister: Daniel Hardenacke**

Die meisten Kreismeistertitel sicherte sich die Olper Leichtathletik (SC Olpe und TV Olpe) mit 26 Erfolgen. Dahinter reihten sich der LC Attendorn (13), der gastgebende SC Fretter (12), die LG Südsauerland (9), der TV Rönkhausen (7), der FSV Helden (4) und die SG Wenden (2) ein. Dreifacher Kreismeister wurde **Daniel Hardenacke** (Olpe) in der Altersklasse M 11 mit 8,38 Sekunden über 50 Meter, mit 10,01 Sekunden über die 50 Meter Hürden und im Weitsprung, bei der er eine Weite von 3,76 Meter erzielte.

Zweimaliger Titelgewinner war **Henning Schröder** (Olpe) in der Klasse M 10. Er gewann die 50 Meter Hürden in 9,30 Sekunden und siegte im Ballwurf mit einer Weite von 23 Metern.

Eklatant ist nach wie vor die Überlegenheit von **Mia Glasow** in der Klasse W 9. Mia gewann den 50 Meter Sprint in 8,16 Sekunden mit 6/10 Sekunden Vorsprung vor der Zweitplatzierten Johanna Baußmann vom TV Rönkhausen. Ähnlich eindeutig ging es im Weitsprung zu. Hier gewann Mia mit einer Leistung von 3,68 Metern. Auch im Weitsprung kam Johanna Baußmann auf Rang 2 mit einer Weite von 3,35 Metern. Überlegene Siege feierte **Mara Kipke** in der Klasse W 8. Mara darf, wie Mia Glasow, als außergewöhnliches Talent in ihrer Altersklasse

gelten. Sie gewann die 50 Meter in 8,52 Sekunden vor ihrer Vereinskollegin Paulina Schröder, die 8,82 Sekunden erreichte. Im Weitsprung siegte Mara Kipke mit 3,18 Meter und blieb als einzige über der 3-Meter-Marke.

#### Über eine „1-fache“ Kreismeisterschaft konnten sich freuen:

David Pöggeler	M 14	100 Meter	13,13 Sekunden
Julius Maaß	M 13	Ballwurf	29,50 Meter
Paul Bock	M 9	50 Meter	8,58 Sekunden
Lina Reiche	W 13	Ballwurf	41,00 Meter
Alina Vogel	W 8	Ballwurf	21 Meter

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Größte Olper Dominanz herrscht bei den Sprintstaffeln

Während die beiden U 16 Sprintstaffeln der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in den Aufstellungen:

Staffel 1: Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg, Christin Schneider, Zeit 48,68 Sekunden

Staffel 2: Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemyer, Julia Hippler, Jolina Henke, Zeit 51,65 Sekunden

die Plätze 1 und 2 belegten, waren die Starts eher als erste Generalprobe für die anstehenden NRW-Meisterschaften und die Deutsche U 16 Meisterschaft in Bremen gedacht. Trainer Michael Kluge war, von einigen Schwächen abgesehen, mit dem Ergebnis zufrieden. Die weiteren Trainingsmaßnahmen und Testwettkämpfe werden nach und nach die Leistungen dem großen Saisonhöhepunkt näherbringen.



Links vom Schirm: U 10 Staffel 1:  
Rechts vom Schirm: U 10 Staffel 2:

Mara Kipke, Mia Glasow, Daria Popow und Paulina Schröder  
Emily Kuckertz, Alina Vogel, Sara Drach und Julia Ochel

Bei den Staffelwettbewerben zeigten bereits die Jüngsten in der Klasse U 10 ihr großes Potenzial. Über 4 x 50 Meter siegte das Team Olpe 1 in Jahresbestzeit von 33,25 Sekunden vor Olpe 2 in 36,67 Sekunden. Erstaunlich ist es zu sehen, welche Fähigkeiten beim Stabwechsel in dieser Altersklasse bei den Olper Mädchen bereits vorhanden ist.

In der Klasse U 12 belegten ebenfalls beide Olper Staffeln die Plätze 1 und 2:

Staffel 1 siegte in der Aufstellung Emilie Kroes, Emma Glasow, Anna Vogt und Marleen Gronau in 31,89 Sekunden vor Staffel 2, die in der Aufstellung Yasmine Ait lahssaine, Lena Kindopp, Nina Berge und Nia Schubert in 32,69 Sekunden auf Rang 3 kam.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Die Staffelmädchen U 12: Nia Schuberth, Yasmine Ait lahssaine, Nina Berge, Lena Kindopp  
Marleen Gronau, Anna Vogt und Emma Glasow

### Gold und Bronze für die U 14 Mädchen

Auch die 4 x 75 Meter Staffel der weiblichen Jugend U 14 ließ nichts anbrennen und siegte überlegen. In der Aufstellung Jule Quast, Ronja Wurm, Amelie Gärtner und Lina Reiche finishte das Quartett in der Zeit von 40,89 Sekunden vor dem Team des LC Attendorn, das in 43,59 Sekunden den Silbertrang belegte. Auf Position 3 kam dann das Team II der StG Olpe/ Fretter mit Lara Czipura, Sophia Rütting, Carolin Schneider und Schlussläuferin Lucy Hengstebeck.

### Absagen verhindern den Start der Jungenstaffel U 12

Bedingt durch einige Absagen kam der Start der vielversprechenden Jungenstaffel U 12 leider nicht zustande. Daniel Hardenacke, Jannik Reiche und Henning Schröder fehlte der „vierte Mann“.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Jubel bei den Jungen U 10 über Staffelerfolg Knapper Sieg vor Team Fretter 1

Jubeln konnten hingegen die Jungs der Klasse U 10 über ihren Staffelerfolg. Nach großem Kampf brachte Schlussläufer Gabriel Gross den Staffelstab knapp vor dem Team 1 des SC Fretter ins Ziel. Die Zeit des Olper Siegerteams: 36,21 Sekunden. Fretter 1 überschritt nur 6/10 dahinter die Ziellinie als Zweiter.



Erfolgreich: Florian Maaß, Nico Rütting, Paul Bock und Gabriel Gross

#### Die nächsten Wettkämpfe

15.7./ 16.7.	NRW Jugendmeisterschaften U16, U18, U20	Bochum-Wattenscheid
21.7.	Abendsportfest im Felsenmeerstadion	Hemer
4.8. – 6.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften U18 U20	Ulm
12.8. – 13.8.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
2.9.	DJMM Qualifikationsdurchgang w U14 und w U18	Hagen
3.9.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
9.9.	Kinderleichtathletiksportfest mit KiBaz, U12 und jünger	Olpe



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

10.9.	Bezirksmeisterschaften Südwestfalen	Iserlohn
16.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorf
23.9. – 24.9.	DJMM – Mannschaftsendkämpfe	Gütersloh

### Register: Themen/ Stichworte

		<u>Ausgabe (vom)</u>
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
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	17,11,2914
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
Rumpfttraining – 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](http://www.skiclub-olpe.de)**