

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kallis Montagspost

Ausgabe 23 2017 17. Juli 2017

#### 3 - 2 - 1 - Alina

#### Alina Hoberg sammelt in Wattenscheid alle Medaillenfarben

Es liest sich wie ein Countdown, ist aber keiner, denn die Platzierungen 3, 2 und 1 sind jede für sich das Ergebnis einer sehr guten Leistung. Die Reihenfolge der Podestplatzierungen ist dabei reiner Zufall. Wäre der Zeitplan der NRW Jugendmeisterschaften im Wattenscheider Lohrheidestadion ein anderer gewesen, hätte sich wohl auch die Zahlenfolge geändert.



**Pinke Strümpfe - Gold in der Staffel: Alina Hoberg, Annica Deblitz, Christin Schneider und Julia Hippler**

So war es der Samstag, der Alina Hoberg den Bronzerang bescherte. Für das 100 Meter Finale hatten sich gleich drei Olper U16 Sprinterinnen in den Vorläufen qualifiziert, Alina Hoberg, Christin Schneider und Julia Hippler. Und hier schlug Alina zum ersten Mal zu, holte in 12,57 Sekunden Platz 3, 3/100 Sekunden vor Ihrer hartnäckigen Widersacherin, Anastasia Vogel vom TV Wattenscheid 01. Christin und

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Julia schlugen sich ebenfalls beachtlich und errangen in 12,77 Sek. und 12,89 Sek. die Plätze 6 und 7.



#### **Kampf um die Medaillenränge: Wiebe Rosemeyer, Anastasia Vogel, Alina Hoberg**

Vor dem 300 Meter Hürdenfinale stand es zwischen Anastasia Vogel und Alina Hoberg eins zu eins. Bei den Ruhr Games in Hagen hatte Alina gewonnen, bei den Westfälischen Meisterschaften in Recklinghausen hatte Anastasia die Nase vorn gehabt.

Im Vorfeld der NRW-Meisterschaften hatte die Wattenscheiderin jedoch ihren Hürdenrhythmus von 17 auf 15 Schritte umgestellt. Das sollte sich für sie auszahlen. Am Ende nutzte Anastasia Vogel die Vorteile des neuen Rhythmus und den Heimvorteil und verwies Alina und Wiebke Rosemeyer auf die Plätze 2 und 3. Die beiden SCO-Mädchen waren jedoch mit ihren Erfolgen alles andere als unzufrieden. Alina knackte erstmals die 46-Sekunden-Marke und verbesserte mit 45,90 Sekunden erneut den Kreisrekord. Wiebke Rosemeyer stellte mit 46,51 Sekunden eine beachtliche neue Bestleistung auf.

Nur 1 ½ Stunden nach dem schweren Langhürdenrennen standen am Sonntag, dem zweiten Wettkampftag, die 4 x 100 Meter auf dem Programm. Also kaum Zeit zur Erholung und die bange Frage, sind die Ablaufmarken für den Staffelwechsel noch realistisch? Auch ohne ihre derzeit schnellste Sprinterin, Emma Rehse, die die Wettbewerbe wegen einer im Vorlauf über 100 Meter aufgetretenen Leistenzerrung abbrechen musste, siegten die Deutschen Rekordhalterinnen U 16 schließlich überlegen in 48,30 Sekunden vor den Nächstplatzierten, dem TV Wattenscheid 01 (49,47) und dem TSV Bayer 04 Leverkusen (49,50). In der Aufstellung Annica Deblitz, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider waren die Olper Mädchen sogar schneller als das Siegerteam in der nächsthöheren Klasse U 18.

Und bei einem Start in der Klasse U 20 hätte es zum Silberrang gereicht mit einem Abstand von nur 7/100 Sekunden zu Rang 1, den dort die LG Kindelsberg Kreuztal belegte. So gelang ein weiteres Mal eine Demonstration der Stärke und der Präzision bei den Wechseln. Und – Podestplatz Nummer 3 für Alina Hoberg.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Ein Insektenstich beendet Maries Medaillenhoffnungen

Im Vorlauf über 100 Meter war Marie Ries (U 20) mit 12,25 Sekunden in den Bereich ihrer Bestzeit gelaufen. Mit nur 2/100 Sekunden Rückstand auf Vorlaufrang 2 und 4/100 Rückstand auf Vorlaufrang 1 rangierte unter den drei Favoritinnen für das anstehende Finale.



**Stark im Vorlauf: Marie Ries (664) – links neben ihr Eva Maria Nies/ LG Kindelsberg Kreuztal**

Bei der Vorbereitung auf den Endlauf passierte das Missgeschick, ein Insektenstich unter dem Fuß. Die Folgen: Schwellung, Verhärtung, Schmerzen. 12,48 Sekunden im Finale und Rang 5, immer noch gut, aber mit einem gesunden Fuß wäre wohl mehr drin gewesen. Auf die 200 Meter am Sonntag musste Marie dann ganz verzichten.



### Zweimal Bronze für Franka Linse

Auf Rang 3 katapultierte sich dagegen Franka Linse (U 18) im Hochsprung. Die zuletzt in guter Form auftretende Athletin überwand die Höhe von 1,70 Meter gleich im ersten Versuch und verpasste mit nur einem Fehlversuch mehr über die Höhe von 1,67 Meter den Silberang. Der ging höhengleich an Lena Metzler vom LC Adler Bottrop.

Als Startläuferin der 4 x 100 Meter U 18 – Staffel trat Franka zum Abschluss des zweiten Wettkampftages ein zweites Mal an. Mit Alina Franke an Position 2, Greta Wulff an Position 3 und mit Schlussläuferin Cathrin Eiden schaffte sie in der Zeit von 49,47 Sekunden Platz 3.

2-mal Bronzerang bei NRW-Meisterschaften, das kann sich sehen lassen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### SC Fretter mit 6 Teilnehmern am Start

Bei Meisterschaften geht es in erster Linie um die Platzierung und nicht um Bestzeiten. Julian Gutstein vom SC Fretter legte die 800 Meter Mittelstreckendistanz in der Klasse U 18 in 2:01,78 Minuten zurück. Das kann er schneller. Freuen konnte er sich allerdings über seinen 3. Platz im NRW-Vergleich.



Stellvertretend für das Erfolgsteam des SC Fretter Alina Franke und Greta Wulff (beide Mittel) hier mit Franka Linse und Cathrin Eiden

Im Übrigen betätigte sich der engagierte Fretteraner am zweiten Wettkampftag als Betreuer und Assistent von Trainer Joachim Sasse. Immerhin hatte der Verein aus dem Norden des Kreises Olpe mit 6 Qualifikanten das zweithöchste Teilnahmekontingent des Kreises nach Wattenscheid entsandt.

**Erfreulich aus der Sicht der Olper Leichtathletik und des Partners SC Fretter ist die Anzahl der TOP 10 Plätze im NRW-Vergleich, die aus der nachstehenden Übersicht hervorgehen:**

Sophia Werthenbach/ SC Olpe	U 20	100 m Finale	12,64 Sek.	Platz 7
Fiona Stutte/ SC Olpe	U 18	200 m Zeit-Finale	26,09 Sek.	Platz 11
Marlitt Spille/ SC Olpe	U 18	Speerwurf-Finale	38,86 Meter	Platz 7
Christin Schneider/ SC Olpe	W 15	100 m Finale	12,77 Sek.	Platz 6
Julia Hippler/ SC Olpe	W 15	100 m Finale	12,89 Sek.	Platz 7
Wiebke Rosemeyer/ SC Olpe	W 15	300 m Zeit-Finale	43,49 Sek.	Platz 6
Christin Schneider/ SC Olpe	W 15	Hochsprung	1,54 Meter	Platz 7
Lara Schmitt-Degenhard/SC Fretter	W 15	Hochsprung	1,49 Meter	Platz 9





## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Jolina Henke/ SC Fretter	W 14	Hochsprung	1,44 Meter	Platz 12
Levin Gäher/ SC Fretter	U 18	1.500 m	4:29,08 Min.	Platz 10
StG Olpe/ Fretter Staffel 2	U 16	4 x 100m	53,03 Sek.	Platz 9
Aufstellung: Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Paula Glasow, Zoe Hübner				

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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



#### Die nächsten Wettkämpfe

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



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen/ Stichworte

### 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
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
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](http://www.skiclub-olpe.de)