

Kallis Montagspost

Ausgabe 24/ 2015 13. Juli 2015

Hakemicke-Schülerinnen gewinnen NRW-Landesmeisterschaft

Große Überlegenheit beim NRW-Finale in Iserlohn

Vor zwei Jahren schafften die Mädchen der GHS Hakemicke Olpe beim Landesportfest in der Wettkampfklasse IV/2 unter den besten Haupt- und Förderschulen in NRW Platz 3. Nun, in derselben Jahrgangskonstellation 2000 bis 2003, gelang ihnen in Iserlohn in der WK III/2 der ganz große Sprung nach oben: Landessieger NRW.





Die NRW Landesmeisterinnen der Hakemicke-Schule Olpe

Mehr als 900 Punkte Vorsprung hatten die Mädchen um die SCO-lerinnen Anna Willing, Milena Gerner und Laura Maiworm auf ihren nächsten Verfolger herausgeholt. Unter den 6 besten Hauptschulen in NRW, die sich für das Finale in Iserlohn qualifiziert hatten, demonstrierten sie damit ihre hohe Überlegenheit. Auch in sämtlichen Disziplinen hatten sie deutlich die Nase vorn. Den Löwenanteil von 1.279 Punkten trug Laura Maiworm zum Ergebnis bei.

Bei der Siegerehrung wurden Medaillen (s. Titelfoto), Urkunden, Erinnerungs-T-Shirts und ein Pokal (siehe oben) überreicht. Der engagierte Sportlehrer **Markus Timme**, der sein Team über die Qualifikation zum Titel geführt hatte, konnte mit Recht stolz auf seine Mädels sein.

Bestzeit reicht Hanne Gunkel nicht

Auch die Staffel schafft eine Bestzeit bei den „Westdeutschen“

Wer hat das nicht schon einmal erlebt? Ein Stau auf der Autobahn will umfahren werden, runter geht's bei der nächsten Abfahrt. Das Navi ist jedoch stur. Mit allen möglichen Manövern will uns das Gerät wieder in den Infarkt zurückleiten. Die Lösung: Man programmiert es um auf Bundes- und Landstraßen. Was passiert jedoch, wenn man sich bereits auf einer Nebenstraße befindet und stößt dann auf eine Großbaustelle mit Umleitung? Dann fährt man im Kreis, schlimmstenfalls bis es dunkel wird. Oder man greift zur Karte, wenn man denn eine dabei hat.

Dunkel war's noch nicht, allerdings verpassten die Fretteraner Mädchen Greta Wulff und Alina Franke ihre Vorläufe über 100 Meter bei den Westdeutschen Meisterschaften in Hamm/ Sieg. Ein frühes Aus. In einem weiteren Auto verspätete sich Cathrin Eiden aus dem gleichen Grund derart, dass sie ohne die notwendigen Aufwärmmaßnahmen in den Startblock zum 80 Meter Hürdenlauf ging. Das Resultat war eine für sie indiskutable Zeit und das Aus im Vorlauf.



Hanne Gunkel an der ersten Hürde

Hanne Gunkel blieb hingegen genügend Zeit zum Aufwärmen. Die 300 Meter Hürden kamen erst gut 4 Stunden nach den Kurzsprints. Trotz fleißiger Vorbereitung und Verbesserung der Hürdentechnik gelang die ersehnte Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 16

ein weiteres Mal nicht. Der Trost: Mit 48,40 Sekunden gelang dem großen Talent aus Finnentrop eine beachtliche persönliche Bestzeit. Damit gehört sie zu den Medaillenanwärterinnen für die im August anstehenden Westfälischen Meisterschaften. Zur Qualifikation für die „Deutschen“ fehlten am Ende nur 4/10 Sekunden.

Die nächste Generation trumpft auf

In die großen Fußstapfen der U 18- und U 20 Mädchen traten in Hamm die U 16-erinnen über die 4 x 100 Meter. Die „nächste Generation“ formiert sich. In der Aufstellung Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Cathrin Eiden feierte das Quartett am Ende Platz 4 unter 26 gestarteten Teams. Dabei konnten so starke Staffeln wie die von Bayer Leverkusen, TV Gladbeck und Brillux Münster bezwungen werden. Leider klappte der erste Wechsel nicht so perfekt wie gewohnt, der Zeitverlust konnte jedoch mit starken läuferischen Leistungen und zwei perfekten Wechseln ausgeglichen werden.



Vorn: Hanne Gunkel, Alina Franke

Hinten: Franka Linse, Greta Wulff, Cathrin Eiden, Marlitt Spille und Charlotte Watermann

Das Ergebnis von 50,20 Sekunden entspricht sogar dem Erreichen der Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften der nächsthöheren Altersklasse U 18. 1 Jahr im voraus.

Der langfristig angelegte und vorausschauende Aufbau immer neuer erfolgreicher Jahrgänge gilt als die große Stärke der Olper Leichtathletik in Zusammenarbeit mit dem SC Fretter. Die Staffelteams und Mannschaften (DJMM) tragen zum Gemeinschaftsgeist wesentlich bei und spielen deshalb bei den Planungen eine wesentliche Rolle.

Viele Bestzeiten im Felsenmeerstadion Feriensportfest lockt zahlreiche Teilnehmer

Im Vorfeld der diversen Deutschen Meisterschaften (Männer/Frauen, U18/U20, U 16) gewinnen Feriensportfeste als Vorbereitungs- und Testevents immer mehr an Bedeutung. Große Anziehungskraft unter diesen Sportfesten hat das Abendsportfest des TV Deilinghofen gewonnen, das am Freitag im Felsenmeerstadion in Hemer ausgetragen wurde.



Gelungener Start: Annica Deblitz (306) und Wiebke Rosemeyer (313)

Hohe Meldezahlen verhinderten einerseits die Einhaltung des Zeitplans, garantierten jedoch andererseits starke Konkurrenz und spannende Wettbewerbe. Ein fruchtbarer Boden für Bestleistungen. So siegte beispielsweise Annica Deblitz (2003) in ihrer Altersklasse W 12 mit beeindruckenden 10,27 Sekunden. Die starken Wattenscheiderinnen Claudia Pampuch und Mafor Ndongfack folgten mit 10,91 bzw. 11,38 Sekunden. Mit ihrem Ergebnis hätte Annica auch die nächsthöhere Klasse W 13 gewonnen, in der Katharina Storchmann, ebenfalls TV Wattenscheid, in 10,39 Sekunden siegte.

Leichtathletik Olpe

Frieda Schulte (2002) gewann ebenso überlegen und in persönlicher Bestzeit von 2:44,08 Minuten die 800 Meter Mittelstrecke.

Franka Linse (2001) stellte in der Klasse W 14 mit 12,83 Sekunden ebenfalls eine persönliche Bestleistung auf und siegte vor Annalena Struck vom TSV Hagen 1860, die mit 13,66 Sekunden auf Rang 2 kam. Eine Klasse höher bewies Alina Franke mit Platz 1 und einer Zeit von 12,99 Sekunden, dass sie, pünktlich zu den Saisonhöhepunkten, zu alter Klasse zurückgefunden hat.



Technisch gut und schnell: Cathrin Eiden

Cathrin Eiden ist im 80 Meter Hürdensprint weiter im Aufwind. In persönlicher Bestzeit von 13,00 Sekunden schaffte sie in einem starken Feld einen beachtlichen 3. Platz. Wann wird sie die 13,00 Sekunden Schallmauer durchbrechen? Das ist wohl nur eine Frage der Zeit.

Erneut Kreisrekord für Marlitt Spille

Marlitt hat die „Serie“. Kaum ein Wettkampf, in dem sie ohne Kreisrekord nach Hause fährt. Im Felsenmeerstadion war es wieder der Speerwurf. Hier siegte sie mit neuer Kreisrekordmarke von 36,51 Metern.

Ihren zweiten Sieg nach dem 100 Meter Erfolg landete Franka Linse im Hochsprung. Hier siegte sie überlegen mit einer übersprungenen Höhe von 1,60 Metern vor Nicole Ickstadt von der LG Olympia Dortmund, die 1,44 Meter bewältigte.

Erfolgreiche Debuts im Langsprint

Langhürdenspezialisten Sarah Langemann versuchte sich in Hemer erstmals über die 400 Meter Distanz ohne die geliebten Hindernisse und blieb gleich im ersten Versuch siegreich. Mit Passieren der Ziellinie zeigte das Display ein Ergebnis von 60,12 Sekunden an. „Unter 60 wäre schöner gewesen“, meine Sarah im Ziel, aber dafür fehlten in ihrem Lauf die geeigneten Konkurrentinnen. Nur eine Sekunde ist sie von der Deutschen U 18 Qualifikationsmarke entfernt. Ein tolles Debut!

Hanne Gunkel und Johanna Nies nahmen ebenfalls erstmals die Langsprintdistanz von 300 Meter unter die Füße. Ein spannendes Unterfangen, denn bei dieser schweren Strecke kommt es in hohem Maße auf Erfahrung an. Die beiden kamen gut durch. Hanne wurde Fünfte in 46,65 Sekunden, Johanna Zweite in 47,44 Sekunden. Ein guter Einstand für beide.

Die weiteren Ergebnisse:

Wiebke Rosemeyer	W 13	75 m	11,17 Sek.	Platz 7	
Luisa Schürhoff	W 13	75 m	11,38 Sek.	Platz 11	
Frieda Schulte	W 13	75 m	11,76 Sek.	Platz 12	pers. Bestzeit
Wiebke Rosemeyer	W 13	800 m	2:53,80 Min.	Platz 4	
Luisa Schürhoff	W 13	800 m	2:55,58 Min.	Platz 5	pers. Bestzeit
Wiebke Rosemeyer	W 13	80 m Hü	10,82 Sek.	Platz 4	pers. Bestzeit
Cathrin Eiden	W 15	100 m	13,60 Sek.	Platz 4	
Johanna Nies	W 14	100 m	14,20 Sek.	Platz 5	
Johanna Nies	W 14	80 m Hü	13,69 Sek.	Platz 3	
Johanna Nies	W 14	Speerwurf	24,17 m	Platz 3	
Julian Gutstein (SCF)	M 15	800 m	2:09,31 Min.	Platz 2	
Jan Eiden	M 14	800 m	2:23,49 Min.	Platz 1	
Julia Springob	U 20	100 m	12,58 Sek.	Platz 1	
Karina Heuel	U 20	100 m	13,31 Sek.	Platz 5	
Marie Ries	U 18	100 m	12,53 Sek.	Platz 2	
Sophia Werthenbach	U 18	100 m	12,71 Sek.	Platz 4	
Luisa Knebel	U 18	100 m	13,55 Sek.	Platz 10	
Tamara Müller	U 20	Weitsprung	4,85 m	Platz 1	
Staffel U 20 1			47,94 Sek.	Platz 1	
(Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries, Sophia Werthenbach)					
Staffel U 20 2			51,26 Sek.	Platz 2	
(Luisa Knebel, Karina Heuel, Tamara Müller, Anja Beckmann)					
Staffel U 16			51,28 Sek.	Platz 1	
(Franka Linse, Alina Franke, Cathrin Eiden, Johanna Nies)					

Die anstehenden Wettkämpfe

Kurzfristig neu hinzugekommen ist das Feriensportfest der LG Südsauerland am Donnerstag, 23. Juli 2015. Bisher stehen die Klassen U14 - M/F sowie die Disziplinen 75, 100, 200, 4x75, 4x100, Weit, Hoch, Kugel auf dem Programm.

Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)

19.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter
 12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn
 19.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

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

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

23.07. Feriensportfest der LG Südsauerland Grevenbrück
 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

23.07. Feriensportfest der LG Südsauerland Grevenbrück
 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

23.07. Feriensportfest der LG Südsauerland Grevenbrück
 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



Leichtathletik Olpe

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

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

zu verkaufen:

weiße Spikes mit roten Streifen von Asics. Größe 38. Preis 10 Euro.
Susanne Hücking: Tel.: 02761/64998

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.

Es hat zwar eigentlich nichts mit Sport zu tun. Trotzdem und aus gegebenem Anlass nachstehend das

Rezept für das Olper Beff

Zutaten: 2 Päckchen Ochsenschwanzsuppe, 5 Pfund Gehacktes, 2 Pfund Zwiebeln, 1 Liter geriebene Kartoffeln, 3 Esslöffel Paniermehl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Ochsenschwanzsuppe mit der Hälfte der auf der Packung angegebenen Wassermenge zubereiten. Die restlichen Zutaten vermengen, Bällchen formen (etwas größer als Frikadellen), 30 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Gegessen wird das Beff einfach mit einem trockenen Brötchen; Graubrot schmeckt auch. Auf Feiern oder als Mittagessen wird üblicherweise kalter Kartoffelsalat dazu gereicht.