

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 24 2017 24. Juli 2017

Es sollte noch besser werden

Wichtige Erkenntnisse beim Sportfest im Felsenmeerstadion

Wenige Wochen vor den Saisonhöhepunkten in Ulm und Bremen standen für die Olper Leichtathletik letzte Standortbestimmungen beim 5. Abendsportfest des TV Deilinghofen im Felsenmeerstadion an. Trotz des Fehlens von Marie Hachenberg, Christin Schneider, Jolina Henke, Emma Rehse und Annica Deblitz hatte die Startgemeinschaft vier Sprintstaffeln in den Klassen U 16 bis U 20 aufgeboten, um die Harmonie der Wechselvorgänge und das aktuelle läuferische Vermögen zu testen.



Gelungener Start: Nele Hupertz (Staffel U 16)

Dieter Rotters Fazit am Ende des Tages lautete: „Es kann noch einiges besser werden - es gibt noch viel zu tun.“

Immerhin war das diesjährige „Sorgenkind“, die U 18-Staffel, zum dritten Mal in Folge ohne Wechselfehler ins Ziel gekommen. Und in den Einzelläufen über 100 Meter hatten Alina Franke (12,94 Sek.), Cathrin Eiden (12,95 Sek.) und Greta Wulff (13,04 Sek.) ordentliche Ergebnisse erzielt. Dennoch blieb das Quartett mit Startläuferin Franka Linse mit dem Ergebnis von 49,95 Sekunden mehr als eine halbe Sekunde über der Jahresbestleistung.

Nach fast 2-monatiger Pause trat erstmals wieder Sarah Langemann in der U 20 Staffel an. In der aktuellen Wunschformation mit ihren Kolleginnen Fiona Stutte, Marie Ries und Sophia Werthenbach erreichte das Team die Zeit von 48,30 Sekunden und liegt damit noch mehr als 1 Sekunde von den Zielvorstellungen entfernt. Zwei Wochen verbleiben für die Feinarbeit.

In der zweiten U 18 – Staffel traten aufgrund des urlaubsbedingten Fehlens von Schlussläuferin Christin Schneider nur die Positionen 1 bis 3 der aktuell vorgesehenen Ulmer Aufstellung an. Als Schlussläuferin half Anna Heine aus. Die Zeit – 50,20 Sekunden. Auch hier sind laut Analyse sämtliche Wechselvorgänge verbesserungsfähig.

Als viertes Staffelteam brachte die Olper Leichtathletik in Hemer eine reine U 16 – Staffel, die erstmals in dieser Zusammenstellung an den Start ging. Aufgrund des Gewitters am letztmöglichen Trainingstag (Mittwoch) war das einzig mögliche Wechseltraining entfallen. So tappte das Team bezüglich der Abstände bei den Wechseln im Dunkeln. Die Aufgabe wurde dennoch gelöst, so dass das Quartett mit Nele Hupertz, Wiebke Rosemeyer, Zoe Hübner und Paula Glasow trotz der zwangsläufig suboptimalen Wechselvorgänge mit 54.96 Sekunden noch eine ordentliche Zeit ins Ziel brachte.

Zoe Hübner hatte zuvor im Sprint über 100 Meter eine persönliche Bestleistung erzielt und konnte sich nach längerer Verletzungspause wieder nahe an die 13-Sekunden-Marke heranarbeiten.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Paula Glasow erzielt Bestleistung im Speerwurf

Das wäre für Paula Glasow die Qualifikation für die diesjährigen Westfälischen Meisterschaften im Speerwurf gewesen – leider zu spät aber dennoch großartig. Gleich im ersten Versuch steigerte Paula ihre persönliche Bestleistung von 26,05 Meter auf 27,92 Meter.



Paula Glasow (W 14)



Johanna Nies (U 18)

Platz 2 im Kugelstoßen mit einer Weite von 10,75 Metern und Platz 4 im Speerwurf mit 27,95 Metern erreichte Johanna Nies.

Weitere Ergebnisse:

Sophia Werthenbach	U 20	100 Meter	12,56 Sekunden	Platz 5
Anna Heine	U 18	100 Meter	13,65 Sekunden	Platz 13
Fiona Stutte	U 18	200 Meter	26,29 Sekunden	Platz 1
Franka Linse	U 18	Hochsprung	1,67 Meter	Platz 1
Lara Schmitt-Degenhardt/ SC Fretter	W 15	Hochsprung	1,43 Meter	Platz 2
Nele Hupertz	W 14	Hochsprung	1,32 Meter	Platz 2
Wiebke Rosemeyer	W 15	300 Meter	43,43 Sekunden	Platz 4

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Den letzten Wettkampf des Tages im Felsenmeerstadion dominierten die beiden Mittelstreckenläufer Julian Gutstein (700) und Levin Gäher (701) vom SC Fretter. Im Feld von 14 Läufern machte Levin auf den ersten 500 Metern den Tempomacher für seinen Vereinskollegen, der eine neue Bestzeit anstrebte. Die zweite Runde musste Julian dann weitgehend allein durchstehen. Ohne Gegner ist das ungemein schwer. Und so wurde nichts aus der Bestzeit, jedoch Platz 1 in 2:02,49 Min. vor Levin in 2:10,32 Min.

Die nächsten Wettkämpfe

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

Vorschau Deutsche Jugendmeisterschaften U 20 und U 18 in Ulm

Qualifiziert haben sich für die Einzeldisziplinen:

Marie Ries	U 20	100 Meter und 200 Meter
Niklas Butzkamm	U 20	100 Meter
Franka Linse	U 18	Hochsprung
Julian Gutstein	U 18	800 Meter (SC Fretter)



Eine echte Leichtathletikarena: Das Donaustadion in Ulm

Staffeln – voraussichtliche Aufstellungen

4 x 100 Meter	U 20	Sarah Langemann, Fiona Stutte, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Marie Hachenberg
4 x 100 Meter	U 18	Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff, Cathrin Eiden, Anna Heine
4 x 100 Meter	U 18	Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Julia Hippler, Christin Schneider, Zoe Hübner

Die Abfahrt erfolgt mit dem Kernteam (Athleten und Trainer) am Donnerstag, 3. August, morgens, mit zwei Kleinbussen. Rückfahrt am Sonntag, 6. August. Ab Freitag stoßen nach und nach die Eltern, Geschwister und die übrigen Fans hinzu,

Abschlussstraining am 3.8. nachmittags im Donaustadion, Ulm.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Startzeiten:

(Für die Daheimgebliebenen: **Livestream** unter www.leichtathletik.de)

Hochsprung weibliche Jugend U 18	Freitag, 4.8. 11:30 Uhr		
100 Meter weibliche Jugend U 20	Freitag, 4.8. ab 15:45 Uhr		
100 Meter männliche Jugend U 20	Freitag, 4.8. ab 16:10 Uhr		
4 x 100 Meter weibliche Jugend U 18	Freitag, 4.8.	Vorläufe: Finale:	16:50 Uhr 20:05 Uhr
800 Meter	Samstag, 5.8.	16:55 Uhr	
200 Meter weibliche Jugend U 20	Samstag, 5.8. ab 16:05 Uhr		
4 x 100 Meter weibliche Jugend U 20	Sonntag, 6.8.	Vorläufe: Finale:	11:10 Uhr 15:00 Uhr

Übernachtungen im **ibis Hotel Ulm City**

Abendessen am 3.8. im Restaurant L'Osteria, Ulm

Abendessen am 4.8. und 5.8. im Restaurant Zunfthaus der Schiffeleute, Ulm



Vor einem Jahr: Die Goldmedaille über 4 x 100 Meter U20 in Mönchengladbach



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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
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