

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 24/ 2015 13. Juli 2015

### U 20 Staffel startet bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen Einzigste reine Jugendstaffel unter 28 Teams



Johanna



Julia



Tamara

## Meldeliste 115. Deutsche Leichtathletik-Meisterschaften Grundig-Stadion Nürnberg, 24.07.2015 - 26.07.2015

### 4x100m, Frauen - Zeitläufe

Datum: 26.07.2015

Gemeldete Staffeln: 28

<u>StNr.</u>	<u>Name</u>	<u>Nat.</u>	<u>Verein</u>	<u>SB</u>
142	SC Olpe	WE	SC Olpe	46,97

Outdoor: 13.06.2015 Wetzlar

1: 1291, Heuel Johanna (1996)

2: 1292, Springob Julia (1996)

3: 1293, Heuel Karina (1996)

4: 1294, Müller Tamara (1997)

5: 1296, Ries Marie (1998)

6: 1295, Werthenbach Sophia (1998)



Sophia



Karina

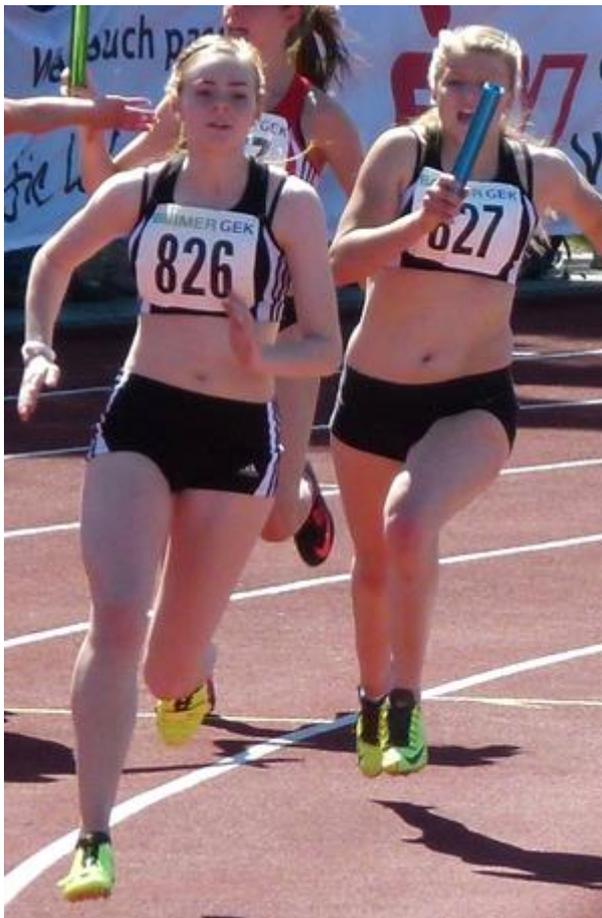


Marie

Sie sind die Jüngsten im Feld der 28 gemeldeten 4 x 100 Meter Staffeln bei den Deutschen Meisterschaften der Männer und Frauen, die am kommenden Wochenende in Nürnberg ausge-

## Leichtathletik Olpe

tragen werden. Die Überraschung bei der Veröffentlichung der Meldelisten des DLV: Mit ihrer kürzlich bei den Deutschen U 23 – Meisterschaften in Wetzlar aufgestellten Jahresbestzeit von 46,97 Sekunden rangiert das Quartett des SC Olpe auf Rang 12 der deutschen Elite. Bayer Leverkusen, der SV Werder Bremen und die Staffel der Deutschen Sporthochschule Köln liegen in Reichweite. Sollte gar eine Platzierung unter den ersten zehn Frauenstaffeln in Deutschland möglich sein?



Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach – so lautet die aktuelle Besetzung – können ohne jeden Erfolgsdruck antreten. Mit Karina Heuel und Tamara Müller steht schneller und erfahrener Ersatz bereit.

Das sind gute Voraussetzungen, um die „Großen“ ein wenig zu ärgern. „Die anderen müssen auch erst einmal den Stab ins Ziel bringen“, pflegt Erfolgstrainer Dieter Rotter zu sagen.

Die Frage ist, wie kommen die Mädchen mit der Atmosphäre im Grundig Stadion zurecht? Die Arena, in der auch der 1. FC Nürnberg seine Heimspiele austrägt, hat eine Kapazität von knapp 50.000 Zuschauerplätzen. 30.000 Eintrittskarten waren vor Wochen bereits verkauft. Stimmungsmäßig ist also im Frankenland einiges zu erwarten.

Vielleicht hilft ja auch ein wenig das Losglück. Einmal in einem Rennen zu sein mit der nationalen Spitze, zum Beispiel mit Verena Sailer. Bronzemedailengewinnerin bei den diesjährigen Halleneuropameisterschaften und WM-Dritte 2009 mit der Staffel in Berlin, das wär's !

**Wechsel 3 in Wetzlar: Marie Ries auf Tamara Müller**

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

Wer möchte, kann die Staffelläufe im Livestream miterleben unter <https://www.leichtathletik.de/>

## Leichtathletik Olpe

### Kreubergstadion Olpe: Es gibt immer was zu tun Arbeitseinsatz mit Sprunganlagen erfolgreich

Alle zwei Jahre erfahren die leichtathletischen Anlagen im Olper Stadion eine Grundreinigung. Dabei wird die Rundlaufbahn sowie die seitlichen Segmente, also der komplette Kunststoffbelag professionell gesäubert.



Die Sprunganlagen: vorn 2 x Hochsprung – im Hintergrund die Stabhochsprunganlage

Hauptverursacher der Verschmutzung ist der westlich gelegene Wald hinter der Stabhochsprunganlage. Nadeln, Blätter, Blüten und Pollen werden von dort aus regelmäßig durch



den Westwind ins Stadionrund getragen. Eine ergänzende Zwischenreinigung durch die Stadt Olpe fällt deshalb beinahe monatlich an. Andererseits wird das Stadion durch den Wald malerisch eingerahmt. Der Windschutz ist zudem beträchtlich und an heißen Tagen können die Athletinnen und Athleten im westlichen Teil des Stadions im kühlen Schatten trainieren.

Bei der Großreinigung müssen die 3 Sprunganlagen abgebaut und nach Reinigung wieder aufgebaut werden. Ab- und Aufbau dauern jeweils rund 3 Stunden, wenn man 8 kräftige Helfer hat und die Stadt Olpe ihren LKW zur Verfügung stellt. In den beiden Wochen vor dem Schützenfest lief wieder alles bestens. Vielen Dank an die engagierten

Links: Das neue Hürdenhäuschen



## Leichtathletik Olpe

Helfer: Erika Rosemeyer, Henning Rosemeyer, Niklas Butzkamm, Tim Göbel, Dirk Göbel, Josef Besting, Markus Schürhoff, Matthias Giese, Thomas Greß, Dietmar Herbig und Reinhard Sauer mann von der Stadtverwaltung Olpe. Pünktlich am Donnerstag, als das Hissen der Fahnen zum Olper Schützenfest anstand, war alles fertig.

Die zweite Baustelle ist seit einigen Monaten eine Holzhütte für den Hürdenwagen. Die Hürden stehen nunmehr geschützt vor widrigen Wetterverhältnissen unter Dach. Das Dach muss noch fertiggestellt werden. Die Bauleitung hat Frank Suchsland.

Die dritte Baustelle im Stadion ist das Materiallager. Eng, dunkel, aber unverzichtbar. Aufräumen, Umräumen, Reparieren, Säubern, Bestandsaufnahmen und Erneuern, Sicherheitsprüfungen, das alles ist eine ganzjährige Aufgabe.

Baustelle Nummer 4 sind die Stadionarbeiten. Die Eltern der leichtathletiktreibenden Kinder und Jugendlichen leisten in jedem Jahr 200 Arbeitsstunden und vermeiden damit die Stadionmiete in Höhe von rund EUR 9.000,00.

### Ferien-Abendsportfest in Grevenbrück: Die LGS lädt ein

Kurzentschlossen hat die LG Südsauerland zu einem Feriensportfest eingeladen. Es findet statt am Donnerstag, 23. Juli 2015 im Stadion an der Habuche. Beginn 18:00 Uhr. Ausschreibung und Zeitplan sind als Anlage beigefügt. Anmeldeschluss ist Montag, 20. Juli, um 23:59 Uhr. Wer sich noch anschließen möchte, bitte kurzfristig melden.

#### Unsere Teilnehmer:

Niklas Butzkamm	100 m
Annica Deblitz	75 m, 4 x 75 m
Alina Hoberg	75 m, 4 x 75 m, Kugel
Julia Hippler	75 m, 4 x 75 m, Kugel
Wiebke Rosemeyer	75 m, 4 x 75 m, Kugel
Charlotte Watermann	100 m, 4 x 100 m
Johanna Nies	100 m, 300 m, Kugel, 4 x 100 m
Anna Heine	100 m, 4 x 100 m, Kugel, Weitsprung
Marlitt Spille	Kugel
Cathrin Eiden	4 x 100 m
Alina Franke (SCF)	4 x 100 m
Greta Wulff	4 x 100 m
Julia Springob	4 x 100 m
Tamara Müller	4 x 100 m
Johanna Heuel	4 x 100 m
Marie Ries	4 x 100 m

Besonderheit: Die Teilnehmerinnen der 4 x 100 Meter können die Staffel 2 x laufen.



# Leichtathletik Olpe

## Die anstehenden Wettkämpfe

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

### 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.

---



# Leichtathletik Olpe

## 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

Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)