

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 25/2017 7. August 2017

### Marie Ries überzeugt in Ulm

Rekordbeteiligung bei den Deutschen Jugendmeisterschaften

Die Westfalenpost meldete in ihrer Vorschau auf die Deutschen Jugendmeisterschaften U18/U20 einen neuen Kreisrekord bezüglich der Anzahl der gemeldeten Teilnehmer aus den Kreisvereinen. Nun gibt es eine solche Statistik natürlich nicht, denn Kreisrekorde beziehen sich ausschließlich auf sportliche Bestleistungen. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften am vergangenen Wochenende in Ulm erbrachten Sportlerinnen und Sportler zudem mehrfach den Nachweis, dass Ergebnisse nicht unbedingt



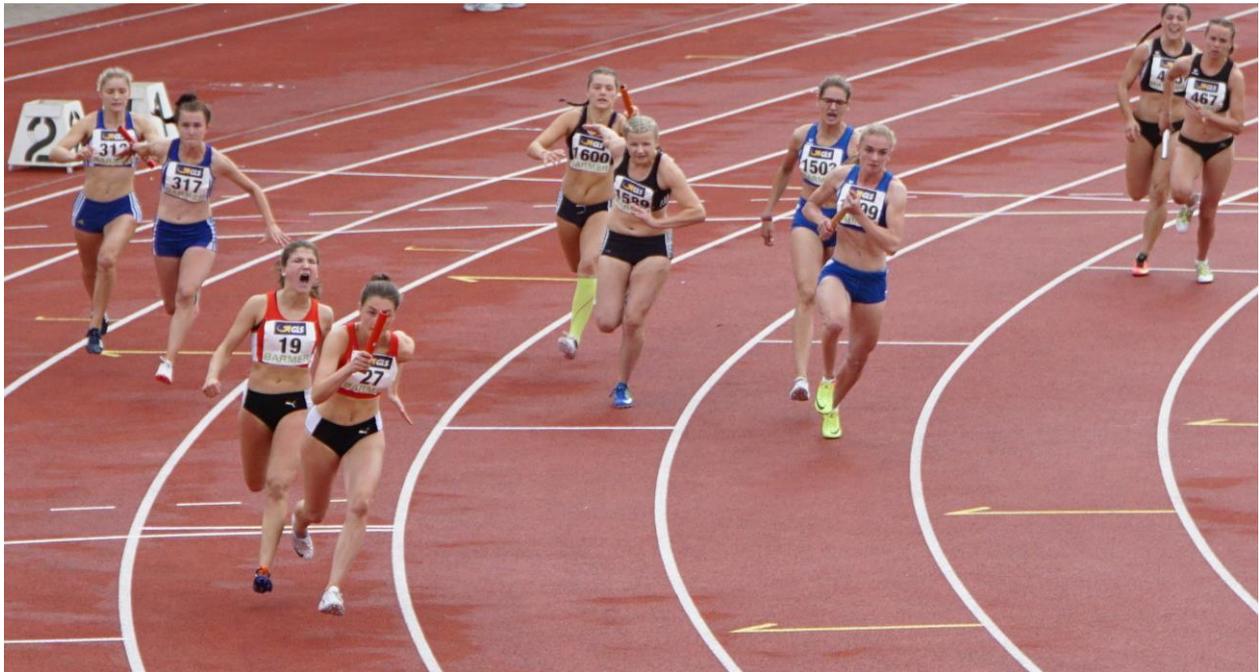
Marie Ries (1589) kurz nach dem Start im 200 Meter Vorlauf

Kreisrekordniveau besitzen müssen, um als sportliche Höchstleistungen anerkannt zu werden. Ein eindrucksvolles Beispiel hierfür lieferte Marie Ries (1589), die in gleich drei Disziplinen im Ulmer Donaustadion an den Start ging. Über 100 Meter stellte sie in 12,23 Sekunden ihre persönliche Bestzeit ein und hatte Pech, dass in ihrem Vorlauf ausnahmsweise an diesem Tag der Wind mal von vorn kam. Über 200 Meter qualifizierte sich Marie in 25,28 Sekunden für das B-Finale und steigerte sich dort noch einmal um 1/10 Sekunde auf 25,18 Sekunden.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Die Einsätze Nummer vier und fünf leistete Marie mit ihrer 4 x 100 Meter Staffel in der Klasse U 20. Im Vorlauf qualifizierte sie sich gemeinsam mit ihren Staffelpartnerinnen Marie Hachenberg, Fiona Stutte und Sophia Werthenbach in neuer Jahresbestzeit von 47,53 Sekunden für das A-Finale.



**Zweiter Wechsel in Höhe der 200-Meter-Marke: Fiona Stutte übergibt auf Marie Ries**

Die Qualifikation mit der fünftbesten Vorlaufzeit unter den 30 schnellsten deutschen Staffeln war nicht unbedingt zu erwarten gewesen, zumal die etatmäßige Startläuferin, Sarah Langemann, nach überstandener Verletzungspause nicht mehr rechtzeitig fit geworden war und deshalb pausieren musste.

Im Finale sprang dann infolge eines leicht verunglückten Wechsels „nur“ Rang 7 heraus. Immerhin spricht dieser erneute Erfolg nach der Top-10-Platzierung der Frauenstaffel in Fulda für die nach wie vor außerordentlich hohe Qualität der Olper Sprintstaffeln.

Marie Ries, die seit dem Herbst 2016 neben ihrem Studium an der Universität Anchorage ein professionelles Sprinttraining absolviert, wird noch im August für weitere 10 Monate nach Alaska zurückkehren. Die Olper Leichtathletik hofft, dass sie im kommenden Jahr ihr Staffelteam zu weiteren Erfolgen in der Frauenklasse und in der Klasse U 23 führen wird.

Übrigens wird Staffelkollegin Sarah Langemann mit einem Sportstipendium ebenfalls im August in die USA gehen, und zwar nach North Carolina. Nicht auszuschließen ist, dass sich die beiden bei einem der zahlreichen Universitätswettkämpfe in den verschiedenen nordamerikanischen Bundesstaaten mal über den Weg laufen, oder besser gesagt, sich mal auf der Laufbahn treffen.

Nochmals zum Thema Teilnahmerecord: Die Startgemeinschaft Olpe/ Fretter war mit drei Staffeln am Start sowie mit Marie Ries, Franka Linse und Niklas Butzkamm als Einzelstarter. Der SC Fretter stellte Alina Franke und Greta Wulff für die U 18 – Staffel sowie Julian Gutstein als Einzelstarter für die 800 Meter. Die LG Südsauerland schickte mit Carlotta Selbach und Julius Knoche zwei Einzelstarter auf die Sprintbahn und brachte zudem eine weibliche U 20 Staffel in die 4 x 100 Meter Konkurrenz.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Die U 18 – Staffeln lagen nicht im Plan

Auch Franka Linse und Niklas Butzkamm enttäuschten



Vor dem Start der zweiten U 18 – Sprintstaffel der StG wies der Stadionmoderator darauf hin, dass das Quartett mit den Olper U 16 – Mädchen Inhaber der deutschen Jahresbestzeit auch für die Klasse U 18 ist. Er fügte hinzu, dass allerdings nicht die Originalbesetzung der Rekordstaffel am Start sei, da die beiden schnellen 2003-er Mädchen des SC Olpe noch keine Startberechtigung für die U 18 – Meisterschaften besäßen.

Trotzdem hatten sich Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider einiges vorgenommen. Leider vollzog sich der erste Wechsel von Luisa auf Alina außerhalb der gültigen Wechselzone, so dass die Staffel nachträglich disqualifiziert wurde. Luisa hatte wegen aufgetretener Fußschmerzen dem Antritt von Alina nicht folgen können.

Das Bild oben zeigt Luisa und Alina vor dem neuen Zelt, das die Rademacher Transport GmbH der Olper Leichtathletik großzügig gespendet hatte. Der große Pavillon diente dem Team über den gesamten 4-tägigen Aufenthalt hinweg als wertvoller Ruhe- und Kommunikationsort. Ein herzlicher Dank an dieser Stelle an Geschäftsführer Ralf Hoberg.



Die U 18 Staffel 1 der Startgemeinschaft Olpe/ Fretter mit Franka Linse, Alina Franke, Greta Wulff und Cathrin Eiden belegte im Vorlauf in der Zeit von 50,69 Sekunden Platz 6. Für das Erreichen des B-Finales wäre eine Zeit von 48,70 Sekunden notwendig gewesen.

Niklas Butzkamm beendete seinen Vorlauf über 100 Meter in 11,59 Sekunden auf Platz 7.

Hochspringerin Franka Linse hatte bereits beim Einspringen die Höhe von 1,64 Metern klar übersprungen. Diese Marke schaffte sie auch im Wettbewerb gleich im ersten Versuch. Damit hatte sie sich bereits Platz 10 unter Deutschlands Besten gesichert. Leider war bei 1,64 m Endstation. Die nächste Höhe von 1,68 Metern, die sie in den vergangenen Wochen mehrmals gemeistert hatte, gelang in allen drei Versuchen nicht. Schade, denn die Überwindung der Höhe von 1,68 Metern hätte Platz 5 bedeutet.

### Das Team zeigte vorbildliches Umweltverhalten

Während des viertägigen Aufenthaltes in der wunderschönen Stadt an der Donau praktizierte das Team Olpe/Fretter unter der Führung von Dieter Rotter, Cynthia Linse und Karl-Heinz Besting umweltschonendes Verhalten. An allen Tagen wurde die Strecke zwischen Hotel und Stadion mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum günstigen Gruppentarif zurückgelegt.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Keine leichten Aufgaben bei den DJM in Bremen**  
Die Staffel gehört zum Favoritenkreis



**Qualifiziert für 2017 in Bremen**



**Deutsche Meister 2016 in Bremen**

Am kommenden Wochenende findet der Reigen der Deutschen Meisterschaften 2017 seinen Abschluss in Bremen bei den Titeltkämpfen für die Klasse U 16. Dank vieler gelungener Qualifikationen hat sich die Anzahl der gemeldeten Teilnehmerinnen der Olper Leichtathletik bzw. der Startgemeinschaft Olpe/Fretter im Vergleich zum Vorjahr erheblich vergrößert. In die Starterliste haben es geschafft:

100 Meter	Alina Hoberg, Christin Schneider, Julia Hippler
300 Meter Hürden	Alina Hoberg, Wiebke Rosemeyer
Staffel 1 4 x 100 m	Emma Rehse, Annica Deblitz, Alina Hoberg, Christin Schneider
Staffel 2 4 x 100 m	Luisa Schürhoff, Wiebke Rosemeyer, Julia Hippler, Jolina Henke

Aufgrund ihrer zuletzt gezeigten guten Leistungen haben Alina Hoberg und Wiebke Rosemeyer durchaus Chancen auf das Erreichen des Finales über 300 Meter Hürden. Für Christin Schneider scheint das Erreichen des B-Finales über 100 Meter nicht utopisch.

Zum Kreis der Titelfavoriten zählt die 4 x 100 Meter Staffel. Die Meisterinnen des Vorjahres wollen in neuer Besetzung den Meistertitel ein zweites Mal mit nach Olpe nehmen.

Dieser Unternehmen wird nach Meinung der Trainer jedoch kein Selbstläufer. Die Mitbewerber, allen voran des SC Magdeburg und der SC Neubrandenburg, haben exzellente Einzelkünstlerinnen in ihren Reihen und müssen bei guter Wechseltechnik als gleichwertige Konkurrentinnen angesehen werden.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Zum ersten Mal sind die Mädchen des Jahrgangs 2003, Annica Deblitz und Emma Rehse sowie vom SC Fretter Jolina Henke bei nationalen Meisterschaften mit dabei.

Als Ersatzläuferinnen für die Staffeln fahren Zoe Hübner und Paula Glasow mit in die Hansestadt.

Den **Zeitplan** sowie **Livestream und Live-Ergebnisse** gibt es wieder unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)

Links die zweite Staffel der Startgemeinschaft Olpe/ Fretter (ohne Julia Hippler). Hinter v.l. Jolina Henke und Paula Glasow, vorn v.l. Luisa Schürhoff und Wiebke Rosemeyer.

### Die nächsten Wettkämpfe

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)**