

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 26/ 2015 27. Juli 2015

Annica und Emma beherrschen die Sprintwelt U 14
Kreisrekorde von Sandra Schütter und Franka Linse kassiert



Annica Deblitz und Emma Rehse

„Beim nächsten Mal ist sie fällig“, stellte Annica Deblitz (2003) nach dem Zieleinlauf im 75 Meter Sprint klar. Was sie meinte, war die 10-Sekunden-Marke, der sie sich im Stadion an der Habuche in Grevenbrück bis auf 4/100 Sekunden genähert hatte. Diese „Schallmauer“ ist für sie nicht nur sportlich bedeutsam, weil sie im Kreis Olpe in der Klasse U 14 noch niemand unterboten hat, sondern weil es im Erfolgsfall auch 5 Eisbällchen vom Trainer gibt. Die Siegerzeit von 10,04 Sekunden hat auch noch niemand erreicht, also Kreisrekord. Und weil die

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Zeit auch in der nächsthöheren Klasse W 13 (in 2015 der Jahrgang 2002) im Kreis Olpe ebenfalls unerreicht ist, ist Annica Deblitz nun auch Rekordinhaberin beider Jahrgangsklassen. Die bisherigen Rekorde hielten Sandra Schütter vom LC Attendorn in der Klasse W 12 mit 10,13 Sekunden und Annika Linse vom SC Olpe in der Klasse W 13 mit 10,08 Sekunden.

Mit einer prächtigen persönlichen Bestzeit von 10,47 Sekunden konnte Emma Rehse, ebenfalls Jahrgang 2003, über die 75 Meter aufwarten. Während Annica hochgemeldet in der Klasse W 13 gewann, dominierte Emma ebenso deutlich die Klasse W 12.

So kam es wie es kommen musste, auch in der Sprintstaffel über 4 x 75 Meter siegten die beiden, gemeinsam mit Julia Hippler und Alina Hoberg in 40,33 Sekunden vor dem Team der LG Südsauerland, das in 42,85 Sekunden die Ziellinie passierte.



Kreisrekord auch für Julia Hippler

Annicas Sprintergebnis blieb nicht der einzige Olper Kreisrekord beim erstmalig ausgerichtetem Ferien-Abendsportfest der LG Südsauerland. Julia Hippler (2002) wuchtete die 3-Kilo-Kugel auf die neue Bestmarke von 7,85 Meter und verbesserte den bisher von ihr selbst gehaltenen Rekord um 19 Zentimeter.

Überraschend stark waren in diesem Wettbewerb auch ihre Vereinskolleginnen Alina Hoberg und Wiebke Rosemeyer mit persönlichen Bestleistungen von 7,19 Meter und 6,20 Metern.

Erfolgreich waren Wiebke Rosemeyer und Julia Hippler zudem im 75 Meter Sprint mit jeweils persönlichen Bestleistungen von 10,73 Sekunden bzw. 10,87 Sekunden. Alina Hoberg kam mit 10,78 Sekunden bis auf 1/100 Sekunde an ihre persönliche Bestmarke heran.

Kraftvoll auf der Siegerstraße: Julia Hippler

Einen guten Einstand über 800 Meter gab an der Habuche Neuling Saimuson Manivannan vom TV Olpe in der Klasse U 18. Er siegte in 2:24,25 Minuten.

Johanna Nies (2001) pirscht sich im Kugelstoßen immer näher an die 10-Meter-Marke heran. Mit der Weite von 9,82 Meter belegte sie Rang 2 hinter Marlitt Spille, die mit dem Ergebnis von 10,35 Meter siegte.

Einen Olper Doppelerfolg gab es schließlich im Weitsprung der Klasse W 12. Es siegte Emma Rehse mit 4,16 m vor Annica Deblitz, die auf 4,08 m kam.

Leichtathletik Olpe

Olper Jugendstaffel sprintet in die TOP 10 der Frauenklasse
Unvergessliche Erlebnisse bei den Deutschen Meisterschaften in Nürnberg



Johanna, Tamara, Marie, Sophia, Karina und Julia im Grundig-Stadion

Eigentlich sollte es nur ein letzter großer Test sein für die Deutschen Jugendmeisterschaften eine Woche später in Jena, eigentlich. Jedoch bereits bei der Veröffentlichung der Meldeliste für die Deutschen Meisterschaften der Frauen gab es eine erste kleine Überraschung. Das Team des SC Olpe rangierte als einzige reine Jugendstaffel unter **28** gemeldeten Teams auf Platz **12**.

Wen wundert's, dass bei einer solchen Ausgangslage die ersten Überlegungen und Diskussionen beginnen. Ist da eventuell noch mehr drin für uns? Oder werden wir nach hinten durchgereicht? Behalten wir unsere Nervosität im Griff, erstmals in einem Großstadion vor zigtausend Zuschauern?

Am Sonntagmittag um 12:00 Uhr dann der Start, zweiter Lauf, Bahn 3, eine Bahn, die den SCO-Mädchen liegt. Nach Vorstellung der Läuferinnen mit der Fernsehkamera steigt Johanna Heuel als Startläuferin in den Block. 0,15 Sekunden ihre Reaktionszeit, die beste im gesamten Feld. Alle Startläuferinnen liegen vor dem ersten Wechsel gleichauf, Julia sprintet los, Johanna erreicht Julia, Stabübergabe – Topwechsel. Die beiden nächsten Wechsel Julia auf Marie und Marie auf Sophia sind nicht so optimal, die Stabübergabe passiert bereits im ersten Drittel der



Leichtathletik Olpe

Wechselzone, das kostet einige Zehntel. Läuferisch ist aber alles gut. Marie gibt in der Kurve richtig Gas und Schlussläuferin Sophia trommelt auf der Schlussgeraden dem Ziel entgegen. Platz 4 in diesem Lauf, 47,21 Sekunden die Zeit, das zweitschnellste Ergebnis in diesem Jahr.

Jubel dann bei der Veröffentlichung der Ergebnisliste über Platz 9 in der Gesamtwertung aller Läufe. Die Topstaffeln von Bayer Leverkusen, Gladbeck und München abgehängt. Geschlagen auch der Primus TV Wattenscheid, das Team, das den Stab verlor.

Dann geht's rauf auf die Tribüne, um die Gratulationen der mitgereisten Familienangehörigen und Freundinnen entgegenzunehmen. Presseinterview und dann schauen: David Storl ist noch dran, Rafael Holzdeppe kommt noch, Christoph Harting, Christina Oberföll und viele spannende Laufentscheidungen, bei denen erst die Zielbilddauswertung über den Sieg entschied. Am Abend zuvor nach dem letzten Abschlusstraining sahen wir noch die sensationellen Sprintsiege von Julian Reus und Verena Sailer. Weltklasse.

Das Beeindruckendste: Die Stimmung im Grundig Stadion mit einem Fassungsvermögen von 50.000 Plätzen, den steilen Rängen und der Teilüberdachung, die die Anfeuerungen und den Applaus unten im großen Rund festhielten. Immer wieder aufbrausender Jubel des begeisterten Publikums, das nach dem Abstieg des 1. FC Nürnberg in 2014 endlich wieder Erstklassigkeit erleben durfte. Auch regelmäßige Besucher leichtathletischer Großveranstaltungen sprachen über Nürnberg von einem Flair, dass sie seit Jahren nicht erlebt hätten.

In Jena mit drei Staffeln am Start – einmalig in Deutschland

Bereits am kommenden Donnerstag geht's für 4 Tage zu den Deutschen Jugendmeisterschaften U 18 und U 20 nach Jena. SC Olpe und SC Fretter starten in dieser Altersklasse als Startgemeinschaft Olpe/Fretter und haben als einziges deutsche Team drei Staffeln durch die Qualifikationen gebracht.

Neben den Mädchen der „Nürnberger“ Staffel kommen dann hinzu: Luisa Knebel, Irini Grigoriadou, Karina Heuel, Tamara Müller, Anja Beckmann, Alina Franke, Greta Wulff, Sarah Langemann, Hanne Gunkel und Marie Hachenberg.

In den Einzeldisziplinen starten:

Julia Springob	100 Meter
Marie Ries	100 Meter
Niklas Butzkamm	100 Meter
Sarah Langemann	400 Meter Hürden

Zwei Kleinbusse und ein Siebensitzer-PKW übernehmen den Athletentransport. Separat folgen die Familienangehörigen. Insgesamts sind es 38 Personen. Ein großer Tross, der auch diese Deutschen Meisterschaften wieder zu einem großen Erlebnis für sich verbuchen kann.

Für die Daheimgebliebenen gibt es wieder die Möglichkeit, die Ereignisse in Jena im Internet-Livestream auf der Seite des DLV www.leichtathletik.de zu verfolgen.

Leichtathletik Olpe

Volkher Pullmann, der „radelnde“ Reporter



Immer dabei: Volkher Pullmann

Es begann alles vor einigen Wochen, als Volkher Pullmann, freier Mitarbeiter der Westfalenpost in Olpe, bei der Pressestelle des DLV anrief und um einen Presseausweis für die Deutschen Meisterschaften in Nürnberg nachsuchte. Nach grundsätzlicher Bewilligung äußerte Volkher einen zusätzlichen Wunsch, nämlich den nach einer raschen Zustellung, weil er die Reise in die Frankenmetropole mit dem Fahrrad durchführen wolle. Das verdutzte Stirnrunzeln des DLV-Mitarbeiters kann man sich gut vorstellen, doch er reagierte richtig mit dem Ergebnis, dass der Ausweis einen Tag vor Abreise bei Pullmanns zuhause eintraf.

Volkher hatte die Olper Leichtathletinnen und Athleten bereits im vergangenen Jahr zu den Deutschen Jugendmeisterschaften nach Wattenscheid begleitet, ebenfalls mit dem Fahrrad. Doch Nürnberg, das ist schon eine andere Nummer. Immerhin zeigt das Navigationsgerät eine Entfernung ab Olpe von rund 370 Kilometer an.

Gut vorbereitet und ausgerüstet stieg Volkher bereits eine Woche vor Beginn der Meisterschaften in den Sattel zur ersten Etappe, die ihn ins 150 Kilometer entfernte Borken, südlich von Kassel gelegen, führte. Lediglich zum „Aufwärmen“ diente ihm morgens der Anstieg von Oberhundem hoch zum Rhein-Weser-Turm.

Von Borken aus ging's am nächsten Tag weiter zum Etappenziel Nummer 2, Schmalkalden, gelegen am Südwesthang des Thüringer Waldes. Architektur, Ausstellungen und Museen geben dort einen Überblick über die reiche und bewegte Geschichte der Stadt, die seit 1250 besteht, deren Wurzeln jedoch aktenkundig bis in das Jahr 874 nach Beginn unserer Zeitrechnung zurückreichen. Da gab es viel Interessantes zu entdecken für den ehemaligen Sportlehrer des Städtischen Gymnasiums Olpe, der seine Tätigkeit für die Presse zielstrebig nutzt, sein über den Sport hinausgehendes vielseitiges Wissen zu erweitern. Ein Tag Pause dafür in Schmalkalden, das musste reichen.

Ermutigt durch die beiden ersten Etappen, die Volkher kräftemäßig gut bewältigt hatte, fasste er spontan den Entschluss, nicht direkt nach Nürnberg weiterzuradeln, sondern einen „Abstecher“ ins Wander- und Wintersportgebiet Oberhof (815 m über NN) zu unternehmen. Pech für ihn, dass es am nächsten Tag regnete. So musste er die Abfahrt unter ständiger Betätigung der Bremsen auf eine Geschwindigkeit von 25 km/h drosseln anstelle der sonst möglichen 70 km/h. Ein Wochen zuvor erlittenes Aqua-Planing-Erlebnis hatte Volkher zu einer gewissen Vorsicht



Leichtathletik Olpe

animiert, was letztlich dazu führte, dass aus dem „radelnden“ Reporter nicht auch noch ein „rasender“ Reporter wurde.

Nach weiteren Ausflügen nach Mainhausen und Bayreuth wurde es dann Zeit für Volkher Pullmann, nach Nürnberg zu kommen, wo mit der Delegation des SC Olpe die Übergabe der mitgebrachten Fotoausrüstung vereinbart war.

Die Olper hatten, wie das Navi richtig prophezeit hatte, 370 Kilometer zurückgelegt. Volkher hingegen hatte es auf **830 Kilometer** gebracht. Aus seinen Erzählungen kann man entnehmen, dass er auf seiner Reise nicht nur Steigungen, Gefälle, Kurven und lange Geraden bewältigt hatte, sondern auch der Hitze, der Kälte, starken Gewittern und dem Regen getrotzt hatte.

Für diese Leistung hätte er einen Deutschen Meistertitel mehr als verdient.

Die nächsten Wettkämpfe

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

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

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

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