

Leichtathletik Olpe

Kallís Montagspost

Ausgabe 27/ 2015 3. August 2015

U 20 Staffel gewinnt Bronze in Jena Auch Sarah Langemann unter den Deutschen TOP 10



Johanna Heuel, Sophia Werthenbach, Marie Ries und Julia Springob mit Karl-Heinz Besting und Dieter Rotter

„Glaubt an euch und macht es“, das waren die Worte, mit denen Trainer Dieter Rotter seinem Team die Siegermentalität mitgab auf den Weg ins Finale der 4 x 100 Meter in Jena. Nach Platz 5 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in 2013 und Platz 4 in 2014 konnte es für die SCO-Mädchen nur ein Ziel geben: Eine Medaille.

Mit einem überlegenen Sieg im Vorlauf in 47,09 Sekunden hatten Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach das erste Ziel, die Finalteilnahme, erreicht. Nur zwei Staffeln waren schneller, die des SC Brandenburg und die der heimstarken Startgemeinschaft Jena-Erfurt-Zeulenroda. Dicht hinter den Mädchen des SC Olpe lauerte die

Leichtathletik Olpe

Startgemeinschaft Düsseldorf mit ihrer schnellen Schlussläuferin Jessie Maduka auf ihre Chance.

Hochspannung und Dramatik dann im Finale am frühen Nachmittag. Ein glänzender Start von Johanna Heuel, es folgen richtig gute Wechsel auf Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach. Brandenburg, Jena und Olpe biegen als erste auf die Zielgerade ein. Dann kommt mit Wucht Jessie Maduka und überholt kurz vor dem Ziel Sophia Werthenbach. Sophia zieht ihrerseits an Sarah Weiß, der Schlussläuferin der StG Jena-Erfurt-Zeulenroda vorbei und erkämpft den Rang 3. Die Zeit: 46,74 Sekunden, Jahresbestleistung und die Bronzemedaille.

Gewonnen und verloren – das geschieht zwischen den Ohren (Boris Becker)



Dabei hatte es am Freitag, dem ersten Tag der Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena, nicht so gut begonnen. Die U 18 Staffel mit Sarah Langemann, Alina Franke, Greta Wulff und Anja Beckmann, war nach Stabverlust beim dritten Wechsel ausgeschieden.

Sarah Langemann war im Vorfeld der Meisterschaften auf Urlaubsreise gewesen, hatte zwar täglich trainiert, jedoch nicht auf einer Kunststoffbahn und nicht mit Spikes. Die Folge: In der letzten Trainingswoche im Olper Stadion passte einfach nichts mehr zusammen. 45 Meter sind's bis zur ersten Hürde, die Hürdenabstände betragen 35 Meter. Die Anzahl der Schritte ist genau festgelegt und daraus ergeben sich die genauen Abstände zwischen Hürde und Fußabdruck vor deren Überquerung. Sarah fand den Rhythmus nicht und verlor das Vertrauen in die eigene Stärke. Eine Riesenaufgabe für Trainer Dieter Rotter.

Mental „nicht gut drauf“ schaffte Sarah trotzdem den Sprung ins B-Finale, blieb aber 2 Sekunden über ihrer Bestzeit. Den Rhythmus, den hatte Sarah jedoch im Vorlauf wiedergefunden. Und dies machte sich im B-Finale **mental** bemerkbar. Auf der ungeliebten Innenbahn lag sie lange in

Erleichterung nach dem Finale: Sarah Langemann

Führung. Alles passte. Am Ende erkämpfte Sarah im guten Rhythmus Platz 2 und mit Gesamtrang 10 den Sprung unter die TOP 10 in Deutschland. Gleichzeitig die Beste des Westfälischen Landesverbands. Ein Lehrbeispiel für Dieter Rotter, der nicht müde wird zu predigen, dass die entscheidenden Siege im Kopf errungen werden.

Leichtathletik Olpe



Das gesamte Team gratuliert auf der blauen Bahn des Ernst-Abbe-Stadions in Jena

Luisa Knebel, Tamara Müller, Karina Heuel und Irimi Grigoriadou kamen in der zweiten U 20 Staffel zum Einsatz. Die Vier erkämpften sich in 49,77 Sekunden Rang 21 unter 28 angetretenen Staffelteams. „Zeit und Platzierung sind völlig in Ordnung“, äußerte sich Trainer Dieter Rotter zufrieden.

In den Einzelwettbewerben über 100 Meter gelang Marie Ries in 12,37 Sekunden die Qualifikation für den Zwischenlauf der Klasse U 18. Zwar gleichauf im Ziel mit der Westfälischen Meisterin Eva-Maria Nies reichte es dennoch nicht für den Sprung ins Finale.

Julia Springob konnte sich im 100 Meter Vorlauf mit der Zeit von 12,51 Sekunden nicht für ein Weiterkommen in der Klasse U 20 qualifizieren.

Niklas Butzkamm bewies in der Klasse U 18 wieder aufsteigende Tendenz. Seine Zeit von 11,38 Sekunden reichte jedoch ebenfalls nicht für das Erreichen des Zwischenlaufs.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Die schattige Ruhezone im Aufwärbereich neben dem Stadion

Ein Kommentar

Das Jahr 2015 ist eine Erfolgsgeschichte für den SC Olpe. Zunächst der Sprung der 4 x 100 Meter Staffel unter die TOP 10 bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen in Nürnberg, dann der 5. Platz bei den Deutschen Meisterschaften U 23 in Wetzlar und nun als Sahnehäubchen die Bronzemedaille bei den Deutschen U 20 Meisterschaften in Jena. Dazu kommt die TOP 10 – Platzierung von Sarah Langemann über die 400 Meter Hürden. Die Olper Leichtathletik hat sich in der Deutschen Spitze etabliert.

Hinter dem vorläufigen Höhepunkt in der Leichtathletik des SC Olpe stecken mehr als 15 Jahre harte Aufbauarbeit. Dabei verfügen wir in Olpe nicht über die Voraussetzungen, die sich den großen Vereinen in Deutschland finanziell und strukturell bieten. Unsere Stärken sind vor allem eine Klasse Gemeinschaft und gute Trainer, an deren Spitze Dieter Rotter, der bekanntlich auch NRW-Landestrainer ist. In Olpe ist es uns nicht nur gelungen, die Qualität in der Leistungsspitze zu bilden. Immerhin waren wir bei diesen Meisterschaften das einzige deutsche Team, das sich mit drei Sprintstaffeln für die Teilnahme qualifiziert hat. Das ist eine Leistungsbreite, die derzeit ihresgleichen sucht.

Wenn man sich nur einmal die großen Namen der Staffeln ansieht, die in Jena abgeschlagen im B-Finale antraten, dann liest man unter anderem Bremen, Hamburg (mit dem Leistungszentrum Poppenbüttel), TSV Bayer 04 Leverkusen, SCC Berlin und die LG Olympia Dortmund. „Im Vergleich mit ihnen haben wir die Größe eines Dorfvereins“, bemerkte Dieter Rotter in Jena, und fügte mit einem Augenzwinkern hinzu: „aber ein sehr erfolgreicher“.



Leichtathletik Olpe

Motivationspapier von Dieter Rotter, ausgehändigt an die Staffelmmitglieder beim Frühstück am Wettkampftag

Wann,

wenn nicht jetzt?

→ **Sonntag, 02.08.2015, 14.40 Uhr**

Wo,

wenn nicht hier?

→ **Deutsche Jugendmeisterschaften in Jena**

Wer,

wenn nicht wir?

- Mannschaft des Jahres 2014 im Kreis Olpe
- Westfalenmeister 2012 + 2013 + 2014 + 2015
- NRW-Meister 2014
- schnellste U20-Staffel Deutschlands 2014
- DM U23 2014 Platz 7
- DM U23 2015 Platz 5
- DM Frauen 2015 TOP10
- DJM 2013 Platz 5
- DJM 2014 Platz 4
- **... und jetzt glaubt an Euch und macht es !!!**

Nur, indem man das Unerreichbare anstrebt, gelingt das Erreichbare. Nur mit dem Unmöglichen als Ziel kommt man zum Möglichen (Miguel de Unamuno)

Ein nicht zu unterschätzender Motivationsfaktor war auch in Jena wieder die zahlreiche Begleitung und Unterstützung durch die Eltern, Geschwister und Freunde. In der Spitze wies die Gruppe eine Anzahl von 42 Personen aus. Die begeisterte Anfeuerung der mitgereisten Anhänger und des Aktiventeams veranlasste sogar den Stadionsprecher zu einem Sonderlob für das Team Olpe/Fretter.



Leichtathletik Olpe

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

16.08. Südwestfalenmeisterschaften Arnsberg
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