

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 27/2017 11. September 2017

U 14 startet erstmals bei Bezirksmeisterschaften

Lina Reiche holt den Titel mit Kreisrekord

Insgesamt fünf Titel gewann die Olper Leichtathletik bei den diesjährigen Meisterschaften des FLVW-Bezirks Südwestfalen in Iserlohn. Daneben gab es weitere Podestplätze und persönliche Bestleistungen. Als überragend kann man das Ergebnis von Lina Reiche bezeichnen. Die dreizehnjährige Athletin verbesserte den Kreisrekord im Wurf mit dem 200g Ball auf 48,00 Meter und blieb damit rund 6 Meter über ihrer persönlichen Bestleistung.



Die 4 x 75 m Staffel der Klasse U 14 mit Liv Heite, Ronja Wurm, Jule Quast und Amelie Gärtner

Den bisherigen Kreisrekord mit dem Ball hielt seit dem 6. September 2014 Johanna Nies. Johanna ist ihren Spezialdisziplinen im Block Wurf/ Stoß seither treu geblieben. Mit einer Weite von 11,30 Metern gewann sie im Hembergstadion zu Iserlohn den Kugelstoßwettbewerb der Klasse U 18 überlegen.

Vereinskollegin Marlitt Spille holte den Titel im Speerwurf nach Olpe. Allerdings machte es die amtierende Westfalenmeisterin spannend. Erst im fünften Versuch gelang es Marlitt, die bis dahin führende Warsteinerin Liz Ademmer mit einer Weite von 36,09 Metern von Rang 1 zu verdrängen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Gleich zwei Meistertitel gewann Christin Schneider in der Klasse W 15. Im Hochsprung siegte sie mit übersprungenen 1,57 Metern. Die Weitsprungkonkurrenz gewann sie mit einer Weite von 4,90 Metern. Jolina Henke vom SC Fretter holte mit übersprungenen 1,54 Metern Bronze im Hochsprung in der Klasse W 14. Gemeinsam wollen Christin und Jolina bei den anstehenden DJMM Teamendkämpfen in Gütersloh die entscheidenden Punkte in den Sprungwettbewerben für das Team Olpe/ Fretter sammeln.



2-fache Meisterin: Christin Schneider



Meisterin und Kreisrekord: Lina Reiche

Plätze 1 und 2 für den Kreis Olpe errangen Sophie König vom SC Fretter und Carolin Schmidt von der SG Wenden über die Mittelstreckendistanz von 800 Metern.



Hatte allen Grund zur Freude: Sophie König

In einem äußerst spannenden Rennen, in dem auch die starke Lina Marike Otto vom ASC Weißbachtal vorne mitmischte, siegte schließlich die Fretteranerin in neuer persönlicher Bestzeit von 2:31,81 Minuten und verwies die amtierende Westfalenmeisterin Carolin Schmidt auf Rang 2.

Die 4 x 75 m Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter ging in der Aufstellung Jule Quast, Ronja Wurm, Amelie Gärtner und Liv Heite an den Start. Den Zweikampf auf der Zielgeraden gewann knapp das Staffelfteam des TSV Bigge-Olsberg vor den Olper Mädchen, die in der guten Zeit von 41,79 Sekunden ins Ziel kamen.

Jule Quast und Amelie Gärtner waren es auch, die das 75 Meter Sprintfinale erreichten. Jule belegte in 10,97 Sekunden Rang 4, Amelie in 11,13 Sekunden Rang 8. Begleitet wurden die Sprintwettbewerbe von starkem Gegenwind, der sämtliche Bemühungen der Athletinnen und Athleten um Bestzeiten verwehte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die weiteren Ergebnisse:

Marlitt Spille	U 18	Kugelstoßen	10,37 m	Platz 4
Johanna Nies	U 18	Speerwurf	28,06 m	Platz 6
Laura Maiworm	U 18	Speerwurf	26,29 m	Platz 9
Julia Hippler	W 15	Speerwurf	26,63 m	Platz 2
Julia Hippler	W 15	Kugelstoßen	8,88 m	Rang 3
Luisa Schürhoff	W 15	Speerwurf	24,90 m	Platz 4
Paula Glasow	W 14	Kugelstoßen	7,61 m	Platz 8
Paula Glasow	W 14	Speerwurf	26,19 m	Platz 5
Jule Quast	W 13	Hochsprung	1,35 m	Rang 3
Amelie Gärtner	W 13	Hochsprung	1,30 m	Rang 6
Liv Heite	W 13	Hochsprung	1,30 m	Rang 7
Liv Heite	W 13	Weitsprung	4,22 m	Rang 5 (pers. Bestleistung)
Lina Reiche	W 13	Weitsprung	4,33 m	Rang 3 (pers. Bestleistung)
Elsje Nies	W 13	Ballwurf 200g	35,50 m	Rang 5 (pers. Bestleistung)



Eingeladen zu den Bezirksmeisterschaften waren die Kreise

Iserlohn
 Siegen/ Wittgenstein
 Hagen
 Olpe
 Lüdenscheid
 Hochsauerlandkreis
 Arnsberg
 Lippstadt
 Soest

Nachdem die Meisterschaften in 2016 ausgefallen waren, hatte der KLA des Kreises Olpe die Vertreter aller Südwestfälischen Kreise im vergangenen Winter nach Olpe eingeladen, um die Organisation und Terminierung der Meisterschaften zu reformieren und neu anzustoßen. Die Kreise werden sich in den kommenden Jahren in einem festen Turnus um die Ausrichtung bewerben.

Wenngleich die Organisation der Meisterschaften in Iserlohn als gelungen bezeichnet werden kann, sind Diskussionen um die Terminierung angestoßen worden. Angeregt wurde eine Verlegung in die zweite Mai-Hälfte oder auf Anfang Juni, so dass sich eine stufenweise Gliederung aller Meisterschaften von Kreismeisterschaft, Bezirksmeisterschaft, Westfälische Meisterschaften (Landesmeisterschaft FLVW), NRW-Meisterschaft (Regionalmeisterschaft) bis hin zu den Deutschen Meisterschaften ergibt. Somit hätten die Athletinnen und Athleten den Vorteil, die Normerringung für die nächste Meisterschaftsstufe in Wettbewerben auf entsprechend hohem Niveau zu versuchen.

Wenngleich die Meisterschaften in Iserlohn gut besucht waren, fehlte doch ein großer Teil von Spitzenathleten aus den älteren Jugendklassen, die sich nach Abschluss aller Deutschen Meisterschaften in den Sommerferien nun schon in der Regeneration befinden oder in der ersten Vorbereitungsphase für die Wettkämpfe und Meisterschaften in der Hallensaison im Winterhalbjahr.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Erstmals zugelassen zu den Südwestfälischen Meisterschaften war die Klasse M 13 und W 13, also der ältere Jahrgang der Doppelaltersklasse U 14, mit positivem Ergebnis. Die Jungen und Mädchen werden aufgrund ihrer jetzt gewonnenen Erfahrungen im kommenden Jahr mit wesentlich geringerer Nervosität und Lampenfieber an den Westfälischen Meisterschaften teilnehmen.

Olpe: Sportfest Teamleichtathletik für Kinder und KiBaz wird nachgeholt

das wegen des schlechten Wetters am Samstag ausgefallene Sportfest im Olper Kreuzbergstadion wird nachgeholt, und zwar am

Freitag, 22. September, 2017, Beginn 15:30 Uhr

Zur Organisation des Anmeldeverfahrens:

1. Diejenigen, sie sich für den 9.9. angemeldet hatten, und auch am 22.9. dabei sein möchten, brauchen nichts zu unternehmen. Die Anmeldung übernehme ich automatisch.
2. Wer sich für den 9.9. angemeldet hatte und am 22.9. nicht dabei sein möchte, meldet sich bitte per E-Mail **bis spätestens Dienstag, 19.9.2017**, bei mir ab.
3. Wer sich für den 9.9. nicht angemeldet hatte, jedoch am 22.9. dabei sein will, meldet sich bitte **bis spätestens Dienstag, 19.9.2017**, per E-Mail bei mir an.

E-Mail: karl-heinz.besting@gmx.de

Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn

Meldeschluss für die am 16.9. anstehenden Kreismehrkampfmeisterschaften ist Mittwoch, 13. September 2017.

Nach Verarbeitung aller Meldungen im System LADV folgen am kommenden Donnerstag nähere Informationen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der beiden Olper Vereine SCO und TVO, wie gewohnt per E-Mail.

Die nächsten Wettkämpfe

16.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
22.9.	Teamleichtathletik für Kinder mit KiBaz	Olpe
23.9. – 24.9.	DJMM – Mannschaftsendkämpfe	Gütersloh



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