

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 28/2017 18. September 2017

Startgemeinschaft Olpe/ Fretter stellt das Königspaar Spannende Wettkämpfe im Attendorner Hansastadion

Die in der Startgemeinschaft verbundenen Vereine aus Olpe und Fretter stellten in diesem Jahr auch gemeinsam die über alle Altersklassen hinweg punktbesten Mehrkämpfer im Bereich des Vierkampfs. Bei den Jungen siegte Titelverteidiger David Pöggeler (2003) vom SC Olpe. Bei den Mädchen verdrängte Jolina Henke (2003) vom SC Fretter die Titelverteidigerin Lea Wiethoff vom LC Attendorn auf Rang 2.



David Pöggeler und Jolina Henke

Die Einzelleistungen von Jolina Henke: 13,65 Sek. über 100 Meter, 4,76 Meter im Weitsprung, 1,48 Meter im Hochsprung und 7,19 Meter im Kugelstoßen, 1.874 Punkte und ein Referenzwert von 139 %.

David Pöggeler unterbot über 100 Meter erstmals die Marke von 13 Sekunden und schraubte seine Bestzeit auf 12,88 Sekunden. Die weiteren Ergebnisse: Weitsprung 4,67 Meter, Hochsprung 1,48 Meter und 10,40 Meter im Kugelstoßen, 1.922 Punkte und ein Referenzwert von 137 %

Platz 2 in der Königswertung erreichten mit gleichem Referenzwert von 103 % Henning Schröder vom SC Olpe und Fabian Müller vom LC Attendorn.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Rang 2 bei den Mädchen erreichte **Jule Quast** vom TV Olpe vor **Julia Bergner** vom FSV Helden. Platz 4 in der Königswertung ging an die Olperin **Maja Blagojevic** (2007), die in ihrem ersten leichtathletischen Wettbewerb auf Anhieb Platz 1 im Vierkampf belegte und Kreismeisterin wurde.

Maja kam erst in der vergangenen Woche auf Empfehlung der Gallenbergsschule zur Olper Leichtathletik, nachdem sie bei den diesjährigen Bundesjugendspielen als Drittklässlerin Schulbeste geworden war. Dies ist eines von vielen Beispielen für die vertrauensvoll und erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen den Schulen in Olpe und der Olper Leichtathletik.



v.l. Lina Reiche, Jule Quast, Liv Heite und Lara Küster

In der Klasse U 14 eroberten die Olper Mädchen des Jahrgangs 2004 in beiden Disziplinen die Vorherrschaft auf Kreisebene. Im Dreikampf siegte Lina Reiche (TV Olpe) mit 1.383 Punkten vor Helena Tröster von der LG Südsauerland (1.364 Punkte) und Jule Quast vom TV Olpe, die mit 1.280 Punkten auf Rang 3 kam.

Deutliche Verhältnisse ergaben sich im 4-Kampf. Dank einer guten Hochsprungleistung von 1,36 m ging Jule Quast erfolgreich auf die Überholspur und siegte mit 1.699 Punkten vor Lina Reiche (1.671 Punkte), Liv Heite (1.663 Punkte) und Lara Küster mit 1.401 Punkten.

In den Einzelergebnissen beeindruckte vor allem Liv Heite, die im Weitsprung mit 4,46 m und im Hochsprung mit 1,32 m

tolle persönliche Bestleistungen erzielte.

Die Altersklasse U 14 des Jahrgangs 2005 wurde von den Mädchen des FSV Helden dominiert. Im Dreikampf siegten Julia Bergner mit neuem Kreisrekord von 1.216 Punkten und Pauline Bicher (1.121 Punkte) vor den Olperinnen Lara Czipura (1.046 Punkte) und Sophia Rüting (1.032 Punkte). Im Vierkampf ging dann Gold, Silber und Bronze nach Helden. Platz 1 Julia Bergner mit 1.531 Punkten vor Pauline Bicher mit 1.671 Punkten und Helena Hofmann mit 1.144 Punkten.

Traditionell gibt es gemäß den Regeln der Deutschen Leichtathletikordnung (DLO) neben der Einzelwertung bei den Mehrkämpfen auch eine Teamwertung. Die erreichten Zähler der fünf Punktbesten eines Vereins werden addiert und ergeben ein Teamergebnis. Auch für das Teamergebnis werden Meisterschaftswürden verliehen. Leider profitiert eine Startgemeinschaft nicht von dieser Regelung. Um dennoch konkurrenzfähig zu sein haben sich die Verantwortlichen der beiden Olper Vereine SCO und TVO etwas einfallen lassen: Alle Jungen starten, unabhängig von ihrer tatsächlichen Vereinszugehörigkeit, unter dem Vereinsnamen TV Olpe, alle Mädchen starten unter dem Vereinsnamen SC Olpe. Auf diese Weise konnten 5 Mannschaftstitel eingefahren werden. Ein weiterer Nachweis für die Effektivität der Kooperation der beiden Vereine.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Vico und Nico im harten Zweikampf
Und gemeinsam holen sie den Mannschaftstitel



Vico Lamprecht (90) vor Nico Rütting (86) und im Hintergrund Leandro Schmidt (alle Olpe)



Hart umkämpft waren Sieg, Platz und Titel auch bei den Jungen. Beispielhaft dafür war eines der 50 Meter Rennen in der Klasse M9 (Jahrgang 2008), das an den stark verbesserten Vico Lamprecht ging. Die Meisterschaft holte am Ende der „lachenden Dritte“, Paul Bock (Bild links). Paul gelang in allen Disziplinen des Dreikampfs Bestmarken, im 50-Meter-Sprint eine Zeit von 8,46 Sekunden, 3,28 Meter im Weitsprung und 29 Meter im Ballwurf. Das bedeutete Gold im Dreikampf mit 857 Punkten.

Gemeinsam mit Gabriel Gross und Alexander Küster gewannen die Drei die Teamwertung mit 3.379 Punkten.

Weitere Wertungen Jungen M 10:

Mikhail Kar	489 Punkte	Platz 6
Leandro Schmidt	477 Punkte	Platz 7
Bastian Heller	393 Punkte	Platz 8
Leonard Vierk	281 Punkte	Platz 9

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Eine ähnliche Überlegenheit der Olper Jungen zeigte sich auch in der Klasse U 12. Daniel Hardenacke (2006) gewann sowohl den 3-Kampf mit 872 Punkten, als auch den Vierkampf mit 1.119 Punkten vor Julian Kaluschke mit 891 Punkten.

In der Jahrgangswertung 2007 gewann Henning Schröder den Vierkampf mit 1.026 Punkten vor Emil Niklas. Somit ging auch die Kreismeisterschaft im Dreikampf an das Olper Team in der Besetzung Daniel Hardenacke, Julian Kaluschke, Julian Wicker, Henning Schröder und Emil Niklas.



Unangefochtene Sieger: Julian Kaluschke, Julian Wicker, Daniel Hardenacke, Henning Schröder, Emil Niklas

Mädchen U 12 und U 10 brennen ein Leistungsfeuerwerk ab

Mehr als 500 Punkte betrug am Ende der Abstand zwischen dem U 12 Team der Olper Leichtathletik und dem Team des LC Attendorf. Marleen Gronau, Maja Blagojevic, Emilie Kroes, Anna Vogt und Helena Wurm hatten stolze 5.043 Punkte zusammengetragen. Stärkster Punktelieferant war einmal mehr Marleen Gronau, die mit 1.131 Punkten den Dreikampf gewann und mit 1.419 Punkten auch den Vierkampf in der Jahrgangswertung 2006. Dabei wäre Marleen mit ihren Leistungen in den einzelnen Disziplinen auch 3-fache Kreiseinzelmeisterin geworden: 8,18 Sekunden über 50 Meter, 3,59 Meter im Weitsprung und 28,00 Meter im Ballwurf.

Im Jahrgang 2007 siegte im Vierkampf überraschend Neuling Maja Blagojevic. Mit 8,40 Sekunden im Sprint, 3,37 Meter im Weitsprung, 1,08 Meter im Hochsprung und 23,50 Meter im Ballwurf sammelte Maja 1.261 Punkte und siegte ungefährdet.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Teamaufstellung U 12 aus dem Doppeljahrgang 2006/2007: Marleen Gronau 1.131 Punkte, Maja Blagojevic 1.028 Punkte, Emilie Kroes 986 Punkte, Anna Vogt 973 Punkte und Helena Wurm 925 Punkte. Dazu kam Lia Kaluschke mit 848 Punkten.



Das siegreiche Team U 12: v.l. Marleen Gronau, Emma Glasow, Anna Vogt und Maja Blagojevic

Masse und Klasse beim Team U 10

Gleich zwei Teams in der Wertung vorn

Geradezu gespickt mit Talenten ist die Olper Trainingsgruppe D 1 mit den Schwerpunktjahrgängen 2008 und 2009. Und wie in allen Trainingsgruppen stimmt auch hier die Chemie zwischen den Athletinnen und den Trainern sowie untereinander. Das sind beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Zukunft.

Während die älteren Klassen die Wahl hatten, neben dem Dreikampf auch den Vierkampf (mit Hochsprung) zu wählen, ist für die U 10 lediglich der Dreikampf vorgesehen.

Das Geschehen im Attendorner Hansastadion wurde in der U 10 besonders geprägt von zwei Namen: Mia Glasow im Jahrgang 2008 (W 9) und Mara Kipke im Jahrgang 2009 (W 8). Mia holte mit 8,19 Sekunden im Sprint, mit 3,49 Metern im Weitsprung und 17,50 Metern im Ballwurf jeweils die

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Spitzenwertung und siegte überlegen mit 991 Punkten. Dahinter kam Anna Schlösser mit ebenfalls guten 837 Punkten auf Rang 2.



Schnell: Mia Glasow (2008)

Mara Kipke erzielte im Sprint mit 8,19 Sekunden und Weitsprung mit 3,49 Metern jeweils die Tageshöchstleistung. Im Ballwurf wurde sie nur durch Alina Vogel übertroffen, der aktuellen Kreismeisterin in dieser Disziplin. Alina Vogel holte hinter der neuen Mehrkampfmeisterin Mara Kipke (911 Punkte) die Vizemeisterschaft im Dreikampf mit 835 Punkten. Auch der Bronzerang ging nach Olpe, nämlich an Paulina Schröder mit 736 Punkten.

Die Teamwertung U 10:

Platz 1

Mia Glasow	2008	991 Punkte
Mara Kipke	2009	911 Punkte
Anna Schlösser	2008	837 Punkte
Alina Vogel	2009	835 Punkte
Daria Popov	2008	740 Punkte

Platz 2

Paulina Schröder	2009	736 Punkte
Hanna Schmelzer	2009	723 Punkte
Julia Ochel	2009	698 Punkte
Laura Bungart	2008	681 Punkte
Pia Sauter	2009	664 Punkte

Platz 3 (inoffiziell)

Sara Drach	2009	614 Punkte
Hanna Siederstein	2009	588 Punkte
Matilda Wigger	2009	535 Punkte
Lea Siedenstein	2009	525 Punkte

Die Jugendklassen U 16 und älter befinden sich mehrheitlich nach einer anstrengenden Saison bereits in der Regeneration beziehungsweise in der ersten Vorbereitungsphase auf die Hallenwettkämpfe der Wintersaison. So waren bei den Mädchen U 18 lediglich zwei Athletinnen am Start, und zwar Johanna Nies und Laura Maiworm. Im Dreikampf erzielte Johanna 1.364 Punkte, Laura 970 Punkte. Ausschlaggebend für Johannas Sieg war letztlich die sehr gute Weite von 11,13 Metern im Kugelstoßen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Siegerehrung Klasse W 9



Siegerehrung Klasse W 8

Der Wert einer Tribünenüberdachung zeigte sich gegen 16:30 Uhr, als eine dicke schwarze Wolke über das Hansastadion zog, die 15 Minuten lang Starkregen auf die Anlage prasseln ließ. Danach kam die Sonne zurück und hinterließ eine prächtige Kulisse für die anstehenden Siegerehrungen.

Bild links: Auf Podestplatz 1 Mia Glasow, links daneben die Zweitplatzierte Anna Schlösser

Bild rechts: Auf Podestplatz 1 Mara Kipke, links auf Rang 2 Alina Vogel, rechts auf Rang 3 Paulina Schröder.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Topleistung: Paula Glasow und Luisa Schürhoff

Ein besonderer Dank geht hiermit an die vielen Kampfrichter und Helfer, die die Durchführung der Kreismeisterschaften im Mehrkampf ermöglicht haben.

Stellvertretend für alle seien an dieser Stelle Paula Glasow und Luisa Schürhoff erwähnt, die mit Leidenschaft und Geschick die Betreuung der Kindergruppen übernommen hatten.

Sie sorgten nicht nur für das pünktliche Erscheinen ihrer Gruppen an den Wettkampfstätten und für die sportliche Betreuung. Sie verstanden es auch meisterhaft, den Kindern in den richtigen Momenten Trost und Beifall zu spenden und sie zu großen Leistungen anzuspornen. Deswegen gebührt auch ihnen eine Ehrung auf Podestplatz 1.

Die nächsten Wettkämpfe

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

Bei den am kommenden Wochenende anstehenden Landesmeisterschaften der Leichtathletikteams gibt es die folgende Konstellation:

Mädchen U 16: Sie liegen in der Rangliste der qualifizierten acht Teams mit 400 Punkten Vorsprung auf Rang 1. Ziel: die Meisterschaft.

Mädchen U 14: Sie liegen auf Rang 8 und möchten sich gern auf Rang 7 oder Rang 6 verbessern.



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