

**Leichtathletik Olpe**

*Kallís Montagspost*

Ausgabe 29/ 2015 17. August 2015

**Medaillenregen im Regen von Arnsberg**  
 U 16 Athleten scheinen für die Westfälischen gerüstet



**Cathrin Eiden im Hürdenrennen (Archivfoto)**

“It’s raining cats and dogs” lautet ein britisches Idiom. Es beschreibt treffend die Wetterlage im Stadion Große Wiese in Arnsberg-Hüsten am Sonntag bei den **Südwestfälischen Meisterschaften** der Leichtathleten. Spezialwalzen waren ständig im Einsatz, um die Kunststoffbahn und die Nebenflächen vom Wasser zu befreien und reguläre Wettbewerbe zu ermöglichen.

## Leichtathletik Olpe

Trotz der widrigen Bedingungen verzeichnete der ausrichtende LAC Veltins Hochsauerland ein deutliches Teilnehmerplus im Vergleich zu den letzten Jahren. Auch die Vereine des Kreises Olpe waren mit insgesamt 42 Starts vertreten und vollbrachten das Kunststück, mit dem relativ kleinen Kontingent 22 Medaillenplätze zu erringen.

Cathrin Eiden und Franka Linse hatten schon in der frühen Phase des Meisterschaftsprogramms wichtige Zeichen gesetzt und für Stimmung unter den mitgereisten Athletinnen und Begleitern gesorgt. Cathrin verbesserte ihre erst im Juli aufgestellte persönliche Bestleistung von 13,00 Sekunden auf 12,82 Sekunden. Mit dieser Leistung kam sie überlegen auf Rang 1 mit deutlichem Vorsprung vor ihrer nächsten Verfolgerin, Miriam Grafe von der LG Kindelsberg Kreuztal (13,53 Sekunden). Bemerkenswert auch, mit welcher Eleganz und Leichtigkeit sich Cathrin im Hürdenparcours bewegt, sie scheint mit den Hürden zu spielen.

Ebenso überlegen siegte Franka Linse im Hochsprung. Ihr Sieg stand bereits nach Überqueren der Latte bei 1,51 Metern fest. Dennoch gab sie bei starkem Regen noch eine Zugabe und überwand nach 1,54 Metern auch noch die Höhe von 1,57 Metern.



**Greta Wulff**



**Alina Franke**

Grund zum Jubeln hatte einmal mehr der SC Fretter. Über 800 Meter siegte in der Klasse der 15-Jährigen Julian Gutstein in 2:05,02 Minuten und verbesserte seine persönliche Bestzeit um mehr als 2 Sekunden. Diese Leistung ist umso höher zu bewerten, als Julian vom Startschuss weg die Führung übernahm und bis zum Ende ein einsames Rennen zu laufen hatte. Ebenfalls in persönlicher Bestzeit von 2:11,93 Minuten (bisherige BL 2:15,74) kam sein Vereinskollege Levin Gäher als Dritter ins Ziel, mit nur 3/100 Sekunden Rückstand auf Platz 2



## Leichtathletik Olpe

Die 100-Meter-Sprintdistanz war in der Klasse der 15-jährigen Mädchen ebenfalls eine Angelegenheit des SC Fretter. Hier siegte Alina Franke in 13,09 Sekunden vor Greta Wulff, die sich auch über ihre gute Zeit von 13,24 Sekunden freuen durfte. Gute Leistungen boten auch die jüngeren Nachwuchstalente des SC Fretter, die hochgemeldet in der Klasse U 16 starteten. Clara Krausage mit 3:12,55 Minuten über 800 Meter, Lara Schmitt-Degenhardt mit 1,35 Meter im Hochsprung und Jolina Henke mit 3,98 Meter im Weitsprung bilden nur die Speerspitze einer breit angelegten Nachwuchsförderung durch den umtriebigen Partnerverein aus dem Ostkreis.

Die Werferinnen litten besonders unter dem Regen. Dennoch triumphierten die beiden Kreisrekordhalterinnen Alina Gierse (2000), LG Südsauerland, und Marlitt Spille (2001), SC Olpe, beim Kugelstoßen und im Speerwurf. Alina siegte im Speerwurf mit 35,56 Metern und wurde im Kugelstoßwettbewerb mit 11,53 Metern Zweite. Marlitt gewann im Kugelstoßen mit 9,93 Metern. Im Speerwurf wurde sie mit 29,49 Metern Zweite, nur 3 Zentimeter hinter der Siegerin Liz Ademmer von der LG Warstein-Rüthen. Mit persönlicher Bestleistung von 28,40 Metern schob sich ihre Vereinskollegin Johanna Nies auf Rang 3. Mit 8,75 Metern holte sich Johanna auch den Bronzerang im Kugelstoßen.

Zwei weitere Titel gingen an den SC Olpe. Über 100 Meter wurde Franka Linse Zweite in 13,44 Sekunden. In der Klasse U 20 siegte Tamara Müller im Weitsprung mit 5,01 Metern.

Einen starken Eindruck hinterließ Christin Schneider vom SC Olpe, die im Jahrgang 2002 hochgemeldet in der Klasse der Vierzehnjährigen startete. Über 100 Meter erkämpfte sie in 13,64 Sekunden den Bronzerang unter 34 Starterinnen. Als Neuling in der 4 x 100 Meter Staffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter vertrat sie mit Erfolg die etatmäßige Startläuferin Franka Linse. Gemeinsam mit Alina Franke, Greta Wulff und Schlussläuferin Marlitt Spille, die vertretungshalber für Cathrin Eiden ins Team gerückt war, kam die Staffel in 52,62 Sekunden auf Rang 2.

### Die weiteren Ergebnisse:

Johanna Heuel	U20	Weitsprung	4,89 m	Platz 3
Lea Feldmann	U18	Speerwurf	27,43 m	Platz 4
Tessa Ochel	U18	Speerwurf	21,30 m	Platz 8
Lorena Rameil (LCA)	U18	Hochsprung	1,35 m	Platz 5
		Kugelstoßen	8,58 m	Platz 8
Fiona Stutte	W15	100 Meter	13,75 Sek.	Platz 4
Anna Willing	W15	100 Meter	14,64 Sek.	Platz 17
		Kugelstoßen	7,99 m	Platz 6
Alina Franke (SCF)	W15	Weitsprung	4,38 m	Platz 5
Dana-Sophie Henke (SCF)	W15	Speerwurf	21,71 m	Platz 6
		Kugelstoßen	7,76 m	Platz 7
Charlotte Watermann	W14	100 Meter	14,09 Sek.	Platz 11
Anna Stricker	W14	100 Meter	14,52 Sek.	Platz 22
		Weitsprung	4,09 m	Platz 13
Laura Maiworm	W14	Hochsprung	1,30 m	Platz 11
		Speerwurf	20,65 m	Platz 9
Johanna Nies	W14	80 m Hürden	13,65 Sek.	Platz 5
		Weitsprung	4,25 m	Platz 9
Christin Schneider	W14	Weitsprung	4,28 m	Platz 8



# Leichtathletik Olpe

## Die nächsten Wettkämpfe

### **Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)**

18.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

### **Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007**

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter  
18.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe  
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn

### **Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005**

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter  
05.09. DJMM-Qualifikation Hagen  
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn  
18.09. 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**

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter  
30.08. Westfälische Meisterschaften Hagen  
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn  
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

### **Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer**

22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Fretter  
05.09. DJMM-Qualifikation Hagen  
12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften Attendorn  
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

 **BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.



## **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.

---

### **Nachrichten in Kürze**

Der Termin für das Kinderleichtathletiksportfest steht nun endgültig fest. Es findet statt am Freitag, 18. September 2015, ab 16:00 Uhr. Parallel werden SCO und TVO dann auch das Familiensportfest mit Abnahme der Sportabzeichen anbieten. Näheres im nächsten Heft.



# Leichtathletik Olpe

## Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Alkohol und Sport	28	10.08.2015
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](http://www.skiclub-olpe.de)