

Kallis Montagspost

Ausgabe 2/ 2015 12. Januar 2015

SCO – Mädchen sprinten zur Westfalenmeisterschaft Erster Hallentitel für die 4 x 200 Meter Staffel



Team 1: v.l. Karina, Johanna Julia, Marie

Dem aufmerksamen Betrachter der in Paderborn aufgenommenen Videofilme kann nicht entgehen, wieviel Boden eine Staffel mit guten Wechseln gewinnen kann. Allein bei der zweiten Stabübergabe von Marie Ries auf Kari Heuel sprangen rund sechs Meter Vorsprung gegenüber dem starken Quartett des LC Paderborn heraus. Wenn dann noch hohe läuferische Qualitäten hinzu kommen, können Trainer Dieter Rotter und die rund 30 mitgereisten Fans mit Fug und Recht behaupten: „So läuft man Staffeln und so wird man Meister“!

Nach drei Landesmeistertiteln in der Sommersaison der vergangenen Jahre kommt nun der Hallentitel in die Sammlung. Die Leistungssteigerung der letzten Wochen stellt sich imposant dar: 1:46,31 Minuten am 14.12.2014 in Dortmund, 1:45,30 Minuten am 4.1.2015 in Düsseldorf und nun - pünktlich zum ersten Saisonhöhepunkt - die Verbesserung auf sehr gute 1:43,38 Minuten. Nahezu 3 Sekunden Vorsprung auf das Zweitplatzierte Team, das sind Welten!

Sieg und Meisterschaft sind das Ergebnis einer akribischen Planung durch Trainer Dieter Rotter über Monate hinweg in Zusammenarbeit mit einem Team, das verstanden hat, worauf es ankommt und das bereit ist, das Erforderliche umzusetzen.

Zur Freude über die Meisterschaft gesellte sich Erstaunen über die Leistungssteigerung von Team 2. In der Aufstellung Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Tamara Müller und Anja Beckmann verbesserte sich das Quartett von zuletzt in Frankfurt erzielten 1:49,00 Minuten auf 1:46,73 Minuten. Ein überaus beachtlicher Rang 4 unter den insgesamt 19 gestarteten westfälischen Teams sprang dabei heraus mit nur kleinem zeitlichen Abstand zu den Teams auf den Plätzen 2 und 3. Ein Sonderlob verdienten sich dabei Sarah Langemann, die mit ihrem 400 Meter -

Finale bereits einen kräftezehrenden Wettbewerb in den Beinen hatte, und Tamara Müller, für die der Staffeleinsatz nach ihren Auftritten im Weitsprung, Hochsprung und im 60 Meter Vor- und Endlauf der 5. Wettbewerb an diesem Tag bedeutete.



Team 2: v.l. Tamara, Sophia, Sarah und Anja

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

 **BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Starke Leistung auch vom Jungenteam

Mit Spannung erwarteten die mitgereisten Zuschauer, Aktiven und Trainer auch den ersten Auftritt des neu formierten Jungenteams auf Meisterschaftsebene. Sie wurden nicht enttäuscht, im Gegenteil. Das Quartett in der Aufstellung Niklas Butzkamm, Paul Breitbarth, Tim Göbel und Emanuel Pululu verbesserte seine Bestleistung um rund 1 Sekunde auf 1:39,56 Minuten. Dies bedeutete Platz 10 unter den 12 gestarteten Teams und damit den Sprung unter die Top Ten Westfalens. Herzlichen Glückwunsch!



Vizemeisterin Sarah Langemann

Sarah kann's auch ohne Hürden

Westfälische Vizemeisterschaft geht nach Rhode

Die Voraussetzungen waren nicht gerade ermutigend für Sarah. Sie war die einzige Läuferin aus der Klasse U 18 unter lauter U 20-erinnen und hatte zudem mit Mareen Kalis die amtierende Deutsche Meisterin über 800 Meter im Aufgebot. Die konnte sie nicht schlagen, das war schon vor dem Startschuss klar. Die anderen? An der Startlinie hatten sich mit Louisa Schumacher, Charline Sprengel und Carina Brembreucker auch drei Läuferinnen vom TV Wattenscheid 01 eingefunden, von vielen als der „FC Bayern München“ unter den Deutschen Leichtathletikvereinen bezeichnet.

Das Ergebnis: Unerwartet, aber umso erfreulicher. Sarah, amtierende Westfalenmeisterin über die 400 Meter Hürdendistanz, spielte ihre Ausdauerfähigkeit und ihre Schnelligkeit gnadenlos aus. Im Ziel zeigte die Uhr 60,90 Sekunden, die mit Abstand zweitbeste Zeit. Es folgten Maike Krischer von der LG Hamm-Kamen-Holzwickede und Luisa Schumacher vom TV Wattenscheid zeitgleich mit 63,11 auf den Rängen drei und vier.

Herzlichen Glückwunsch zur Vizemeisterschaft!

60 Meter Finale mit deutschen Elitesprinterinnen

Die stolze Anzahl von 41 Teilnehmerinnen war nur ein Kennzeichen der Sprintmeisterschaften über die 60 Meter Kurzdistanz. Das andere, wichtigere Merkmal, war die hohe Qualität. Im Finale der 5 vorlaufschleunigsten jungen Damen standen mit Nina Braun (CLV Siegerland), Chantal Butzek (LC Paderborn) und Gina



Die Elite: Nina Braun, Chantal Butzek, Gina Lückenkemper, Marie Ries, Tabea Christ

Lückenkemper (LAZ Soest) drei Teilnehmerinnen an den letztjährigen U 20 – Weltmeisterschaften in Eugene/ USA. Daneben die ebenfalls qualifizierten Marie Ries (SC Olpe) und Tabea Christ (SuS Stadtlohn). Marie Ries war als Drittschnellste in dieses Superfinale eingezogen. Dichtgedrängt die Zuschauer an der Sprintpiste, die im Paderborner Ahornsportpark über nur 5 Bahnen verfügt.

Dann der Startschuss. Ein Kopf-an Kopf-Rennen. Dramatik auf den letzten Metern. Die Vorlaufschnellste, Gina Lückenkemper, büßt infolge einer Zerrung wichtige hundertstel Sekunden ein. Chantal Butzek, die Lokalmatadorin, siegt in persönlicher Bestzeit von 7,39 Sekunden, springt und jubelt und wird vor heimischem Publikum gefeiert.

In vier gleichberechtigten Finalläufen belegt am Ende Marie Ries Platz 7. Gegenüber ihrer Vorlaufzeit von 7,86 Sekunden hat sie im Finale 8/100 Sekunden verloren. Julia Springob erreicht Platz 9, Sophia Werthenbach Platz 10. Julia hatte im Vorlauf ihre persönliche Bestzeit auf 7,94 Sekunden verbessert und erneut die Qualifikationsmarke für die Deutschen Jugendmeisterschaften unterboten. Sophia Werthenbach war mit 8,09 Sekunden nur um 1/100 Sekunde langsamer als ihre persönliche Bestleistung. Tamara Müller wurde mit 8,20 Sekunden 15. vor Johanna Heuel, die mit 8,33 Sekunden auf Rang 16 kam. Tamara Müller hatte bereits im Vorlauf ihre persönliche Bestzeit von 8,23 Sekunden auf 8,19 Sekunden gesteigert.

Das Fazit aus Olper Sicht:

Alle Teilnehmerinnen waren auf den Punkt fit. Auch Luisa Knebel hatte mit 8,37 Sekunden im Vorlauf eine erfreuliche persönliche Bestleistung erzielt. Fünf Sprinterinnen im Finale, davon 3 unter den Westfälischen Top Ten, das kann sich sehen lassen.

Auch Niklas Butzkamm erreicht das Finale

Auch bei den „Herren“ gab es mit 38 Startern ein erfreulich großes Feld. Als Sieger des 5. Vorlaufs und mit einer Zeit von 7,41 Sekunden erreichte Niklas Butzkamm das Finale über 60 Meter. Vereinskollege Paul Breitbarth verpasste dagegen die Qualifikation nur knapp. 7,58 Sekunden seine Zeit. Im Endlauf verbesserte sich Niklas auf 7,40 Sekunden und belegte damit Rang 13 in einem Feld, das zeitlich ganz eng beieinander lag.



Auftakt zum Weitsprung: Tamara Müller



Konzentration vor dem Finale: Niklas Butzkamm



Leichtathletik Olpe

Ein gutes Ergebnis, vor allem angesichts der Tatsache, dass Niklas als Angehöriger der Klasse U 18 in der großen Mehrheit gegen Teilnehmer der Klasse U 20 antreten musste.

Ein umfangreiches Programm für Tamara Müller

Sprungspezialistin Tamara Müller hatte sich nicht nur für ihre Paradedisziplinen, Weitsprung und Hochsprung, qualifiziert, sondern auch für den Sprintwettbewerb über 60 Meter. Zudem ist sie fester Bestandteil der 4 x 200 Meter Staffel und kann, je nach taktischer Ausrichtung, auch in der ersten Staffel eingesetzt werden.

Im Hochsprung, zeitlich ungünstig auf den Beginn des Wettkampftages um 11:00 Uhr gelegt, gelang der Attendornerin im Dress des SC Olpe dennoch die Verbesserung ihrer Saisonbestleistung von 1,56 Meter auf 1,61 Meter. Dies bedeutete am Ende Rang 6 mit gleicher Höhe wie Olivia Plett von der LG Kindelsberg-Kreuztal, die später in den Wettbewerb eingestiegen war und lediglich einen Fehlversuch weniger auswies.

Im Weitsprung stieß dann auch Vereinskollegin Anja Beckmann hinzu. Beide starteten vielversprechend im ersten Durchgang mit einer Leistung von 5,12 Metern. Damit erreichte Tamara das Finale der besten acht. Hier erzielte sie im 5. und im 6. Versuch jeweils Weiten von geschätzten 5,40 Metern, hatte jedoch beide Male geringfügig übergetreten. Also ungültig. So sind die Regeln. Trainer und Athletin waren jedoch zufrieden über das Erreichen des Finales und über die Aussicht, bei den im Jahresverlauf anstehenden Wettkämpfen das große Potenzial auszuschöpfen.

Am Ende blieb es beim Ergebnis der ersten drei Versuche im Vorkampf, Platz 8 für Tamara Müller und Platz 9 für Anja Beckmann.

Am kommenden Wochenende geht es weiter

Nur eine Woche nach den U 20 – Meisterschaften geht es für die Olper Truppe schon zur nächsten Prüfung. In der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle stehen am Samstag, 17.1., die Westfälischen Meisterschaften der Männer und Frauen und der Alterklasse U 18 an. Dann stoßen erstmals auch die Mädchen des SC Fretter über die 4 x 200 Meter hinzu, und gemeinsam geht es unter dem Namen der **Startgemeinschaft Olpe/Fretter** ins Rennen.

Frauen:

60 Meter: Julia Springob, Johanna Heuel, Tamara Müller

4x 200 m: Johanna Heuel, Julia Springob, Karina Heuel, Tamara Müller, Irimi Grigoriadou

m U 18:

60 Meter: Niklas Butzkamm

w U 18:

60 Meter: Marie Ries, Sophia Werthenbach, Sarah Langemann, Luisa Knebel, Anja Beckmann

200 Meter: Marie Ries

400 Meter: Sarah Langemann

Weitsprung: Anja Beckmann

4 x 200 m: Team 1: Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Marie Ries, Anja Beckmann

Team 2: Luisa Knebel, Alina Franke, Hanne Gunkel, Marie Hachenberg, Greta Wulff

Hallensportfeste und Hallenmeisterschaften 2015

Unser Programm Januar bis März 2015

Aus der Fülle der Termine hat sich das nachstehende Programm ergeben. Wir hoffen, dass die Auswahl die Interessen aller Altersklassen gleichermaßen berücksichtigt.

17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12– U 16
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
08.02. Jugend-Hallensportfest	Leverkusen	U 14 + U 16
08.02. Stabhochsprungmeeting	Düsseldorf	U 14 und älter
14.2./15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20 (U 18)
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 – U 16
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
15.03. Hallensportfest des BV Teutonia Do.-Lanstrop	Dortmund	U 8 – U 20

Damit ergeben sich für alle Klassen diverse Qualifikationsmöglichkeiten. Für die Mädchen und Jungen der **Klasse U 16** (Jahrgänge 2001 und 2000) stehen zur Qualifikation zu den Westfälischen Meisterschaften am 1. März 2015 die folgenden Termine zur Verfügung:

Dortmund, 25.1. und Leverkusen, 8.2. (mit entsprechenden Regenerationspausen)

Der Basar

Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

Anderes

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30
---	-----------

Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Autor</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
Aufwärmen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	Dieter Rotter	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	Dieter Rotter	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	Dieter Rotter	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)		5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	Dieter Rotter	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	Dieter Rotter	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	Dieter Rotter	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	Dieter Rotter	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	Dieter Rotter	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	Dieter Rotter	7	31.03.2014
Muskelkater	Dieter Rotter	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	Dieter Rotter	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)		3	03.03.2014
Sensomotorik	Dieter Rotter	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)		22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	Dieter Rotter	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)		10.	05.05.2014