

# Kallis Montagspost

Ausgabe 31 1. Dezember 2014



Höhenjägerin Franka Linse bei 1,56 m

## Drei Siege und ein Kreisrekord

Franka Linse glänzt in Frankfurt

Es lief nicht alles nach Plan für die 13 - Jährige aus Thieringhausen, denn - es lief besser als geplant. Franka Linse schraubte in der schönen Leichtathletikarena in Frankfurt-Kalbach ihre persönliche Bestleistung im Hochsprung von bisher 1,45 Meter auf die neue Bestmarke von 1,56 Meter. Diese Leistung bedeutete nicht nur den überlegenen Sieg in der ersten Disziplin des Hallensportfestes in der Main-Metropole. Sie bedeutete auch Kreisrekord. Die bisherige Bestmarke hielt die Attendornerin Anna Kosina mit 1,51 Metern, aufgestellt am 18.3.2012 in Dortmund.

Erfolg ist bekanntlich gut für die Moral. Mit einem solchen Erfolg im Rücken kann man die weiteren Herausforderungen eines Wettkampftages optimistisch und cool angehen.

Der zweite Triumph folgte prompt. Im Vorlauf über die 60 Meter Sprintdistanz siegte Franka überlegen in 8,48 Sekunden und qualifizierte sich als Zweitschnellste aller Vorläufe für das Finale. Dort konnte sie sich noch einmal deutlich steigern und zeigte der starken Konkurrenz in persönlicher Bestzeit von 8,34 Sekunden die Spikenägel. Nach dem Erfolg im Sprung bedeutete diese Leistung Platz 1 im Sprint.

Ist da noch mehr drin? Frankas Trainer halten beim anstehenden letzten Wettkampf des Jahres am 21.12.2014 in Düsseldorf eine weitere Verbesserung ihrer Zeit in den Bereich von 8,20 Sek. für nicht unrealistisch.

Podestplatz Nummer 3 eroberte Franka beim abschließenden Staffellauf über 4 x 75 Meter gemeinsam mit ihren Jahrgangskolleginnen Marlitt Spille, Charlotte Watermann und Schlussläuferin Johanna Nies.



Ein starkes Team: Franka Linse, Johanna Nies, Trainer Michael Kluge, Marlitt Spille und Charlotte Watermann

Trainer Michael Kluge und seine Schützlinge hatten am Ende des Tages gut lachen. Johanna Nies gewann den 60 Meter Hürdensprint in 10,54 Sekunden, Marlitt Spille belegte Platz 1 im Weitsprung mit einer Leistung von 4,40 Metern.

## Leichtathletik Olpe



**Schnell und erfolgreich: David und Jan**

Nicht nur die Mädchen feierten Erfolge beim diesjährigen Meeting des Hessischen Landesverbands Kreis Frankfurt; auch bei den Jungen konnte der Nachwuchs punkten. Als Vorlaufschleuniger wurde David Pöggeler seiner Favoritenrolle im 50 Meter Finale voll gerecht. Vom Start weg ließ der 11-Jährige keinen Zweifel an seinem Siegeswillen aufkommen und gewann den Endlauf in 7,44 Sekunden. Damit stellte er zudem die bestehende Kreisbestleistung seines Vereinskollegen Niklas Butzkamm aus dem Jahr 2009 (Stadtallendorf) ein.

Jan Siveri startete eine Jahrgangsklasse tiefer. Auch er erreichte das Finale und erkämpfte sich in 7,95 Sekunden Rang 2. Die exakt gleiche Zeit hatte Jan bereits im Vorlauf erzielt und damit erstmals die 8-Sekunden-Marke unterboten.

Gute Platzierungen erreichten die beiden auch im Weitsprung. Mit 4,25 m belegte David Rang 5, mit einer Weite von 3,80 m wurde Jan Dritter



**v.l.: Annica Deblitz, Franka Linse, Christin Schneider, Charlotte Watermann, Marlitt Spille, Luisa Schürhoff, Johanna Nies, Josi Nebel, Alina Hoberg und Wiebke Rosemeyer.**

Die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg im Training und im Wettkampf ist eine gute Gemeinschaft. Abgebildet ist hier die U 14 – Auswahl des SC Olpe vor Beginn der Sprintwettbewerbe in Frankfurt-Kalbach. Leider mussten krankheitsbedingt Anna Stricker und Julia Hippler auf die Teilnahme verzichten.

### Auszugsweise weitere Ergebnisse:

#### **Kugelstoßen**

Marlitt Spille (2001), Platz 2 mit 8,71 m  
Johanna Nies (2001), Platz 3 mit 8,56 m

#### **Hochsprung**

Christin Schneider (2002), Platz 2 mit 1,41 m  
Johanna Nies (2001), Platz 2 mit 1,38 m  
Laura Maiworm (2001), Platz 3 mit 1,35

#### **60 m Hürden**

Marlitt Spille (2001), Platz 3 in 10,69 s  
Wiebke Rosemeyer (2002), Platz 4 in 11,11 s

#### **Weitsprung**

Charlotte Watermann (2001), Platz 3 mit 4,25 m  
Alina Hoberg (2002), Platz 4 mit 4,22 m

#### **60 m Sprint**

Annica Deblitz (2003) startete hochgemeldet in der Klasse W 12 mit dem Jahrgang 2002. Dort erreichte sie das Finale über 60 Meter und wurde in 8,64 Sekunden Vierte vor Christin Schneider, die in 8,76 Sekunden auf Rang 6 kam.



## Kreissportlerehrung für das Jahr 2014

Der Kreis Olpe ehrt jährlich auf der Grundlage der [Richtlinien des Kreises Olpe über die Auszeichnungen für besondere Leistungen und Verdienste auf dem Gebiete des Sports \(Sportlehrungsrichtlinien\)](#) erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler, Mannschaften und Personen, die sich in herausragender Weise für den Sport eingesetzt haben. Die Meldung erfolgreicher Sportler erfolgt durch die Sportvereine, Fachschaften und Fachverbände des Kreises Olpe, den Kreissportbund, die Stadt- und Gemeindesportverbände und die obersten Kreisorgane.

Die Sportlerehrung für 2014 findet am 20.02.2015 im Pädagogischen Zentrum Lennestadt-Meggern statt, Beginn 19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr.

Der SC Olpe hat folgende Athletinnen für die Ehrung vorgeschlagen:

Sarah Langemann	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 400 Meter Hürden, U 18
	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 m, U 18
	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18



## **Leichtathletik Olpe**

Julia Springob	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 100 Meter, U 20 Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m
Johanna Heuel	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m
Sophia Werthenbach	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marie Ries	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Karina Heuel	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20
Anja Beckmann	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Luisa Knebel	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Irini Grigoriadou	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Tamara Müller	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Tessa Ochel	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marthe Wierenga	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Lea Feldmann	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marie Hachenberg	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Cathrin Eiden	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Julia Hippler	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Franka Linse	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Christin Schneider	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Charlotte Watermann	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14

Anna Stricker	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Alina Hoberg	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Wiebke Rosemeyer	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Laura Maiworm	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Luisa Schürhoff	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Johanna Nies	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Marlitt Spille	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Paula Glasow	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Tabea Hupertz	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Johanna Reißner	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Carlotta Hof	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14

### Das Zitat der Woche

**Erfolg ist gut für die Moral**

(Max Eberl)

### Sportfest und Wettkampftermine 2014/ 2015 (eine vorläufige und unvollständige Übersicht)

Stand 01.12.2014

#### Die Termine im Kreis Olpe sind rot markiert

##### 2014/ Halle

30.11. Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	12 – 15 Jahre
14.12. Hallensportfest (4 x 200 m) Weitere Disziplinen	Dortmund	U 18/ U 20 U 12
21.12. Hallensportfest (ART Düsseldorf)	Düsseldorf	ab 10 Jahre <b>mit Stabhochsprung</b>

##### 2015/ Halle

04.01. LGF Hallensportfest	Frankfurt-Kalbach	U 18 und U 20
10.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 20
17.01. Westfälische Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Mä/ Fr
25.01. Hallensportfest des LC Rapid Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20
01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18
<b>01.02. Hallenkreismeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen</b>	<b>Kirchhudem</b>	

## Leichtathletik Olpe

14.2./ 15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 und älter
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
08.03. Hallensportfest des Kreises Dortmund	Dortmund	U 12 – U 20

### 2015 Stadion/ Freiluft

19.04. Werfertag des TV Jahn Siegen	Hofbachstadion Geisweid	ab U 14
<b>25.04. Attendorner Hansemeeting, Sportfest</b>	<b>Attendorn</b>	<b>ab 8 Jahre</b>
02.05. Kreis-Blockwettkämpfe	FLVW Siegen	
03.05. NRW Langstaffelmeisterschaften	Bad Neuenahr	ab U 16
<b>09.05. Citylauf in Attendorn</b>	<b>Attendorn</b>	
9.5./10.5. Kreis-Einzelmeisterschaften	FLVW Siegen	
16.5./17.5. Kreismehrkampfmeisterschaften	FLVW Siegen	
<b>20.05. Kreismittelstreckenmeisterschaften</b>	<b>Wenden</b>	<b>ab U 10</b>
23.05. Borsig Meeting, Sportfest	Gladbeck	ab U 16
24.05. Kreis DJMM U16 in Geisweid	FLVW Siegen	
30./31.05. NRW Blockmeisterschaften/ Mehrkampf	LV Nordrhein	U 16
<b>31.05. Attendorner Werfertag/ Kreismeisterschaften</b>	<b>Attendorn</b>	<b>ab U 14</b>
<b>05.06. BiggeEnergie Abendsportfest mit Kreis-Meisterschaften Sprung und Langstaffel</b>	<b>Olpe</b>	<b>ab U 12</b>
<b>12.06. Olper Teamcup</b>	<b>Olpe</b>	
13.06. Deutsche Meisterschaften U 23	Wetzlar	U 23
<b>19.06. Sportfest Kinderleichtathletik mit Abnahme KIBAZ-Abzeichen</b>	<b>Olpe</b>	<b>ab 3 Jahren</b>
20.06. Biggeseer-Marathon	Attendorn	
20./21.6. Westfälische Jugendmeisterschaften	Dortmund	U 18/ U 20
21.06. Offene NRW Meisterschaften	Bottrop	Mä./Fr.
28.06. Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Hamm/ Sieg	Jahrgang 2000

### **29.06. Ferienbeginn NRW**

12.07. Westdeutsche Meisterschaften	Recklinghausen	Mä./Fr.
31.07-02.08. Deutsche Jugendmeisterschaften	??	U 18, U 20
08./09.08. Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Köln	U 16
<b>22.08. Kreiseinzelmeisterschaften Ballwurf und Weitsprung Sprint/ Hürde/ Sprintstaffeln</b>	<b>Fretter</b>	<b>bis U 12 für alle</b>

### **11.08. Ferienende NRW**

30.08. Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen	U 16
<b>12.09. Kreismehrkampfmeisterschaften</b>	<b>Attendorn</b>	<b>ab U 10</b>
<b>19.09. Familiensportfest mit Sportabzeichen</b>	<b>Olpe</b>	<b>ab 3 Jahre</b>
26./27.09. Westfälische Mannschaftsendkämpfe DJMM	Kreuztal	U 12 bis U 18
<b>21.11. Kinderolympiade „Fun in Athletics“</b>	<b>Olpe</b>	<b>bis U 14</b>
<b>28.11. Kreismeisterschaften im Crosslauf</b>	<b>Wenden</b>	<b>ab U 10</b>



## Leichtathletik Olpe

### Wettkämpfe: Vorausschau und Nachrichten

#### Hallensportfest in Dortmund am 14.12.2014

Die Staffelbesetzungen über 4 x 200 Meter:

W U20: Johanna Heuel – Karina Heuel – Julia Springob – Tamara Müller (Ersatz: Irini Grigoriadou)

W U18: Sarah Langemann – Marie Ries – Sophia Werthenbach – Anja Beckmann (Ersatz: Irini)

M U18: Niklas Butzkamm – Paul Breitbarth – Tim Göbel – Emanuel Pululu

#### Hallensportfest in Düsseldorf am 21.12.2014

##### Bisherige Anmeldungen:

Laura Maiworm	2001	U 14	Stabhochsprung
Wiebke Rosemeyer	2002	U 14	Stabhochsprung
Christin Schneider	2002	U 14	Stabhochsprung

Tim Göbel	1999	Emanuel Pululu	1999	Paul Breitbarth	1997
Niklas Butzkamm	1998	Alina Franke	2000	Greta Wulff	2000
Hanne Gunkel	2000	Johanna Heuel	1996	Karina Heuel	1996
Julia Springob	1996	Irini Grigoriadou	1997	Tamara Müller	1997
Anja Beckmann	1998	Sarah Langemann	1998	Luisa Knebel	1998
Marie Hachenberg	1999	Sophia Werthenbach	1998	Marie Ries	1998
Johanna Nies	2001	Charlotte Watermann	2001	Marlitt Spille	2001

#### 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 S	EUR 31,00

## 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
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
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