

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 31/ 2016 29. August 2016

Länderkampf NRW gegen die Niederlande naht Olper Mädchen für Lehrgang und Teilnahme nominiert Von Dieter Rotter

Zur Vorbereitung auf den U16-Länderkampf NRW - Niederlande am 03.09.2016 in Gladbeck findet traditionell ein Vorbereitungslehrgang für die beiden Staffeln der Jungen und Mädchen im SportCentrum Kaiserau statt. Verantwortlich dafür sind Winfried Vonstein als Leistungssport-Koordinator und Teamleiter der NRW-Auswahl sowie Dieter Rotter als NRW-Landestrainer Sprint.



In der Vorbereitung: Christin Schneider, Julia Hippler, Franka Linse, Alina Hoberg, Amilie Braun, Lisa Kowald

Bei den Mädchen ist nach der Absage von zwei ursprünglich nominierten Athletinnen neben Amelie Braun (CLV Siegerland, Pos. 2) und Lisa Kowald (TSV Hagen, Startläuferin) die gesamte Meisterstaffel des SC Olpe eingeladen worden. Davon werden mit Franka Linse und Alina Hoberg zwei eingewechselte Athletinnen aus dem Olper U16-Team auf den Positionen 3 und 4 der NRW-Auswahl zum Einsatz kommen. Franka Linse wird darüber hinaus auch im Hochsprung im NRW-Trikot an den Start gehen. Julia Hippler und Christin Schneider stehen bei weiteren Ausfällen als Ersatz bereit.

Die beiden Trainingseinheiten unter ungewohnt heißen Bedingungen in Kaiserau machten einmal mehr deutlich, wie wichtig ein langfristiges und intensives Staffelttraining im Heimverein ist: So schnell einzelne

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Athlet/innen auch sein mögen, Staffel können noch längst nicht alle. Die Olper Mädchen konnten da mit gutem Beispiel vorangehen. Dies ist auch auf Verbandsebene durchaus angekommen und anerkannt. Bei den Jungen zeigte sich der Wattenscheider Block mit drei Athleten der DM-Staffel auf den Pos. 2 bis 4 nicht unbedingt von seiner besten Seite und offenbarte noch Verbesserungspotenzial bei den Wechselläufers. Vervollständigt wird die Jungen-Staffel durch Startläufer Paul Wischniewski vom TV Herkenrath.

Als Belohnung für ihren Einsatz am letzten Ferientag erhielten alle Teilnehmer/innen vom FLVW einheitliche Shirts.

„Senkrechtstarter“ Leo Wipperfürth gewinnt zwei Meistertitel Viele Bestleistungen bei der Attendorner Werfergala



Debütant Leo Wipperfürth

Der 12-jährige Leo Wipperfürth vom TV Olpe trainiert erst seit rund 5 Wochen in der Olper Leichtathletik. Er stieß auf Empfehlung des Städtischen Gymnasiums Olpe zur Werfergruppe von Trainerin Kerstin Paul-Meier. Beim diesjährigen Sportfest des SGO hatte er den Schulrekord im Ballwurf verbessert.

Ernsthafte Konkurrenz bei der Attendorner Werfergala am Freitag, 26.8., gleichzeitig Kreismeisterschaft in den Langwürfen und im Kugelstoßen, gab es für Leo, der in der Altersklasse M 13 an den Start ging, nicht. Für Verblüffung und Anerkennung sorgte er jedoch durch die erzielten Weiten, die die zuletzt gezeigten guten Trainingsergebnisse noch übertrafen. Im Kugelstoßen (3 kg) siegte Leo mit einer Weite von 9,68 Metern. Im Speerwurf wuchtete er das 400 Gramm schwere Wurfgerät auf 32,46 Meter. Gleich 3-mal übertraf er bei seinen 6 Versuchen die Marke von 30 Metern und zeigte damit eine Konstanz auf hohem Niveau. Die B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften, für die Leo erst im kommenden Jahr startberechtigt ist, erfüllte er damit bereits jetzt.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Moritz Hücking



Lina Meier

Mit persönlichen Bestleistungen führen zwei weitere TVO-Nachwuchstalente des Jahrgangs 2004 Meistertitel ein. Moritz Hücking siegte im Kugelstoßen mit 7,71 Metern und im Speerwurf mit 24,10 Metern. Lina Meier gewann den Kugelstoßwettbewerb ihrer Klasse mit 6,26 Metern.



Auf Seiten des SCO triumphierte einmal mehr Marlitt Spille (Bild links) mit einem „Hatrick“. Im Kugelstoßen siegte sie mit einer Weite von 10,53 Meter und im Diskuswurf mit 20,72 Metern. Eine persönliche Jahresbestleistung stellte Marlitt in ihrer Spezialdisziplin, dem Speerwurf auf. Hier siegte sie mit einer Weite von 36,49 Metern und empfahl sich damit nachdrücklich für die Landesmeisterschaften, die am übernächsten Wochenende in Hagen ausgetragen werden. Zweite im Speerwurfwettbewerb wurde ihre Vereinskollegin Johanna Nies, die sich mit persönlicher Bestleistung auf ausgezeichnete 34,48 Meter steigerte.

Dreimal Bronze gewann Laura Maiworm, wie ihre beiden Vereinskolleginnen Jahrgang 2001, mit 7,40 Metern im Kugelstoßen, 18,47 Metern im Diskuswurf und sehr guten 30,19 Metern im Speerwurf. Damit übertraf Laura die B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften und wird wahrscheinlich ebenfalls in Hagen mit von der Partie sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Qualifizierte sich für die Westfälischen Meisterschaften: Laura Maiworm

Bei den Landesmeisterschaften in Hagen wird auch Vereinskollegin Julia Hippler antreten. Sie sicherte sich den Kreismeistertitel im Speerwurf in der Klasse W 14 (Jg. 2002). Bereits im ersten Versuch stellte Julia mit 30,86 Metern eine neue persönliche Bestleistung auf. Im Kugelstoßen siegte Julia mit 8,24 Metern.

Die weiteren Ergebnisse:

Luisa Schürhoff	2002/ W 14	Speerwurf	23,44 Meter	Rang 2
Paula Glasow	2003/ W 13	Kugel	7,46 Meter	Rang 2 pers. Bestleistung
Paula Glasow		Speer	23,03 Meter	Rang 2 pers. Bestleistung

Einen sehr guten Eindruck hinterließ im Speerwurf **Jolina Henke** (Jg. 2003) vom SC Fretter. Sie verbesserte ihre bisherige persönliche Bestleistung um mehr als 6 Meter auf 22,71 Meter und holte sich damit den Bronzerang in der Meisterschaftswertung.

Ihre Schwester **Dana-Sophie** wurde in der Klasse U 18 Vizemeisterin im Kugelstoßen mit einem Ergebnis von 10,20 Metern. Damit übertraf sie erstmals die 10-Meter-Marke. Den Silberrang holte sie sich auch im Diskuswurf mit 19,82 Metern. Mit Platz 3 im Speerwurf und einer Weite von 26,88 Metern rundete sie ihren gelungenen Wettkampftag ab.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
Sa. 03.09.	Kreismeisterschaften im Stabhochsprung	Olpe
Sa., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck
Sa., 04.09.	Qualifikation Mannschaftswettkämpfe (DJMM)	Menden
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
So. 18.09.	Sportfest im Ischelandstadion	Hagen
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

=====

Becker GmbH
VERTRAGSHÄNDLER FÜR: SUZUKI, KIA und ISUZU

WERKSTATT FÜR ALLE MARKEN, AUTOVERMIETUNG

PROFESSIONELLE FAHRZEUGAUFBEREITUNG
FAHRZEUGANKAUF

Standort Olpe

Ziegeleistraße 32

57462 Olpe

Tel.: +49 2761 5097

Fax: +49 2761 2188

olpe@autohaus-becker24.de

Standort Wenden

Severinusstraße 64

57482 Wenden

Tel.: +49 2762 988422-0

Fax: +49 2762 988422-1

wenden@autohaus-becker24.de

Homepage: www.autohaus-becker24.de



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
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
Entspannungstraining	11	29.03.2016
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
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – 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
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de