

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 32/ 2015 14. September 2015

Franka Linse schwimmt auf einer Erfolgswelle Nun auch Mehrkampfkönigin und Kreisrekord in Attendorn



Christin Schneider, Franka Linse und Jolina Henke

Eigentlich hat Franka mit dem Werfen „nichts am Hut“. Als sie jedoch in der dritten Disziplin des Mehrkampfes die 3-Kilo-Kugel auf stolze 6,73 Meter stieß, war klar, hier kämpft eine ernsthafte Kandidatin um die Königinnen-Krone der Kreismehrkampfmeisterschaften 2015.

Nach Beendigung des 4-Kampfes standen für Franka Linse 2.057 Punkte zu Buche. Der bisherige Kreisrekord, gehalten von Anna Kosina, lag bei 2.025 Punkten. Einer persönlichen Bestleistung im Sprint mit 12,78 Sekunden über die 100 Meter und einem sensationellen Weitsprung mit 5,29 Metern folgte mit 1,60 Meter im Hochsprung die Leistung, mit der sie vor kurzem den westfälischen Titel gewonnen hatte. Eine würdige Mehrkampfkönigin.

Es gab jedoch noch weitere Bewerberinnen um die Krone, allen voran Christin Schneider im nächstjüngeren Jahrgang 2002. Mit Klasseleistungen im 75 Meter Sprint (10,20 Sekunden), im Weitsprung (4,72 Meter), im Hochsprung (1,52 Meter) und mit 30,50 Meter im Ballwurf eroberte Christin 1.938 Zähler. Das bedeutete die Kreismeisterschaft im Vierkampf und mit knappem Rückstand den Titel als Vizekönigin.

Dritte wurde die Kreismeisterin im 4-Kampf der Altersklasse W 12, Jolina Henke vom SC Fretter. Als eines der größten Talente im Kreis Olpe gelang ihr mit 1.679 Punkten der Durchbruch in die Leistungsspitze.

Leichtathletik Olpe

Jolinas Einzelergebnisse: 75 Meter: 10,95 Sekunden, Weitsprung: 4,42 Meter, Hochsprung: 1,32 Meter, alles persönliche Bestleistung und der Ballwurf mit guten 27,50 Metern.

Kreisrekord auch mit der Mannschaft

Für Fanka Linse kam noch ein weiterer Kreisrekord hinzu. Gemeinsam mit Marlitt Spille, Johanna Nies, Anna Heine und Anna Stricker erreichte sie im Team 8.797 Punkte. Den bisherigen Rekord hielt die LG Südsauerland mit 7.080 Zählern. Bemerkenswert ist, dass das Quintett komplett dem jüngeren Jahrgang der Doppelaltersklasse U 16 angehört. Fallen im nächsten Jahr die 9.000 Punkte?

Großen Anteil am guten Mannschaftsergebnis hatte auch Marlitt Spille. Als Mehrkampf-spezialistin holte sie immerhin 1.994 Punkte und schob sich damit auf Platz 5 der Ewigen Bestenliste im Kreis Olpe. Marlitt konnte in den letzten 2 Monaten verletzungsbedingt wenig trainieren. Umso bemerkenswerter ist diese Steigerung.

Klassewettkampf von Alina Hoberg

Drei Titel und der Durchbruch im Hochsprung



Enorm vielseitig. Alina Hoberg

Einen großartigen Wettkampf zelebrierte **Alina Hoberg** in Attendorn in der Klasse W 13. Mit persönlicher Bestleistung über 75 Meter in 10,42 Sekunden und 4,54 Meter im Weitsprung schuf sie die Basis für ihre Kreismeisterschaft im 3-Kampf. Mit ihrem Wurfergebnis von 41,50 Meter kam sie bis auf einen halben Meter an ihre persönliche Bestleistung heran. Mit 1.465 Punkten siegte Alina vor Christin Schneider (1.421) und Paula Simon von der LG Südsauerland, die auf 1.326 Punkte kam.

Eine weitere persönliche Bestleistung gelang Alina schließlich mit 1,28 Meter im Hochsprung. Das war bisher nicht gerade ihre Lieblingsdisziplin. Trotzdem gelang ihr der Durchbruch. Sie addierte weitere 368 Punkte zu ihrem 3-Kampf-Ergebnis hinzu und gewann mit sehr guten 1.833 Punkten die Vizemeisterschaft im 4-Kampf.

Zwei weitere Titel gewann Alina in der Teamwertung im 3-Kampf und im 4-Kampf gemeinsam mit Christin Schneider, Annica Deblitz, Johanna Reißner und Luisa Schürhoff.

Leichtathletik Olpe

LC Attendorn gelingt ein klasse Wettkampftag

Die Titelkämpfe 2015 wurden ein weiteres Mal im Attendorner Hansestadion ausgetragen. Die routinierte Organisation des ausrichtenden LC Attendorn und das gute Wetter bildeten den gelungenen Rahmen für ein Teilnehmerfeld, das um gut 20 Teilnehmer über dem Wert des Vorjahres lag.

Westfälische -, Westdeutsche - und Deutsche Meisterschaften, die große Bühne im bisherigen Jahresverlauf gehörte zumeist den älteren Athletinnen und Athleten. Die Kreismehrkampfmeisterschaften bieten dagegen auch den jüngeren Klassen die Möglichkeit, ihre Vielseitigkeit zu demonstrieren und darüber hinaus mit Einzelergebnissen zu glänzen.



Das obige Bild zeigt in bester Stimmung das erfolgreiche Team des FSV Helden mit Pauline Bicher (7), Helena Hofmann (8), Julia Bergner (6) und Lia Tkocz (9). Lia wurde mit 998 Punkten Kreismeisterin in der Klasse W 9, Julia Bergner siegte in der Klasse W 10 mit 1.076 Punkten. Pauline Bicher wurde mit 975 Punkten Dritte vor Helena Hofmann, die mit 873 Punkten Platz 8 erreichte. Im Hintergrund: Die engagierte Trainerin Sophia Bicher.

Leichtathletik Olpe



Hat allen Grund zur Freude: Vitus Weiß

Vitus Weiß gelang als erstem 8-Jährigen im Kreis Olpe der Sprint unter die 8-Sekunden-Marke. Nach einem sehenswerten Lauf über die 50 Meter zeigte die Uhr im Ziel 7,99 Sekunden an. Der 11 Jahre alte Kreisrekord des Heldeners Lasse Strotmann (8,03 Sekunden) war gebrochen.

Bemerkenswert: Vater Frank hatte seinem Sohn exakt diese Zeit als Ziel vorgegeben. Die Antwort von Vitus: Eine Punktlandung!

Vitus war mit diesem Ergebnis zudem schneller als alle anderen Jungen in den nächst höheren Klassen M 9 und M 10. Ein ganz großes Talent!

Mit 3,40 Metern im Weitsprung und 23,50 Metern im Ballwurf eroberte Vitus darüber hinaus mit 859 Punkten den Kreismeistertitel im 3-Kampf seiner Klasse vor Ben Tröster von der LG Südsauerland.

Dritter wurde Jaron Pöggeler mit 609 Punkten. Seine Einzelleistungen: 9,25 Sekunden über 50 Meter, 2,62 Meter im Weitsprung und 21,00 Meter im Ballwurf.

Mit großem Vorsprung wurde Paul Wacker Sieger im 3-Kampf der Klasse M 9. Mit 8,36 Sekunden über 50 Meter, 3,55 Meter im Weitsprung und 29,50 Meter im Ballwurf sammelte Paul 891 Punkte und siegte vor Fabian Hoberg vom SC Fretter und seinem Vereinskollegen Jannik Reiche vom SC Olpe.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Marleen Gronau überrascht mit dem Gewinn der Vizemeisterschaft Jedoch ein „enges Rennen“ unter den ersten Vier

Gleich in ihrem ersten Kreismehrkampfwettbewerb schaffte **Marleen Gronau** (105) in der Klasse W 9 das Kunststück, die Vizemeisterschaft im 3-Kampf zu gewinnen. Mit 8,56 Sekunden im 50 Meter Sprint, 3,16 Meter im Weitsprung und 15,50 Meter im Ballwurf sammelte sie 878 Punkte.



Mit nur 3 Punkten weniger erkämpfte Emilie Kroes (115) den Bronzerang. Platz 4 ging an Emma Glasow (103) mit 850 Punkten. Mit 585 Punkten belegte Lena Kindopp (114) Rang 6 in der Klasse W 8.

Leichtathletik Olpe

Lina Reiche (TV Olpe) gewinnt den 3-Kampf überlegen Bestleistungen im Sprint und Weitsprung

Im Jahrgang 2004 (Klasse W 11) gewann Lina Reiche überlegen mit 1.232 Punkten gegen die Favoritin Helena Tröster (LG Südsauerland) den Titel im 3-Kampf. Entscheidend für den Titelgewinn waren einmal mehr Linas Wurfqualitäten. 36,00 Meter brachten im Ballwurf satte 455 Punkte. Im 50 Meter Sprint stellte Lina mit 8,25 Sekunden eine persönliche Bestleistung auf, ebenso mit einer Weite von 3,81 Meter im Weitsprung..

Im Dreikampf gewann Lina mit ihrem Team zudem den Mannschaftstitel mit 5.568 Punkten vor dem Team des LC Attendorn, das auf 4.960 Punkte kam. Auch die Teamwertung im 4-Kampf ging an den SC Olpe.

Die Punktwertung im 4-Kampf im Einzelnen: Lina Reiche 1.436 Punkte, Liv-Amelie Heite 1.419 Punkte, Jule Quast 1.407 Punkte, Ronja Wurm 1.309 Punkte und Elsje Nies 1.242 Punkte.



Die beiden sind immer richtig gut drauf: Sophia Rütting, W10, (Bild links) beendete erstmals einen Wettkampf als schnellste Sprinterin. 8,32 Sekunden bedeuteten für sie persönliche Bestleistung über 50 Meter. Im 3-Kampf kam sie mit 955 Punkten auf Rang 3. Vereinskollegin Carolin Schneider (Bild rechts) kam auf Rang 6.

Leichtathletik Olpe

Besser geht's nicht
Olper Jungs dominieren die Klassen M 11 und M 12



v.l. Timo Stemmer, Moritz Hücking, Jan Siveri, David Pöggeler

Zu den Saisonhöhepunkten, Kreismehrkampfmeisterschaften und DJMM Mannschaftswettkämpfe, trumpfen sie von Mal zu Mal stärker auf: Timo Stemmer und Moritz Hücking vom TV Olpe, sowie Jan Siveri und David Pöggeler vom SC Olpe.

Jan Siveri avancierte zum Sieger im Dreikampf und Vierkampf mit drei sehr guten persönlichen Bestleistungen im 50 m Sprint (7,82 Sek.), im Hochsprung mit 1,28 m und im Weitsprung mit 4,08 m. Damit holte er sich die beiden Meistertitel im 3-Kampf und im 4-Kampf.

David Pöggeler tat es ihm gleich. Obwohl noch leicht gehandicapt von den Folgen einer Verletzung gelangen ihm mit 10,61 Sekunden über 75 Meter, 4,59 Meter im Weitsprung, 39,50 Meter im Ballwurf und 1,24 Meter im Hochsprung ansprechende Ergebnisse und ein unangefochtener Doppelsieg im 3-Kampf mit 1.250 Punkten, und im 4-Kampf mit 1.590 Punkten.

Mit persönlichen Bestleistungen im Hochsprung von jeweils 1,16 Meter und im Sprint mit 8,25 Sekunden bzw. 8,94 Sekunden sicherten sich Timo Stemmer und Moritz Hücking die Podestplätze 2 und 3 im 4-Kampf.

Neuer Teilnehmerrekord der Jugendlichen U 18 und älter

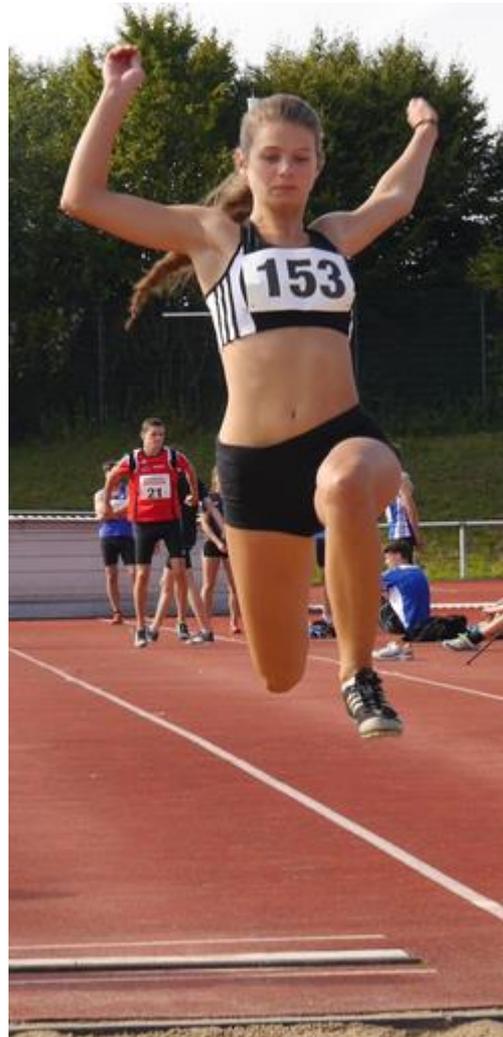
Das gab es seit langem nicht. 27 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Altersklassen U 18 und älter maßen sich sportlich im Dreikampf. Dabei sieht die Deutsche Leichtathletikordnung (DLO) den 3-Kampf für diese Altersklassen gar nicht mehr vor. Mit den wachsenden Anforderungen in der Schule haben sich jedoch die meisten Jugendlichen frühzeitig spezialisiert und sehen den

Leichtathletik Olpe

3-Kampf als eine hochwillkommene Abwechslung an. Der KLA als Veranstalter und der LC Attendorn als Ausrichter haben reagiert und den Wettbewerb ausgeschrieben.



Sarah Langemann



Irimi Grigoriadou

Das Ergebnis bei den U 18 Mädels kann man durchaus als Überraschung einordnen. Sarah Langemann, eigentlich Spezialistin über die 400 Meter Hürden, bewies einmal mehr, was für eine großartige Athletin sie ist. Mit Helena Grap und Alissa Radziewski, beide LG Südsauerland, verwies sie zwei mehrkampfere Athletin auf die Plätze 2 und 3 und siegte mit 1.619 Punkten. Überraschend ihr Weitsprungergebnis von 5,04 Metern. Als Einzige in den Klassen der weiblichen U 18 und U 20 übertraf sie die 5-Meter-Marke.

Nicht nur gute Haltungsnoten verdiente sich Irimi Grigoriadou. Mit 1.547 Punkten sicherte sie sich mit Rang 3 einen Podestplatz hinter Julia Springob (1.673 Punkte) und Johanna Heuel (1.631 Punkte). Karina Heuel vervollständigte mit 1.545 Punkten und Rang 4 das Quartett.

Keine Überraschung gab es bei den männlichen U 18. Hier siegte Niklas Butzkamm mit 1.885 Punkten vor Tim Göbel, der 1.442 Punkte sammelte.



Leichtathletik Olpe

Christoph Quinke siegte im Dress des LC Attendorf in der Männerklasse mit 1.737 Punkten und dem Topergebnis des Tages im Weitsprung mit 6,14 Metern.

Kinderleichtathletik und Familiensportfest am Freitag, 18.9., in Olpe

SC Olpe und TV Olpe laden Jung und Alt ins Kreuzbergstadion ein

Das letzte Stadionsportfest des Jahres findet am kommenden Freitag in Olpe statt. Gleich drei Veranstaltungen bestimmen gleichzeitig das Programm:

1. Abnahme des Kindersportabzeichens KIBAZ für Kinder von 3 – 5 Jahren
2. Teamwettbewerb Kinderleichtathletik für die Jahrgänge 2009 bis 2004. Bei Eignung können Kinder des Jahrgangs 2010 in die Klasse U 8 hochgemeldet werden.
3. Erwerb des DOSB Sportabzeichens.

Anmeldeschluss für KIBAZ und die Kinderleichtathletik ist Mittwoch, der 16. September, 20:00 Uhr. Anmeldungen per E-Mail an karl-heinz.besting@gmx.de

Für das DOSB Sportabzeichen ist keine Voranmeldung erforderlich.

Beginn des Sportfestes ist um 16:00 Uhr. Alle Teilnehmer sollten bis spätestens 15:15 Uhr im Stadion sein. Ausnahmen bitte abstimmen unter karl-heinz.besting@gmx.de oder telefonisch unter 02761 5785.

Die nächsten Wettkämpfe

Klasse U 8 – Jahrgänge 2008 und 2009 (2010)

18.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 10 – Jahrgänge 2006 und 2007

18.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe

Klasse U 12 – Jahrgänge 2004 und 2005

18.09. Kinderleichtathletiksportfest Olpe
26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 14 – Jahrgänge 2002 und 2003

26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 16 – Jahrgänge 2000 und 2001

26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh

Klasse U 18/ U 20/ Frauen/ Männer

26./27.9. FLVW Endkämpfe DJMM Gütersloh



Leichtathletik Olpe

Nachrichten in Kürze

Die bestellten Schuhbeutel sind eingetroffen. Sie können gegen Barzahlung von EUR 3,50 abgeholt werden. Wir haben einige zusätzliche Exemplare bestellt, zu erwerben, solange der Vorrat reicht.

Wer vermisst Trainings- und Wettkampfbekleidung, wertvolle Jacken und Anoraks? Wie in jedem Jahr, so reiht sich auch in 2015 wieder Fundsache an Fundsache. Bitte seht doch mal nach im Materiallager der Leichtathletik im Kreuzbergstadion!!!!

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