

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 33/ 2016 12. September 2016

### Athletinnen des SC Olpe gewinnen 3 Titel in Hagen

Franka Linse mit Kreisrekord im Hochsprung

Nach einer anstrengenden Saison fuhren die Athletinnen aus Olpe und Fretter am Samstag in Hagen noch einmal reichliche Beute ein. Zum zweiten Mal nach 2015 war das Ischelandstadion Austragungsort für die Landesmeisterschaften der Klasse U 16. Christin Schneider eröffnete den Medaillenreigen im Stabhochsprung, als sie die erfolgsverwöhnten Spezialistinnen aus den Stabhochsprunghochburgen des LAZ Soest und der LG Lippe-Süd düpierte. Als einzige überwand Christin die Sprunglatte bei 2,80 Metern und verteidigte ihren Westfälischen Hallentitel, den sie im März in Paderborn gewonnen hatte, erfolgreich



Die dritte Westfälische Meisterschaft in Folge eroberte Franka Linse im Hochsprung:

**2015 in Hagen:** 1,60 Meter

**2016 Halle Paderborn:** 1,67 Meter

und nun wieder **Hagen 2016:** 1,71 Meter. Die Höhe von 1,71 m überwand Franka als einzige und stellte damit gleichzeitig den 12 Jahre alten Kreisrekord von Isabell Hüpper (TV Olpe) ein.

Den dritten Meistertitel holte erwartungsgemäß die 4 x 100 Meter Staffel in der „Bremer Besetzung“ mit Franka Linse, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider.

Eine überragende Leistung zelebrierte **Marlitt Spille** im Speerwurf. Gleich im ersten Versuch wuchtete sie das 500 g schwere Gerät auf 37,71 Meter und überbot damit ihre bisherige persönliche Bestleistung um 1,22 Meter. Der verdiente Lohn: Rang 2 und die Vizemeisterschaft. Im Kugelstoßen, direkt im Anschluss an den Speerwurf, gewann Marlitt mit 10,58 Metern ihr zweites „Silber“.

Ihre Vereinskollegin Johanna Nies, ebenfalls Klasse W15, wurde im Kugelstoßen mit 10,33 Meter Vierte und eroberte mit 31,62 Metern im Speerwurf noch den Urkundenrang 6.

#### Freude über Sieg und Kreisrekord: Franka Linse

Den Olper Erfolg in den Wurfdisziplinen rundete Julia Hippler in der Klasse W 14 ab. Julia verbesserte ihre persönliche Bestleistung um fast 2 Meter auf 32,64 Meter und wurde Zweite in der Meisterschaft. In einem spannenden Wettkampf auf hohem Niveau distanzierte Julia sowohl Anna Deitert von der LG Kreis Gütersloh (32,61 m) als auch Emily Ritter vom SuS Oberaden (32,36m).

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



volle Konzentration: Christin Schneider



volle Kraft voraus: Marlitt Spille



Sie machten das „Triple“ perfekt: Nach der Westdeutschen Meisterschaft und der Deutschen Meisterschaft folgte nun auch die Westfälische Meisterschaft für Christin, Julia, Alina und Franka



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Kampf um jeden Zentimeter: Wiebke Rosemeyer (Mitte)



Erfolgreich in Hagen: Lara Schmitt-Degenhardt

Einen ausgezeichneten Eindruck hinterließen **Alina Hoberg** und **Wiebke Rosemeyer** im Hürdensprint. Beide erreichten mit jeweils persönlichen Bestleistungen das Finale. Im A-Endlauf verbesserte Alina ihre persönliche Bestmarke von 13,39 Sekunden auf 13,05 Sekunden und Wiebke im B-Endlauf von 13,60 Sekunden auf 13,26 Sekunden. Beides eine tolle Leistungssteigerung!

Sie betritt die Fußstapfen ihrer Vereinskollegin Luisa Franke, ehemalige Kaderathletin und Landesmeisterin vom SC Fretter im Hochsprung: Lara Schmitt-Degenhardt. Bei ihren ersten Westfälischen Meisterschaften im März in der Paderborner Halle war es noch Rang 3, nun eroberte Lara in Hagen mit übersprungenen 1,51 Metern Rang 2 und gewann die Vizemeisterschaft.

Im nächsten Jahr kann sie nochmals in der Klasse U 16 antreten und zwar in der Jahrgangswertung W 15. Gelingt ihr dann noch ein kleiner Schritt auf die nächste Stufe, dürfte sie sich Westfalenmeisterin nennen.



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Mit persönlicher Bestleistung von 13,00 Sekunden im Vorlauf erreichte Christin Schneider das A-Finale über 100 Meter, gemeinsam mit ihr Julia Hippler (13,13 Sekunden) und Alina Hoberg (13,10 Sekunden). Im Endlauf wurde dann sichtbar, dass das Trio in den bisherigen Disziplinen des Wettkampftages bereits ordentlich „Körner“ verbrannt hatte. In einem ausgeglichenen Teilnehmerfeld mussten sie sich mit den Plätzen 6 – 8 zufriedengeben.

#### Die weiteren Ergebnisse:

##### 100 Meter Sprint

Luisa Schürhoff	W 14	Vorlauf	Platz 3 in 13,62 Sekunden
Wiebke Rosemeyer	W 14	Vorlauf	Platz 5 in 13,98 Sekunden
Anna Stricker	W 15	Vorlauf	Platz 8 in 14,04 Sekunden
Jill Weier	W 15	Vorlauf	Platz 4 in 13,54 Sekunden
Anna Heine	W 15	Vorlauf	Platz 6 in 13,70 Sekunden

##### 80 Meter Hürden

Marlitt Spille	W 15	B-Finale	Platz 3 in 13,09 Sekunden (Gesamtrang 9)
----------------	------	----------	--



#### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	<b>Attendorn</b>
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

=====



# 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](http://www.skiclub-olpe.de)