

Kallís Montagspost

Ausgabe 34 22. Dezember 2014

SCO – Athletinnen und Athleten erfolgshungrig

Marie Ries startet mit Kreisrekord in die Hallensaison

Mit Spannung erwarteten die Zuschauer in der Düsseldorfer Leichtathletikarena einen der Höhepunkte des Wettkampftages, die 60 Meter Endläufe der älteren Jugendklassen. Marie Ries hatte ihren Vorlauf in der Klasse U 18 in 7,85 Sekunden klar gewonnen. Im zweiten Vorlauf siegte die Niederländerin Carlijn ter Laak in der exakt gleichen Zeit. Mit Tabea Christ vom SuS



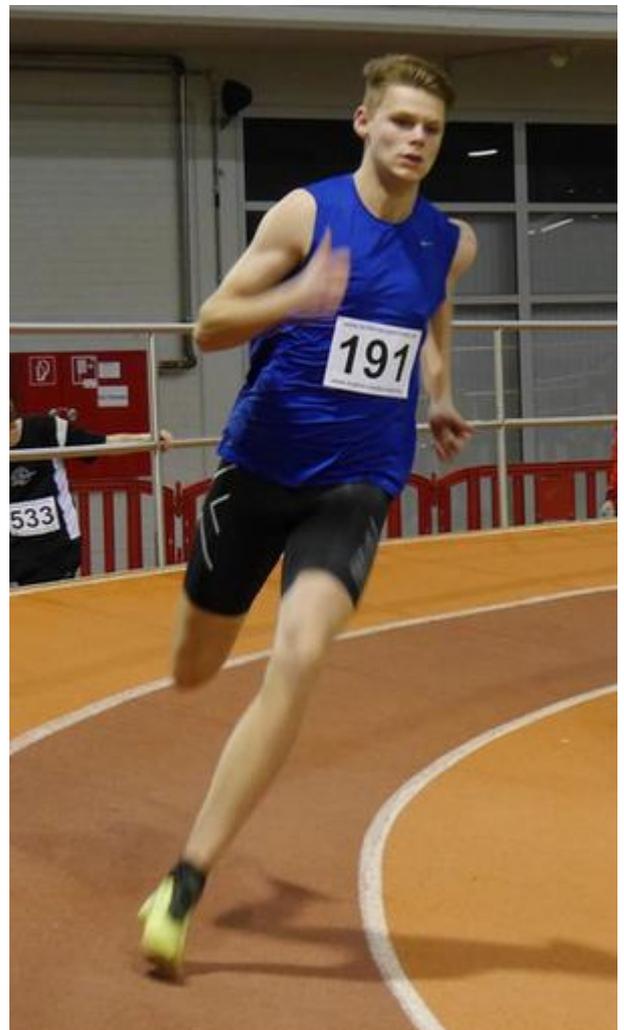
Finalteilnahme: Julia Springob, Johanna Heuel, Niklas Butzkamm, Marie Ries, Sophia Werthenbach

Leichtathletik Olpe

Stadtlohn hatte eine weitere Sprinterin mit 7,95 Sekunden die 8-Sekunden-Marke unterboten. Nun stand das Finale der schnellsten 8 an: Die drei Favoritinnen nebeneinander auf den mittleren Bahnen starten gleich gut. Nach 30 Metern liegt Marie leicht vorn und baut ihren Vorsprung Zentimeter um Zentimeter aus, bleibt kämpferisch und locker und - siegt mit 4/100 Sekunden Vorsprung vor Calijn ter Laak. Die Zeit: 7,82 Sekunden, **neuer Kreisrekord über alle Klassen hinweg einschließlich der Frauenklasse**. Neben Marie Ries hatte auch Sophia Werthenbach das Finale erreicht, und zwar mit einer Zeit von 8,15 Sekunden.



großer Vorsprung über 200 m: Marie Ries



Sieger im Lauf 6: Paul Breitbarth

Wenige Minuten später starten in der Klasse U 20 zwei weitere Sprinterinnen aus der Trainingsgruppe von Dieter Rotter, Julia Springob und Johanna Heuel. Beide hatten in den Vorläufen mit 8,01 und 8,15 Sekunden bereits persönliche Bestzeiten hingelegt. Als Vorlaufschleunigste ließ Julia vom Start weg keine Zweifel an ihrem Sieg aufkommen und gewann das Rennen klar in 8,05 Sekunden. Johanna Heuel belegte in 8,17 Sekunden Rang 3. Mit jeweils persönlichen Bestleistungen von 26,71 und 26,99 Sekunden gewannen die beiden über 200 Meter die Plätze

2 und 3. Auch Paul Breitbarth verbesserte seine persönliche Bestzeit über 200 Meter, und zwar um rund 3/10 Sekunden auf 25,37 Sekunden.



Vielseitig und erfolgreich: Johanna Nies

Toller Einstand von Tim Göbel

Weitere Finalteilnahmen in den Sprintwettbewerben rundeten den guten Auftritt der Olper Athletinnen und Athleten in der Landeshauptstadt ab. Neuling Tim Göbel verbesserte sich über 60 Meter im Finale der 15-Jährigen auf 7,85 Sekunden und wurde Vierter. Mit dieser guten B-Norm hat er einen Startplatz bei den Mitte Januar anstehenden Westfälischen Meisterschaften so gut wie sicher. Über 200 Meter überzeugte Tim mit einer sehr guten Zeit von 26,41 Sekunden.

Niklas Butzkamm, der nach einjähriger Ausleihe an den LC Attendorn im Januar zum SC Olpe zurückkehren wird, schraubte seine persönliche 60-Meter-Bestleistung in der Klasse U 18 von 7,55 Sekunden auf 7,39 Sekunden und erreichte im Finale Platz 5. Die A-Norm für die Westfälischen Meisterschaften unterbot Niklas mit dieser Leistung deutlich um 3/10 Sekunden.

Sarah Langemann mit einer Klasse Steigerung

Einen wahren Leistungssprung feierte Sarah Langemann im 200 Meter Sprint in der Klasse U 18. Die amtierende Westfalenmeisterin über 400 Meter Hürden verbesserte ihre persönliche Bestleistung von 28,35 Sekunden auf 26,97 Sekunden und erkämpfte sich damit einen Platz im engeren Kreis der Anwärtinnen auf einen Einsatz in der ersten Staffel des SC Olpe bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Februar in Neubrandenburg.

Johanna Nies und Marlitt Spille überzeugen

Mit guten Ergebnissen überzeugten Johanna Nies und Marlitt Spille im Jahrgang 2001. Johanna verbesserte ihre persönliche Bestleistung im Kugelstoßen von 7,68 Meter auf 8,51 Meter und im Hochsprung auf 1,44 Meter. Marlitt verbesserte sich im Weitsprung auf 4,62 Meter und schraubte ihren persönlichen Bestwert im 60 Meter Sprint auf 8,74 Sekunden. Dies bedeutet eine Verbesserung gegenüber ihrer bisherigen Bestleistung um 25/100 Sekunden.



Mit „bärenstarker“ Unterstützung in Düsseldorf: Marlitt Spille, Charlotte Watermann und Anna Stricker ganz links Fan Jarne Spille

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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





Schneller Antritt in der Startphase: Neuling Tim Göbel

Stabartisten in guter Form

Trotzdem es in den Olper Sporthallen keine Stabhochsprunganlage gibt, hatte Trainer Dieter Heumann seine jungen Stabspezialistinnen und –spezialisten gut auf den Wettkampf in Düsseldorf eingestellt. Immerhin gibt es in der Olper Kreissporthalle einen Einstichkasten, der im Training auch regelmäßig genutzt wird.

Aufgrund der hohen Meldezahlen hatte der Veranstalter, ART Düsseldorf, die Anfangshöhen so hoch vorgegeben, dass nur ein begrenztes Kontingent aus Olpe die Reise in die Landeshauptstadt angetreten hatte. Wer möchte schon so weit reisen, um dann bereits bei der Anfangshöhe zu scheitern?



Mit mutigem Anlauf zum Einstichkasten: Wiebke Rosemeyer

Die derart dezimierte Gruppe lieferte jedoch exzellente Ergebnisse ab. In der Jahrgangswertung 2002 siegte Christin Schneider mit übersprungenen 2,50 Metern vor Wiebke Rosemeyer, die in persönlicher Bestleistung von 2,30 Metern Zweite wurde.

In der Klasse W 13 siegte Laura Maiworm mit bewältigten 2,00 Metern. Wieder aufsteigende Tendenz bewies Maïke van Gerven, die in der Klasse U 20 die Sprunglatte bei 3,00 Meter übersprang, was Rang 2 bedeutete.

Für Trainer und diejenigen, die es werden möchten und die sich weiterbilden möchten:

Der FLVW - Lehrgangsplan 2015 ist online

Der Lehrgangsplan 2015 des FLVW mit den Angeboten zur Trainer-, Kampfrichter- und Breitensport-Ausbildung ist inzwischen online:

<http://www.flvw.de/leichtathletik/leichtathletik-aktuell/artikel/id/lehrgangsplan-leichtathletik-2015-endlich-online.html>

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.

| | | |
|---|-------------------|----------------|
| 04.01. Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt | Frankfurt-Kalbach | U 16 – 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 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 14 |

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:

Frankfurt, 4.1., Dortmund, 25.1. und Leverkusen, 8.2. (mit entsprechenden Regenerationspausen)

Die **Mädchen des Jahrgangs 2000** können zudem hochgemeldet an den Westfälischen U 18 – Meisterschaften im 4 x 200 Meter Staffelwettbewerb teilnehmen (17.1.)

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 |