

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 34/ 2016 19. September 2016

**Königin und König von Attendorn: Lea Wiethoff und David Pöggeler**  
Marlitt Spille wird Zweite vor Jule Quast und Marleen Gronau



**Lea Wiethoff vom LC Attendorn und David Pöggeler vom SC Olpe**

Es hatte sich bereits im Training der letzten Wochen angedeutet: David Pöggeler hatte sich für die Kreismehrkampfmeisterschaften am 17.9. in Attendorn etwas vorgenommen. An der Seite seines gleichaltrigen Trainingskollegen Leo Wipperfürth vom TV Olpe schritt er im Hansastadion zielstrebig zur Tat. Eine persönliche Bestleistung von 1,52 Metern im Hochsprung brachte David rasch auf Kurs. Mit 10,26 Sekunden über die 75 Meter, 4,92 Meter im Weitsprung und 44,00 Meter im Ballwurf (200 g) sammelte David am Ende 1.837 Punkte, wurde Kreismeister seiner Klasse M 13 und als bester Vierkämpfer des gesamten Wettbewerbs Mehrkönig.

Sehr positiv ist auch das Abschneiden von Leo Wipperfürth zu bewerten. In seinem erst zweiten Leichtathletikwettkampf wuchs er über sich hinaus. Mit 11,37 Punkten im Sprint, 4,78 Metern im

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Weitsprung, 1,32 Metern im Hochsprung und stolzen 43,50 im Ballwurf sammelte Leo 1.607 Punkte und erreicht in der Klasse M 13 die Vizemeisterschaft.

In der Königswertung kam Marlitt Spille (Klasse W 15) mit 1.935 Punkten auf Rang 2. Nach ihr kam Jule Quast (Klasse W 12) mit 1.523 Punkten auf Rang 5 vor Marleen Gronau (Klasse W 10) mit 1.235 Punkten. In der Jahrgangswertung siegte Marleen sowohl im Dreikampf als auch im Vierkampf.



**Team Olpe U12:** Emma Glasow, Marleen Gronau, Sophia Rüting, Lara Czipura, Lucy Hengstebeck, Nina Berge, Anna Vogt und Emilie

Marleen war auch gemeinsam mit ihrem Team erfolgreich. Sophia Rüting, Lucy Hengstebeck, Emilie Kroes und Lara Czipura sammelten mit ihr gemeinsam 4.811 Punkte und siegten in der Mannschaftswertung deutlich vor dem SC Fretter (3.985 Punkte) und der LG Südsauerland (3.968 Punkte).

Erfreulich war das Sprintergebnis von **Lara Czipura**. In ihrem ersten Wettkampf lief sie die 50 Meter in 8,30 Sekunden und schaffte damit die schnellste Zeit aller 15 Teilnehmerinnen ihres Jahrgangs.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Julia Bergner (FSV Helden) - Schersprung



Pauline Bicher (FSV Helden) - Floptechnik

In der Einzelwertung des Jahrgangs 2006 belegten die Olper Mädchen mit Marleen Gronau, Emilie Kroes und Nina Berge sowohl im Dreikampf als auch im Vierkampf die Plätze 1 bis 3. Im Jahrgang 2005 siegten dagegen die Mädchen des FSV Helden. Den Dreikampf gewann Julia Bergner mit 1.178 Punkten vor Pauline Bicher mit 1.106 Punkten. Auch im Vierkampf siegte Julia, und zwar mit 1.411 Punkten vor Pauline, die mit 1.310 Punkten Vizemeisterin wurde.



Start über 50 Meter Sprint: Lucy Hengstebeck (links) und Marleen Gronau (rechts)

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Im Jahrgang 2004 war dann wiederum ein Olper Duo erfolgreich. Im Dreikampf siegte Lina Reiche mit 1.179 Punkten vor Jule Quast mit 1.129 Punkten. Den Vierkampf gewann Jule Quast mit 1.523 Punkten vor Lina Reiche, die auf 1.440 Punkte kam.



Lina Reiche (99) vor Elsje Nies



Jule Quast beim Ballwurf

Besonders bemerkenswert ist, dass Lina Reiche nach ihrer schweren Verletzung, einem dreifach gebrochenen Bein beim Schulsport, so schnell wieder Anschluss gefunden hat. Nur wenige Wochen nach ihrer Rückkehr ins Training verteidigte sie ihren Meistertitel im Dreikampf erfolgreich gegen starke Konkurrenz.

### Viele Talente bei den Mädchen der Klasse U 10

Eine echte Talentshow im Attendorner Hansestadion zeichnete sich bei den Mädchen der Jahrgänge 2008 und 2007 ab. In der Klasse W 8 siegte überlegen Mia Glasow mit 820 Punkten im Dreikampf.



Im Ziel: Mia Glasow (47) vor Maja Tröster (32)

In der Klasse U 10 der beiden Jahrgänge konnte sogar ein Doppelsieg in der Teamwertung gefeiert werden. Team Olpe 1 siegte mit 3.599 Punkten. In die Wertung kamen: Mia Glasow, Lina Kindopp, Anna Schlösser, Alisha Sourovelis und Nia Schuberth.

Team Olpe 2 sammelte mit Nele Scharf, Daria Popov, Mara Kipke, Alina Vogel und Laura Bungart 2.681 Punkte und kam auf Rang 2.

In der Klasse W 8 kamen mit Mia Glasow, Anna Schlösser (669 Punkte/Rang 3) Daria Popow (656 Punkte/Rang 4) und Mara Kipke 628 Punkte/Rang 5) gleich 4 Mädchen unter die besten 5.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Julius Maaß siegte überraschend im Dreikampf der Klasse M 12 (Jg. 2004) mit 819 Punkten, knapp vor Matteo Langenbach von der SG Wenden mit 812 Punkten und Marius Schröder vom LC Attendorf, der auf 798 Punkte kam. Es war einer der spannendsten Wettkämpfe des heutigen Tages, den Julius Maaß dank einer ausgeglichenen Leistung verdient für sich entscheiden konnte.



Dreikampfsieger: Julius Maaß

Den Silberrang holte sein Bruder **Florian**, der in der Klasse M 8 mit 459 Punkten erfolgreich war.

In der Klasse der 10-jährigen Jungen siegte mit 1.010 Punkten im Dreikampf **Paul Wacker** vor Vereinskollege **Lukas Püttmann**, der 907 Punkte erreichte.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Die späte Saison schützt nicht vor Bestleistungen Achtbare Ergebnisse beim Herbstmeeting Hagen

Arg dezimiert durch die Grippewelle trat ein Olper Team am Sonntag beim 2. Herbstmeeting im Hagener Ischelandstadion an. Dabei zeigte sich, dass nach einer langen und anstrengenden Saison immer noch hervorragende Ergebnisse erzielt werden können. Dies schafft Zuversicht im Hinblick auf die am kommenden Wochenende in Rheine anstehenden Westfälischen Finalkämpfe der Teams (DJMM).



Olper Doppelerfolg über 100 Meter: Alina Hoberg (853) vor Luisa Schürhoff (862)

Über 100 Meter der Klasse W 15 siegte überlegen **Alina Hoberg** in 13,13 Sekunden vor Luisa Schürhoff, die in 13,65 Sekunden finishte. Beide starteten auch in der krankheitsbedingt umgestellten ersten Staffel U 16. In der Aufstellung **Luisa Schürhoff, Emma Rehse, Alina Hoberg und Christin Schneider** siegte das Olper Quartett in 51,56 Sekunden klar vor dem Team der LG Kindelsberg Kreuztal in der Zeit von 58,05 Sekunden.

**Emma Rehse** (2003), die zum ersten Mal in einer 4 x 100 Meter Staffel stand, hatte zuvor ihren Sprint in der Klasse W 13 gewonnen. Über 75 Meter siegte Emma überlegen in 10,01 Sekunden vor Naima Dolly vom TSV Fichte Hagen, die in 10,78 Sekunden ins Ziel kam.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Enteilt der Konkurrenz schon am Start: Emma Rehse (858), rechts Emma Glasow

Fiona **Stutte** lief in der Klasse U 18 mit 12,87 Sekunden eine beachtliche Zeit und musste sich lediglich der starken Lisa Kowald vom TSV Hagen 1860 geschlagen geben. **Cathrin Eiden** kam in 13,08 Sekunden auf Rang 3.



Mit einer persönlichen Bestleistung beendete **Marlitt Spille** (Bild links) den Speerwurfwettkampf in Hagen. Bereits im ersten Versuch hatte sie die klasse Weite von 35,45 Metern erzielt und war den Mitbewerberinnen uneinholbar enteilt. Im sechsten Versuch sattelte Marlitt noch einen drauf und überbot sich selbst mit der Siegesweite von 36,56 Metern.

Im Kugelstoßen siegte Marlitt Spille ebenfalls, und zwar mit 10,56 Metern vor **Johanna Nies**, die 9,66 Meter weit stieß.

Christin Schneider (2002) trat im Hochsprung an und siegte dort mit übersprungenen 1,56 Metern vor Diana Gotal vom TSV 1860 Hagen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Drei Mal Platz 2 bei den Langsprints und auf den Mittelstrecken

Prima Ergebnisse gab es auch bei den abschließenden Langsprints und auf der Mittelstrecke.



Das richtige Tempogefühl hatte Malina Jahn (vorn)

Über 800 Meter verbesserte sich **Malina Jahn** (2003) auf sehr gute 2:41,46 Minuten, was ihr Rang 2 einbrachte hinter Julia Hinse, Elsey-Kabel, die den Wettbewerb in 2:40,33 Minuten gewann.

Platz 2 errang auch **Frieda Schulte** über die 300-Meter-Distanz. Mit 48,91 Sekunden stellte sie eine persönliche Bestleistung auf.

Keine persönliche Bestleistung, aber dennoch eine gute Zeit, lief Hanne Gunkel (SC Fretter) über die 400 Meter. In 65,13 Sekunden. Auch hier sprang Rang 2 heraus.

Eine seltene Konstellation gab es beim 100 Meter Sprint in der Klasse U 18. Dort ging es auf der Ziellinie so eng zu, dass der zweite Rang gleich 3-mal vergeben werden musste. Mit dabei war Tim Göbel in 12,31 Sekunden.

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

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)