



## Leichtathletik Olpe

Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 34/ 2016 19. September 2016

### Die Olper Leichtathletik zeigt Flagge

SCO und TVO erscheinen nun auch optisch als Träger des Erfolgs



Das Kreuzbergstadion ist in dieser Woche bunter und freundlicher geworden. Dank einer Initiative der Rademacher Group unter ihrem agilen Geschäftsführer Ralf Hoberg wehen seit Donnerstag drei stattliche Flaggen im Zentrum des Areals.

Was in der Praxis seit Jahren gut funktioniert, wird nun auch optisch verdeutlicht: Skiclub und Turnverein stehen zusammen und arbeiten zusammen. Die Fahnen der Trägervereine der Olper Leichtathletik rahmen die dritte Fahne ein. Sie steht für das seit Jahren unter den Trainern Dieter Rotter und Michael Kluge vorangetriebene Projekt „Deutsche Meisterschaft“. Es wurde in diesem Sommer mit zwei Titeln der U 20 – und der U 16 Teams im 4-mal-100-Meter-Wettbewerb gekrönt. Das Logo mit den beiden Staffelläufern ist in **Schwarz-Rot-Gold** gehalten. Na klar!

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



#### Dieter Rotter zum NRW-Disziplintrainer berufen

Seit Jahren ist Dieter in Westfalen, und zuletzt auch für die NRW-Leichtathletik, Landestrainer für den Perspektivkader U 16. Aufgrund seiner Erfahrung in der Verbands-tätigkeit und seiner Erfolge mit der Olper Leichtathletik wurde Dieter nun von Sportkoordinator Winfried Vonstein gebeten, die Aufgaben als Landesdisziplintrainer Sprint (weiblich) zu übernehmen.

Dieter Rotter übernimmt mit einem 4-Jahres-Vertrag ab sofort das Amt in der neuen NRW-Trainerstruktur als Nachfolger von Ex-Bundestrainer Adalbert Roßbach (LG Kindelsberg Kreuztal). Er wird für die Disziplinen 100 Meter bis 400 Meter und die Sprintstaffeln zuständig sein.

Natürlich wird Dieter der Olper Leichtathletik wie bisher erhalten bleiben und seine neuen Erfahrungen und Verbindungen auch für Olpe einbringen können. Wir wünschen ihm Glück und Erfolg.

#### Neue Sportler-Hotline für Spitzen- und Breitensportler in der Sportklinik Hellersen

Die Sportklinik Hellersen in Lüdenscheid ist seit über 50 Jahren erste Anlaufstelle für Sportler und Sportlerinnen aus ganz Nordrhein-Westfalen. Jetzt gibt es ein besonderes Angebot für alle Mitglieder in einem der 19.000 NRW-Sportvereine. Dank der neu eingerichteten Sportler-Hotline in der Abteilung Sportmedizin finden Sportlerinnen und Sportler bei orthopädischen Problemen **schnell und unbürokratisch** einen kompetenten Ansprechpartner. Der frühere Zehnkämpfer Dr. Theo Steinacker, leitender Orthopäde der Abteilung Sportmedizin, betreut unter anderem die Mehrkämpfer im Deutschen Leichtathletikverband. Seit fast 20 Jahren bürgt er für eine exzellente Untersuchung und Behandlung. Dabei werden ebenso zahlreiche Breitensportler bei Sportverletzungen getestet und beraten.

Kontakt:

**Telefon: 02351/945-2281 (Frau Grabe)**

**E-Mail: [theo.steinacker@hellersen.de](mailto:theo.steinacker@hellersen.de)**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Das U 14 Team feiert ausgiebig die Vizemeisterschaft in Rheine Hochspannung bis zum letzten Wettbewerb

Erst eine große kämpferische Leistung im abschließenden 800 Meter Lauf brachte die Entscheidung. Malina Jahn und Sophie König liefen mit 2:36,43 Minuten bzw. 2:40,52 Minuten phantastische persönliche Bestzeiten und verdrängten die LG Lippe-Süd vom zweiten Platz. Diese hatte vor dem letzten Wettbewerb noch mit 9 Punkten Vorsprung geführt und auch nach den Qualifikationskämpfen vor der Startgemeinschaft Olpe/Fretter rangiert. Umso größer die Freude am Ende bei den U 14 Mädchen aus Olpe und Fretter, die ihren Triumph ausgelassen und wie ein echter Champion feierten.



Lediglich den großen Favoriten, den TV Wattenscheid 01, konnten die Mädchen der Startgemeinschaft nicht bezwingen. Allerdings hatte der Vorsprung der Mädchen aus dem Bochumer Olympiazentrum noch 300 Punkte betragen. Der war allerdings am Ende auf rund 100 Punkte abgeschmolzen. Eine Sensation lag zeitweise in der Luft, vor allem als Annica Deblitz und Emma Rehse nach dem 75 Meter Sprint für ihr Team sogar vorübergehend die Führung im Feld der 8 besten westfälischen Teams erstritten hatten. Emma blieb zum zweiten Mal in dieser Saison unter der 10-Sekunden-Marke (9,97 Sekunden), während Annica mit ganz starken 9,75 Sekunden einen neuen Kreisrekord aufstellte:

#### „Da war wieder dieses Kribbeln in den Armen“

„Ich spürte wieder dieses Kribbeln, dieses leichte Zittern, in den Armen, als ich im Startblock kniete“, erzählte Annica Deblitz kurz nach dem Zieleinlauf, „da wusste ich, dass es eine neue Bestzeit werden würde.“

**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

Unter den durchweg guten Leistungen fiel besonders auch der Hochsprung ins Gewicht. Hier verbesserte Carla Rinscheid ihre Bestleistung von 1,35 Metern auf 1,40 Meter. Im 60 Meter Hürdensprint verbesserte Jolina Henke ihre persönliche Bestzeit von bisher 11,48 Sekunden auf 11,23 Sekunden und Liv Heite von 12,17 Sekunden auf 11,60 Sekunden und fuhren damit wichtige Punkte ein.



Die Startgemeinschaft zeigte sich in Rheine sportlich und im Zusammenhalt als echt starkes Team. Die Vizemeisterschaft in Westfalen eroberten mit 6.845 Punkten:

Vom SC Fretter: Hanna Völlmecke, Jolina Henke, Darja Rüßmann, Carla Rinscheid, Sophie König und Marie Cremer

Vom SC Olpe: Emma Rehse, Liv Heite, Annica Deblitz, Ronja Wurm, Malina Jahn, Paula Glasow und Lara Küster

Vom TV Olpe: Jule Quast, Elsje Nies und Lina Reiche

Die Marschrouten und das sportliche Ziel der Gemeinschaft für das kommende Jahr ist klar: Endlich einmal die Wattenscheider schlagen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Auch die U 16 wird Zweite in Rheine**  
Wie in 2015 siegt die LG Kreis Gütersloh

Die LG Kreis Gütersloh entwickelt sich zum Angstgegner für die Startgemeinschaft. In diesem Jahr hatten die Mädchen aus Olpe und Fretter nach den Qualifikationswettkämpfen noch auf Rang 1 gelegen, wobei sie in Menden nicht mal in Bestbesetzung angetreten waren. Eigentlich schien die Sache klar zu sein.



Das U 16 Team mit Trainer Michael Kluge

Eigentlich! Aber im Sport gibt es selten einen „Selbstläufer“. Das bekam auch die 4 x 100 Meter Staffel zu spüren, als sie in Meisterschaftsbesetzung nach einem schwachen zweiten Wechsel den dritten Wechsel nicht hinkriegte und ausschied. Damit waren schon im vorletzten Wettbewerb des Tages die Sieghoffnungen dahin.

Die in solchen Finalwettbewerben notwendigen Topleistungen blieben Alina Hoberg und Wiebke Rosemeyer im 80 Meter Hürdensprint vorbehalten. Beide verbesserten ihre persönliche Bestleistung beträchtlich, Alina von 13,39 Sekunden auf 12,80 Sekunden, Wiebke von 13,60 Sekunden auf 13,08 Sekunden.

Auch im Weitsprung lief es nicht schlecht. Franka Linse (5,10 Meter) und Christin Schneider (5,03 Meter) stießen in Bereiche jenseits der 5-Meter-Marke vor und Lara Schmitt-Degenhardt verbesserte sich auf 4,65 Meter.

Auch Marlitt Spille glänzte im Speerwurf mit 36,04 Metern und im Kugelstoßen mit 10,42 Metern.

Am Ende gewannen die Mädchen von der LG Kreis Gütersloh 09 jedoch verdient mit 8.434 Punkten vor dem Team der Startgemeinschaft Olpe/Fretter mit 8.268 Punkten.



# 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
Rumpftraining – 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)**