

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 36/ 2015 26. Oktober 2015

Die Ernte ist eingefahren

Die Olper Leichtathletik feiert das erfolgreichste Jahr ihres Bestehens

Am kommenden Samstag feiert die Olper Leichtathletik ihre Erfolge aus der Freiluftsaison 2015. Los geht's um 15:00 Uhr in der Skihütte des SC Olpe in Fahlscheid. Die vielen Erfolge, die über alle Altersklassen hinweg errungen werden konnten, haben nun auch Einzug in die Bestenlisten des Westfälischen Verbands, FLVW, gefunden. Bedeutsam ist, dass der FLVW der zweitgrößte Landesverband in Deutschland ist und daher die Platzierungen in den Bestenlisten einen entsprechend hohen Stellenwert auch unter nationalen Gesichtspunkten besitzen.



Dynamisch in die Bestenlisten: Franka Linse (vorn) und Anna Heine (hinten) beim Start über 100 Meter
Nachstehend sind die TOP 20 Platzierungen der Leichtathleten aus Olpe (SC Olpe und TV Olpe) und Fretter und ihrer Startgemeinschaft Olpe/Fretter aufgeführt.

Leichtathletik Olpe

<u>Name</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Rang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Disziplin</u>	<u>Ergebnis</u>
Franka Linse	2001	1	W 14	Hochsprung	1,66 m
		1	W 15	Hochsprung	1,66 m
		2	W 14	Weitsprung	5,29 m
		2	U 16	4 x 100 m	49,52 Sek.
		7	W 14	100 Meter	12,83 Sek.
Annica Deblitz	2003	1	W 12	75 Meter	9,86 Sek.
		1	W 13	75 Meter	9,86 Sek.
		2	U 14	4 x 75 m	39,43 Sek.
		2	U 14	4-Kampf Team	8.667 Punkte
		18	W 12	4-Kampf	1.650 Punkte
David Pöggeler	2003	1	M 12	Weitsprung	4,89 Meter
		3	M 12	4-Kampf	1.590 Punkte
		6	M 12	75 Meter	10,41 Sek.
Johanna Heuel	1996	1	U 20	4 x 100 m	46,74 Sek.
Julia Springob	1996	1	U 20	4 x 100 m	46,74 Sek.
		12	U 20	100 Meter	12,25 Sek.
Marie Ries	1998	1	U 20	4 x 100 m	46,74 Sek.
		4	U 18	4 x 100 m	48,46 Sek.
		7	U 18	100 Meter	12,28 Sek.
		8	U 18	200 Meter	25,87 Sek.
Sophia Werthenbach	1998	1	U 20	4 x 100 m	46,74 Sek.
		4	U 18	4 x 100 m	48,46 Sek.
		19	U 18	100 Meter	12,58 Sek.
Julian Gutstein/ SC Fretter	2000	2	M 15	800 Meter	2:02,86 Min.
		4	U 18	1.000 Meter	2:45,71 Min.
Alina Hoberg	2002	2	W 13	5-Kampf Block Lauf	2.353 Punkte
		2	U 14	4-Kampf Team	8.667 Punkte
		4	W 13	60 m Hürden	10,12 Sek.
		9	W 13	4-Kampf	1.833 Punkte
Christin Schneider	2002	2	U 14	4 x 75 m	39,43 Sek.
		2	W 13	4-Kampf	1.938 Punkte
		2	U 14	4-Kampf Team	8.667 Punkte
		3	W 13	Hochsprung	1,54 Meter
		3	W 13	Stabhochsprung	2,60 Meter
		6	W 13	75 Meter	10,20 Sek.
		7	W 13	Weitsprung	4,88 Meter



Leichtathletik Olpe

<u>Name</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Rang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Disziplin</u>	<u>Ergebnis</u>
Emma Rehse	2003	2	U 14	4 x 75 m	39,43 Sek.
		5	W 12	75 Meter	10,28 Sek.
Wiebke Rosemeyer	2002	2	U 14	4 x 75 m	39,43 Sek.
		7	W 13	5-Kampf Block Lauf	2.198 Punkte
Johanna Reißner	2002	2	U 14	4-Kampf Team	8.667 Punkte
Luisa Schürhoff	2002	2	U 14	4-Kampf Team	8.667 Punkte
		12	U 14	4 x 75 m	40,89 Sek.
Alina Franke/ SC Fretter	2000	2	U 16	4 x 100 m	49,52 Sek.
		15	W 15	100 Meter	12,86 Sek.
Greta Wulff/ SC Fretter	2000	2	U 16	4 x 100 m	49,52 Sek.
Fiona Stutte	2000	2	U 16	4 x 100 m	49,52 Sek.
Hanne Gunkel/ SC Fretter	2000	3	W 15	300 m Hürden	48,40 Sek.
Marlitt Spille	2001	3	W 14	Kugelstoßen	11,10 Meter
		4	W 14	Speerwurf	36,51 Meter
		7	W 14	7-Kampf	3.280 Punkte
		8	W 14	Diskus	23,65 Meter
		12	W 14	5-Kampf Block S/S	2.400 Punkte
Sarah Langemann	1998	3	U 18	400 m Hürden	63,48 Sek.
		5	U 18	400 Meter	60,12 Sek.
		4	U 18	4 x 100 m	48,46 Sek.
		9	U 20	4 x 100 m	49,68 Sek.
Alica Schmitt	2003	4	W 12	Stabhochsprung	2,20 Meter
Anja Beckmann	1998	4	U 18	4 x 100 m	48,46 Sek.
Niklas Butzkamm	1998	5	U 18	100 Meter	11,13 Sek.
		14	U 20	4 x 100m	45,81 Sek.
		16	U 18	200 Meter	23,63 Sek.
Julia Hippler	2002	6	W 13	Ballwurf 200 gr	47,0 Meter
		12	U 14	4 x 75 m	40,89 Sek.

Leichtathletik Olpe

<u>Name</u>	<u>Jahrgang</u>	<u>Rang</u>	<u>Klasse</u>	<u>Disziplin</u>	<u>Ergebnis</u>
Johanna Nies	2001	8	W 14	Kugelstoßen	9,90 Meter
		15	W 14	Speerwurf	29,21 Meter
		11	W 14	5-Kampf Block S/S	2.404 Punkte
		13	W 14	7-Kampf	3.117 Punkte
		15	W 14	Speer	29,21 Meter
Anja Beckmann	1998	9	U 20	4 x 100 m	49,68 Sek.
Tamara Müller	1997	9	U 20	4 x 100 m	49,68 Sek.
Karina Heuel	1996	9	U 20	4 x 100 m	49,68 Sek.
Melina Schürholz	2002	11	W 13	Stabhochsprung	2,10 Meter
Jasper Ehrenguber	2003	12	M 12	800 Meter	2:36,15 Min.
Tabea Hupertz	2002	12	U 14	4 x 75 m	40,89 Sek.
Carlotta Hof	2002	12	U 14	4 x 75 m	40,89 Sek.
Laura Maiworm	2001	13	W 14	Speerwurf	29,86 Meter
Paul Breitbarth	1997	14	U 20	4 x 100 m	45,81 Sek.
Tim Göbel	1999	14	U 20	4 x 100 m	45,81 Sek.
Emanuel Pululu	1999	14	U 20	4 x 100 m	45,81 Sek.
Jolina Henke/ SC Fretter	2003	15	W 12	4-Kampf	1.679 Punkte
Levin Gäher/ SC Fretter	2000	15	M 15	800 Meter	2:10,31 Min.
Marthe Wierenga	1997	16	U 20	Speerwurf	31,98 Meter
Cathrin Eiden	2000	18	W 15	Weitsprung	5,14 Mete
		20	W 15	80 m Hürden	12,68 Sek.
Dana-Sophie Henke/	2000	20	W 15	Speerwurf	31,13 Meter

Das Ergebnis für die Olper Leichtathletik: **34 Namen** stehen im Jahr 2015 in den Westfälischen Bestenlisten. Das gab es noch nie – das ist Rekord. Dazu kommen **7 Athletinnen und Athleten** des Partners SC Fretter. Das macht **41 Namen für die Startgemeinschaft**. Dieses Ergebnis ist ein Zeugnis für Breite und für Vielseitigkeit. Es ist der Lohn für viele Jahre zielstrebigere und kontinuierlicher Aufbauarbeit.

Leichtathletik Olpe

Marie und Sarah sind Mitglied im NRW Sprintkader

Fast 50 Athletinnen und Athleten, unter ihnen **Sarah Langemann und Marie Ries**, sowie 9 hoch motivierte Trainer, sorgten für einen gelungenen Eröffnungslehrgang des NRW Sprintteams im Paderborner Ahornsportpark. Von den 100 Metern bis zu den 400 Meter Hindernissprintern versammelten sich alle Kadergruppen, um gemeinsam in die Schulungsperiode 2015/2016 zu starten.



Marie Ries

Dieter Rotter lockerte die Stimmung auf

Eine gemeinsame Erwärmung mit Staffelformen unter der Leitung vom Olper Trainer Dieter Rotter führte gleich zu einer regen Kommunikation unter den Athletinnen und Athleten und lockerte die Stimmung auf. Der weitere Vormittag stand ganz im Zeichen verschiedener Testübungen: Ein 5-er Sprunglauf, Schockwürfe mit der Kugel, ein Tappingtest zur Ermittlung der Bewegungsfrequenz sowie ein Dropjump, bei dem die Kontaktzeiten gemessen wurden, waren zu absolvieren.

In der Mittagspause wurden die Athletinnen und Athleten und ihre Heimtrainer über die verschiedenen Fördermöglichkeiten im Rahmen des NRW-Kaders infor-

miert. Zudem wurden Möglichkeiten der Trainingsplanung vorgestellt. Allen Heimtrainern wurde die Möglichkeit gewährt zum fachlichen Austausch mit den Kollegen.



Sarah Langemann

Das nachmittägliche Training fand dann in den jeweiligen Disziplingruppen statt. Dabei wurden Sprint- und hürdenspezifische Inhalte sowie grundlegende Trainingsinhalte vorgestellt.

Die Berufung in den NRW-Sprintkader fällt niemandem in den Schoß. Eine Reihe von Leistungsnormen und Bedingungen sind vorzuweisen.

Marie Ries, SC Olpe, hält ihre Saisonbestleistung über die 100 Meter Sprintdistanz mit 12,28 Sekunden, aufgestellt beim Borsig Meeting in Gladbeck. Den größten Erfolg in ihrer bisherigen Karriere erlebte sie in diesem Jahr als Mitglied der 4 x 100 Meter Staffel bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena mit dem Gewinn der Bronzemedaille.

Ihre Vereinskollegin Sarah Langemann ist ebenfalls auf der Sprintstrecke zuhause, jedoch auch auf den längeren Strecken erfolgreich. Mit 63,48 Sekunden hält Sarah seit diesem Jahr den Kreisrekord über die 400 Meter Hürden. Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Jena belegte sie über diese schwere Distanz mit Platz 10 einen Rang unter den Deutschen Top 10.

Leichtathletik Olpe

Franka Linse erhält die Berufung in den NRW Kader Hochsprung



Für Franka Linse ging in diesem Jahr der Traum vom Gewinn einer Landesmeisterschaft in Erfüllung. Mit 1,60 Metern siegte sie im Hochsprung bei den Westfälischen Meisterschaften am 30.8. in Hagen. Bereits zu Saisonbeginn hatte sie in Attendorn ihre Jahresbestleistung von 1,66 Metern aufgestellt. Mit 12,83 Sekunden hält die amtierende Kreismehrkampfkönigin zudem eine beachtliche Bestleistung über die 100 Meter Sprintdistanz. Die Berufung für den D-Kader erhielt Franka jedoch für die Disziplin Hochsprung.

In der Sprintdisziplin wird Franka Linse Mitglied des NRW Perspektivkaders sein, in der sie als Angehörige der Klasse U 16 eine besondere Förderung erleben wird. Kadertrainer ist ihr Heimtrainer Dieter Rotter.

Franka Linse

Mit Marlitt Spille erhält eine weitere Athletin aus der Talentschmiede der Olper Leichtathletik eine Berufung in den NRW-Perspektivkader. Sie zählt in allen Wurfdisziplinen zu den Besten im westfälischen Verband und ist amtierende Landesmeisterin im Kugelstoßen (Halle).

Besondere Förderungen werden Annica Deblitz zuteilwerden. Mit ihrer Zeit von 9,86 Sekunden über die 75 Meter Sprintdistanz, aufgestellt in Gütersloh, katapultierte sie sich auf Platz 1 der Westfälischen Bestenliste. In der nationalen Statistik LA-Datenbank wird sie sogar als Nummer 1 in Deutschland geführt. Deutschlands Nummer 1 war sie bereits in 2013, als sie im Rahmen des ISTAF im Berliner Olympiastadion als Gewinnerin des Wettbewerbs „Deutschland sucht den Supersprinter“ geehrt wurde, übrigens mit Veranstaltungsrekord.



Annica Deblitz



Marlitt Spille



Leichtathletik Olpe

Julian Gutstein wurde Mitglied im NRW-Kader Lauf

Julian Gutstein vom SC Fretter erhielt die Berufung in den NRW Landeskader **Lauf**. Julian ist längst in die Fußstapfen seines ehemaligen Vereinskollegen Leif Gunkel getreten. Mit 2:05,60 Minuten qualifizierte sich der junge Fretteraner für die Teilnahme an den Deutschen U 16 Meisterschaften in Köln. Dort erreichte er in einem taktisch geführten Rennen Platz 23. Eine enorme Leistungssteigerung zeigte Julian dann am 30.8 bei den Westfälischen Meisterschaften in Hagen, als er mit einer tollen Bestzeit von 2:02,86 Minuten die Vizemeisterschaft gewann.



Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

Sa. 21.11.	Kindersportfest „Fun in Athletics“		Olpe
So. 29.11.	Hallensportfest in Kalbach	U 12 – U 16	Frankfurt-Kalbach
Sa. 16.01.	Westfälische Hallenmeisterschaften	U18, Männer/ Frauen	Dortmund
Sa. 23.01.	Westfälische Meisterschaften	U 20	Bielefeld
So. 24.01.	25. Unnaer Hochsprungmeeting		Unna
So. 31.01.	Westdeutsche Hallenmeisterschaften	U 18, Männer/ Frauen	Leverkusen
Sa./So. 20.02. - 21.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften U20		Dortmund
Sa./So. 27.02. - 28.02.	Deutsche Hallenmeisterschaften, Männer und Frauen		Leipzig
So. 06.03.	Westfälische Hallenmeisterschaften	U 16	Paderborn

Termine 2016 Sommerhalbjahr

Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung		Attendorn
Sa., 14.05.	Borsig Meeting		Gladbeck
Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf		Attendorn
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß		Attendorn
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block		??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen		Bottrop
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen		Kassel
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon		Attendorn
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15		??
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe		??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20		??
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23		Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20		Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16		Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18		Heidenheim
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande		Rheine
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16		??
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)		??
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter		Fretter



Leichtathletik Olpe

Der Basar

Verkaufe eine blaue Softshell Jacke von erima mit dem Aufdruck „Leichtathletik Olpe“ in Gr. 152, ca. 15 Euro.

Susanne Hücking, Telefon: 02761 64998, E-Mail: shuecking@t-online.de

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