

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 38/ 2016 19. Dezember 2016

U 16 - Mädchen nehmen jede Hürde

Bestzeiten und Spitzenplatzierungen in Dortmund



Freude nach dem Zieleinlauf: Marlitt Spille (60), Alina Hoberg (61) und Wiebke Rosemeyer (62)

Beim ersten Hallensportfest der Saison in der Helmut Körnig Halle in Dortmund wurden die Sprints über die 60 Meter Hürdendistanz erst gegen Ende der Veranstaltung ausgetragen. Trotzdem oder gerade deswegen gingen Marlitt, Alina und Wiebke mit hoher Konzentration an ihre Aufgabe heran. Die Hürden verzeihen keine Fehler. Respekt – jedoch keine Angst, so muss die Einstellung der Hürdensprinterinnen lauten, denn nur mit Mut entwickelt man die notwendige Aggressivität, um die Hindernisse mit der gewünschten Schnelligkeit zu meistern. Schnell ran – schnell weg, so ist jede Hürde anzugehen. Am Ende standen 3 persönliche Bestleistungen zubuche. Marlitt siegte in der Klasse W 15 in 9,64 Sekunden. Alina erreichte in der Klasse W 14 als zweitbeste Deutsche in 9,50 Sekunden das Ziel. Hinter Alina freute sich Wiebke in der Zeit von 9,77 Sekunden über Rang 8 im starken Feld der 35 Bewerberinnen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Defekte Zeitmessung – keine Anerkennung als Bestzeiten und Qualifikationsleistungen

Wie so oft in den vergangenen Jahren hatten die Organisatoren in Dortmund Probleme mit der elektronischen Zeitmessung. Während bisher die technischen Herausforderungen stets gelöst werden konnten, blieb die Anlage dieses Mal während des gesamten Wettkampfs defekt. Die Läufe auf den Rundbahnen wurden wie in alten Tagen per Handstoppung gemessen. Auf der Sprintgeraden wurde die Zeitmessung per Hand mit dem Startschuss in Gang gesetzt und im Ziel elektronisch gemessen. Um ein einigermaßen realistisches Bild der Sprintleistungen zu bieten, wurden auf alle Ergebnisse die obligatorischen 24/100 Sekunden hinzuaddiert. Die trotz dieser Anpassung verbleibenden Ungenauigkeiten führen in der Praxis dazu, dass alle Sprintergebnisse nicht bestenlistentauglich sind und zudem keine Anerkennung für Qualifikationen finden.

Christin Schneider siegt im Weitsprung

Die Sprungdisziplinen waren von der defekten Zeitmessanlage natürlich nicht betroffen. Im Weitsprung der Klasse W 14 (U 16) übernahm Christin Schneider gleich im ersten Versuch im Feld von 31 Teilnehmerinnen mit 5,04 Metern die Führung. Und sie gab sie nicht mehr ab. Im letzten Versuch übertraf sie ihre Bestmarke noch einmal und siegte mit 5,12 Metern. Damit erfüllte Christin die A-Norm für die Westfälischen Meisterschaften, die bei 5,10 Metern liegt. Sie hat damit ein festes Startrecht für das Landesfinale Anfang März in Paderborn.



Überragend: Christin Schneider

Erfreulich war auch der erste Hallenauftritt von **Franka Linse** im Hochsprung. Die U 16 – Athletin startete hochgemeldet in der Klasse U 20. Mit übersprungenen 1,67 Metern blieb sie höhengleich mit den beiden erstplatzierten Holländerinnen Marijke Esselink und Manon Schoop, verzeichnete jedoch die höhere Anzahl von Fehlversuchen. Natürlich ist Franka mit dieser Leistung sowohl für die Westfälischen-, als auch für die NRW-Hallenmeisterschaften qualifiziert. Dann geht sie erstmals in der Klasse U 18 auf Medaillenjagd.

Unter mehr als 70 Starterinnen konnten sich 4 Sprinterinnen des SC Olpe unter den Top 10 platzieren. Annica Deblitz kam in 8,03 Sekunden auf Rang 4, dahinter folgte in persönlicher Bestzeit von 8,09 Sekunden Christin Schneider auf Rang 5. Emma Rehse verbesserte sich auf 8,21 Sekunden und verwies Alina Hoberg, die ebenfalls in persönlicher Bestzeit (8,29 Sek.) finishte, auf Rang 9.

In überraschend guter Frühform präsentierte sich Niklas Butzkamm (U 20) im 60 Meter Sprint in der hervorragenden Vorlaufzeit von 7,08 Sekunden und qualifizierte sich für das Finale. Im spannenden Endlauf erreicht Niklas Rang 3.

Zu einem Zweikampf kam es im Finale über 60 Meter in der Klasse der weiblichen U 18. In ebenfalls überragenden 7,84 Sekunden unterlag Sophia Werthenbach der favorisierten Meike Gerlach vom SC Preußen Münster (7,71 Sek.). Über 200 Meter unterboten Sophia Werthenbach mit 26,81 Sek. und Sarah Langemann mit 26,44 Sek. die 27-Sek. Marke.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Dreikampf um den Sieg über 60 Meter mit Niklas Butzkamm (46)



Marlitt Spille auf Rang 2 im Kugelstoßen

Mit einem guten 6. Versuch und einer Weite von 10,78 Meter schob sich Marlitt Spille auf Rang 2 im Kugelstoßen. Es scheint nur noch eine Frage der Zeit, wann sie wieder die 11-Meter-Marke knackt. Dies schaffte sie zuletzt in der Halle, und zwar im März. Ihre Spezialdisziplin, der Speerwurf, wird in der Halle natürlich nicht angeboten.

Erfolge auch beim Stabhochsprung in Düsseldorf

Einen starken Einstand zum Beginn der Hallensaison feierte parallel zum Sportfest in Dortmund ein kleines Olper Kontingent an Stabartisten beim Advents-Indoor-Meeting des ART Düsseldorf. Jan Siveri überwand im zweiten Versuch die Höhe von 2,60 m und siegte in der Klasse M 12. Laura Maiworm eroberte mit Einstellung ihrer persönlichen Bestleistung von 2,50 Metern Rang 2 in der Klasse W 15 und Sebastian Gipperich wurde Dritter in der Klasse U 20 mit persönlicher Bestleistung von 2,70 Metern.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Ski- und Sommerfreizeiten von TVO und SCO

Seit über 15 Jahren bietet der TVO, dieses Jahr gemeinsam mit dem SCO, betreute Kinder- und Jugendfreizeitmaßnahmen an. Rund 1.000 Kinder und Jugendliche sind in den vergangenen Jahren mit in ausgesuchte Länder Europas gefahren und haben innerdeutsche Ziele besucht. Auch im Jahr 2017 bieten wir Fahrten in den Oster- und Sommerferien an. Alle Infos findet man unter <http://tvolve.de/freizeiten.html>

Für Jugendliche ab 11 Jahren bieten wir vom 08.04. bis 12.04.17 eine Skifreizeit nach Österreich an! Untergebracht ist die Gruppe in einem Jugendhotel in Hart im Zillertal, nur wenige Fahrminuten vom Skigebiet Hochzillertal-Kaltenbach entfernt.

Für Jugendliche ab 16 Jahren bieten wir vom 24.07. bis 04.08.17 eine Fahrt nach Calella in Spanien an! Die Gruppe wohnt in einem Hotel nur wenige Meter vom Strand entfernt. Ausflüge gibt es u. a. nach Barcelona.

Für Jugendliche zwischen 10/11 bis 14/15 Jahren bieten wir vom 26.07. bis 05.08. eine Kombitour nach Österreich und Kroatien an! Die ersten vier Tage gibt tolle Bergerlebnisse in Radstadt. Danach geht es weiter in ein exklusives Ferienhaus in der Nähe von Rovinj, einer der schönsten Orte auf der istrischen Halbinsel.

Für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren bieten wir 29.07. bis 08.08.17 eine Fahrt nach Cesenatico in Italien an! Der Schwerpunkt sind die ungewöhnlich vielseitigen sportlichen Angebote, die uns direkt in unserer Unterkunft erwarten. Das Mittelmeer ist ebenfalls nur 50 m entfernt.

Anmeldungen sind ab sofort online möglich! Bei Fragen zu den Fahrten sende Sie bitte ein Mail an: thorsten.kaempfer@tvolve.de

Nachrichten in Kürze

Bestellung von Adidas-Sportbekleidung: Die bestellten Artikel sind abholbereit und zwar,

- entweder bei mir zuhause an allen Tagen ab 20:00 Uhr
- oder nach Trainingsschluss der einzelnen Gruppen in den Sporthallen mit folgenden Ausnahmen:
 - Montag, Gruppe E 2 um 15:45 Uhr
 - Donnerstag, Gruppe E 3 um 15:45 Uhrda muss ich jeweils ganz schnell in andere Sporthallen wechseln

Karl-Heinz Besting
Ahornweg 18, Olpe
Telef. 0171 646 6046

Die Kreissportlerehrung 2017 für die in 2016 erbrachten Leistungen findet am Freitag, 31. März 2017, in Kirchhundem statt.

Der letzte Trainingstag vor den Weihnachtsferien ist Donnerstag, 22. Dezember. Während der Ferien sind die Sporthallen in Olpe geschlossen. Das Training beginnt im neuen Jahr am Montag, 9. Januar.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

	<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
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
Po-Training	37	12.12.2016
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