

Leichtathletik Olpe

Kallis Montagspost

Ausgabe 42/ 2015 21. Dezember 2015

Olper Talente zaubern in Düsseldorf

Spitzenleistungen durch Christin Schneider, Annica Deblitz und Jan Siveri



Nach den großen Erfolgen in Leverkusen am Nikolaustag bewiesen die Olper Athletinnen und Athleten auch beim Advents-Indoor-Meeting in Düsseldorf ihre Klasse. Der ausrichtende ART Düsseldorf, aktuell zweitstärkster Leichtathletikverein in Deutschland, hatte die Anzahl der Starts auf rund 1.000 beschränkt und damit für ein hohes Niveau gesorgt.

Für einen sportlichen Höhepunkt sorgten Annica Deblitz (2003) und Christin Schneider (2002) im 60-Meter-Finale der Klasse W 13. Beide Mädchen vom SC Olpe hatten ihre Vorläufe in jeweils persönlicher Bestleistung überlegen gewonnen und sich für den Endlauf der schnellsten 8 qualifiziert.

Im Finale dann ein guter Start von beiden. Annica, die Jüngste im Feld, setzte sich sofort von den Konkurrentinnen ab und baute ihre Führung entschlossen aus. Im Ziel blieb die Uhr bei phantastischen 8,05 Sekunden stehen, erneut Bestzeit und Kreisrekord für die aktuell schnellste 12-Jährige in Deutschland.

Christin kam in 8,33 Sekunden auf einen guten 4. Platz hinter Philine von Freyhold (8,21) vom ART Düsseldorf und Anna Rintelmann (8,25) vom LAZ Puma Rhein-Sieg.

Christin Schneider hatte zuvor überlegen den Weitsprung gewonnen und mit 5,05 Metern erstmals die 5-Meter-Marke überwunden. Im Stabhochsprung überwand sie 2,50 Meter und beendete den erfolgreichen Tag mit einem guten 2. Platz.

Annica Deblitz (838) und Christin Schneider (816)

Leichtathletik Olpe

Jan Siveri übertrifft im Stabhochsprung 2,60 Meter
 Persönliche Bestleistung und Kreisrekord um 20 cm verbessert



Jan Siveri überspringt 2,60 Meter



.... und nimmt Jubel und Gratulationen entgegen

„Eines der persönlichen Markenzeichen von Jan ist seine Furchtlosigkeit in dieser Disziplin. Der Junge hat keine Angst“, urteilt Dieter Heumann. Der erfahrene Trainer weiß, wovon er spricht. Mut, Entschlossenheit und Siegeswillen erkennt man bei Jan schon beim Anlauf an die Stabhochsprunganlage. Gilt beim Hürdensprint die Devise „schnell ran – schnell weg“, heißt es im Stabhochsprung eher „schnell ran – schnell hoch“. In der Leichtathletik geht eben alles über die Schnelligkeit. Und wenn Hindernisse zu überwinden sind, ist immer auch ein gewisses Maß an positiver Aggressivität vonnöten und nützlich.

Die Verbesserung seiner Bestleistung um 20 Zentimeter innerhalb von 2 Wochen von 2,40 Metern auf 2,60 Meter, dies allein zeigt schon das Riesentalent von Jan Siveri.

Der 11-Jährige kann allerdings erst in 2018 an Westfälischen Titelkämpfen teilnehmen. Die Norm wird dann bei 2,00 Metern liegen. Auch dieser Herausforderung kann Jan bereits jetzt völlig furchtlos und gelassen entgeglicken.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
 Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe



Laura Maiworm



Tamara Müller



Im ersten ernsthaften Wettkampf der Hallensaison geht es natürlich in erster Linie um einen Test der Technik und des konditionellen Leistungsstandes im Hinblick auf die in den ersten Monaten des neuen Jahres anstehenden Meisterschaften. Trotzdem bieten natürlich die erreichten Ergebnisse gleichsam wichtige Erkenntnisse.

Die wichtige Erkenntnis bei Laura Maiworm (2001): In ihrer Spezialdisziplin Stabhochsprung steigert sich die Mehrkämpferin aktuell von Wettbewerb zu Wettbewerb. In Düsseldorf konnte sie ihre persönliche Bestleistung auf 2,40 Meter steigern. Laut Trainer Dieter Heumann profitiert Laura aktuell von einer Kombination aus der seit längerem vorhandenen guten Technik und einem Kraftzuwachs aus dem Athletiktraining.

Sophia Werthenbach biegt auf die Zielgerade ein

Leichtathletik Olpe

Im Aufwind befindet sich Tamara Müller, die sich in Düsseldorf in der Klasse U 20 auf die Sprungdisziplinen konzentrierte. Im Hochsprung reichten ihr für sie mäßige 1,52 Meter zu Platz 1, während sie im Weitsprung mit guten 5,14 Metern Zweite wurde.

Über eine schöne persönliche Bestleistung konnte sich Sophia Werthenbach (U 18) freuen. Sie steigerte sich über die 200 Meter-Distanz um mehr als 3/10 Sekunden auf eine Zeit von 27,20 Sekunden und erreichte Platz 8.

Einen gelungenen Einstand über diese Distanz schafften Alina Franke (SC Fretter) mit 27,54 Sekunden, Greta Wulff (SC Fretter) mit 27,87 Sekunden, sowie Fiona Stutte (SC Olpe) mit ebenfalls 27,87 Sekunden.



Die Leistungsbreite wird dadurch deutlich, dass allein in den Finalläufen der Klassen W 15 und U 20 jeweils drei Sprinterinnen im Finale über 60 Meter standen. Im Jahrgang der 15-jährigen Mädchen waren dies Fiona Stutte (834) sowie die beiden Mädchen vom SC Fretter, Greta Wulff (847) und Alina Franke (846). Alina Franke belegte in persönlicher Bestzeit von 8,21 Sekunden den Bronzerang. In der Klasse U 20 kamen Julia Springob (821), Johanna Heuel (820) und Irini Grigoriadou (823) in den Endlauf. Platz 3 ging an Julia in 8,09 Sekunden.

Im Jahrgang 2001 erreichten mit Franka Linse und Anna Heine zwei Mädchen den Endlauf.



Leichtathletik Olpe

Weitere Ergebnisse:

David Pöggeler	M 12	60 m	8,49 Sek.	Platz 2
		Weitsprung	4,65 m	Platz 2
Frieda Schulte	W 13	800 m	2:46,45 Min.	Platz 14
Franka Linse	W 14	60 m	8,32 Sek.	Platz 2
		Vorlauf	8,16 Sek.	Rang 1
		Weitsprung	4,84 m	Platz 5
Anna Heine	W 14	60 m	8,66	Platz 8 (Finalteilnahme)
		Hochsprung	1,40 m	Platz 12
Jill Weier	W 14	60 m	8,83 Sek.	Platz 15
Johanna Nies	W 14	Weitsprung	4,40 m	Platz 13
		Kugelstoß	9,20 m	Platz 8
Fiona Stutte	W 15	60 m	8,38 Sek.	Platz 5
Greta Wulff (Fretter)	W 15	60 m	8,47 Sek.	Platz 7
Niklas Butzkamm	U 18	60 m	7,37 Sek.	Platz 6
Tim Göbel	U 18	200 m	26,05 Sek.	Platz 23
Marie Ries	U 18	60 m	8,05 Sek.	Platz 4
		Vorlauf	7,99 Sek.	
		200 m	26,59 Sek.	Platz 4
Sarah Langemann	U 18	60 m	8,27 Sek.	Platz 13
		200 m	26,98 Sek.	Platz 8
Luisa Knebel	U 18	60 m	8,54 Sek.	Platz 19
		200 m	29,28 Sek.	Platz 24
Anja Beckmann	U 18	60 m	8,59 Sek.	Platz 22
		200 m	28,74 Sek.	Platz 22
Tessa Ochel	U 18	Kugelstoß	8,87 m	Platz 11
Julia Springob	U 20	200 m	27,13 Sek.	Platz 4
Johanna Heuel	U 20	60 m	8,28 Sek.	Platz 6
		200 m	27,10 Sek.	Platz 4
Irini Grigoriadou	U 20	60 m	8,39 Sek.	Platz 7
		200 m	27,81 Sek.	Platz 8

Leichtathletik Olpe



Natürlich machte auch in diesem Jahr der Nikolaus seine Runde durch die Olper Sporthallen und besuchte die Leichtathletikgruppen. Hier ist er zu Gast bei der Jungengruppe E 1 beim Training in der Dorfgemeinschaftshalle in Dahl.

In diesem Jahr hatte er eine große Anzahl der Flüchtlingskinder besuchen müssen und kam erst lange nach dem 6.12. Zwangsläufig tauchte deshalb die Frage auf, ob der denn wohl noch der Nikolaus sei oder vielleicht doch schon der Weihnachtsmann.

Wettkampftermine 2016 auf **Kreisebene**:

So. 14.02.	Kreishallenmeisterschaften Hochsprung und Kugelstoßen	Kirchhundem
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Sa. 30.04.	Kreislangstaffelmeisterschaften - Siegen und Olpe	Geisweid
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	Attendorn
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa. 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf
Sa. 19.11.	Fun in Athletics/ Kinderleichtathletik Halle	Olpe



Leichtathletik Olpe

Termine 2015/2016 Winterhalbjahr

So. 10.01.	Hallensportfest der LG Eintracht Frankfurt U 18 und älter	Frankfurt-Kalbach
Sa. 16.01.	Westfälische Hallenmeisterschaften U18, U 20 Männer/ Frauen	Dortmund
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 (Stadionveranstaltungen)

So. 17.04.	Werfertag des TV Jahn Siegen	Geisweid
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	Attendorn
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	Wenden-Gerlingen
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
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
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	Olpe
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Arnsberg
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	Fretter
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Lage (Lippe)
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
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	Olpe
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	Attendorn
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

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



Leichtathletik Olpe

Gesucht/ Gefunden

Mir fehlt immer noch der dunkelblaue Deckel von unserer Tuppereschüssel. Dieser war bei der Jahresabschlussfeier an der SKI-Hütte in Fahlenscheid „abhanden“ gekommen.

Ralf Glasow, Telefon 02761 837488

1 Trainingsjacke ERIMA blau mit den Rückenaufschrift „Leichtathletik Olpe“ in der Größe 36/38 (Fundort Stadion)

(Weitere Fundsachen im Materialraum im Kreuzbergstadion Olpe)

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