

# Kallís Montagspost

Ausgabe 4/ 2015 26. Januar 2015

## **Franka und Alina mit Bestleistungen im Hochsprung** Beide verbessern sich auch im Sprint



Im Vorfeld der Westfälischen Meisterschaften der Klasse U 16 – sie finden am 1. März in Paderborn statt – zeigten Franka Linse vom SC Olpe und Alina Franke vom Partnerverein SC Fretter (Startgemeinschaft Olpe/Fretter) starke Leistungen in den Disziplinen Hochsprung und 60 Meter Sprint.

Franka Linse, Klasse W 14, verbesserte im Hochsprung erneut den Kreisrekord, und zwar um 1 Zentimeter von 1,57 Meter auf 1,58 Meter. Wichtige Erkenntnis dabei: Ihr Sprung über die 1,57 Meter am 30.11.2014 in Frankfurt ist keine „Eintagsfliege“. Franka kann diese Klasse Leistung offensichtlich jederzeit abrufen und möglicherweise noch steigern. Dies zeigten auch ihre guten Versuche über die Höhe von 1,60 Meter.

Natürlich bedeutete diese Leistung Platz 1 im Hochsprungwettbewerb in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle. Die drei wichtigsten Konkurrentinnen, Thea Forck vom TuS 09 Erkenschwick, Lina Wenzel von der LG Schwerte/ Westhofen und Fiona Damm vom Recklinghäuser LC landeten abgeschlagen mit übersprungenen 1,45 Metern auf den Plätzen. Es besteht kein Zweifel, dass Franka in ihrer derzeitigen Form bei den Westfälischen Meisterschaften gute Chancen hat, um die vorderen Plätze mitzukämpfen.

Gute Stimmung herrschte auch bei Alina Franke. Nachdem sie den Hochsprung im vergangenen Jahr gesundheitsbedingt zurückgefahren hatte, gelang ihr in Dortmund ein eindrucksvolles Come-Back. Übersprungene 1,50 Meter bedeuteten persönliche Bestleistung und

**Im Aufwind: Franka Linse und Alina Franke**

## Leichtathletik Olpe

ein guter Rang 3 im starken Feld. Alina erfüllte zudem mit ihrem Ergebnis die B-Norm für die Westfälischen Meisterschaften U 16 in der Altersklasse W 15.

Im Sprint über 60 Meter verbesserte Alina Franke ihre persönliche Bestzeit von 8,49 Sekunden auf 8,46 Sekunden, was ihr Rang 6 im starken Feld von 38 Starterinnen einbrachte. Nur einen Platz dahinter folgte Vereinskollegin Greta Wulff, die sich mit 8,52 Sekunden ebenfalls stark verbessert zeigte.

Gleich 57 Starterinnen bewarben sich um eine gute Platzierung im 60 Meter Sprint in der Altersklasse W 14. Hier verbesserte sich Franka Linse um 3/100 Sekunden auf eine neue persönliche Bestzeit von 8,31 Sekunden und erreichte, wie Alina, einen guten 6. Platz. In der gleichen Klasse kämpfte sich Charlotte Watermann über die 60 Meter Distanz mit einer Zeit von 8,76 Sekunden bis auf 1/100 Sekunde an ihre persönliche Bestzeit heran.



Mittelstreckler Jasper Ehregruber (2003) bot über die 800 Meter Distanz eine gewohnt kämpferische Leistung. In einer Zeit von 2:43,96 Minuten spurtete er als Dritter über die Ziellinie. Gegenüber der Wintersaison 2013/ 2014 gelang ihm dabei eine Verbesserung um rund 9 Sekunden.

Mit Trainingsrückstand zu kämpfen haben derzeit Cathrin Eiden, Johanna Nies, beide SC Olpe und Dana-Sophie Henke vom SC Fretter. Cathrin Eiden, im vergangenen Sommer noch Mitglied der 4 x 100 Meter Staffel bei den Deutschen U 16 Meisterschaften in Köln, kam über 60 Meter nur auf eine Zeit von 8,91 Sekunden. Dana-Sophie Henke blieb im Kugelstoßen mit 7,50 Meter ebenfalls weit unter ihren Möglichkeiten. Und Johanna Nies kam mit den erweiterten Hürdenabständen der Klasse U 16 im Hürdensprint noch nicht zurecht und wird hier noch einige zusätzliche Trainingseinheiten benötigen, bevor es zur Westfälischen Meisterschaft nach Paderborn geht.

Einen guten Eindruck hinterließ Jolina Henke (SC Fretter) im Weitsprung mit einer persönlichen Hallenbestleistung von 3,97 Meter, womit sie sich Rang 4 im Jahrgang 2003 eroberte.

**Spezialist auf der Mittelstrecke:  
Jasper Ehregruber**



## Leichtathletik Olpe



### Westdeutsche Hallenmeisterschaften am 1. Februar 2015 in Dortmund Eine Vorausschau

Mit 6 „Einzelkämpfern“ und 4 Sprintstaffeln fahren die Olper Athletinnen und Athletinnen mit ihren Staffelpartnerinnen vom SC Fretter am kommenden Wochenende zur Meisterschaft der 3 Verbände Westfalen, Nordrhein und Rheinland nach Dortmund. Es ist die letzte Meisterschaft vor dem Saisonhöhepunkt, den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften am Karnevalswochenende Mitte Februar in Neubrandenburg. Deshalb geht es in Dortmund nicht nur um eine möglichst gute Platzierung, sondern auch um wichtige Tests im Hinblick auf die „Deutschen“.

Auf der Sprintdistanz über die 60 Meter startet in Dortmund Niklas Butzkamm in der Klasse U 18. Niklas ist westfälischer Vizemeister und möchte im Westdeutschen Vergleich natürlich einen Platz im Finale erobern. Bei den Sprinterinnen der Klasse U 18 werden die Olper durch Marie Ries und Sophia Werthenbach an der Startlinie vertreten sein. Auch für diese beiden lautet das Ziel: Finalteilnahme. Hochgemeldet in die Frauenklasse gehen Johanna Heuel und Julia Springob ins Rennen. Sarah Langemann geht ein weiteres Mal die 400 Meter an, zwei Hallenrunden stehen ihr bevor. In Paderborn gewann sie bekanntlich in der Klasse U 20 die westfälische Vizemeisterschaft auf dieser Strecke. Kann sie auf Westdeutscher Ebene auch um einen der vorderen Plätze mitlaufen?

Die Staffeln über 4 x 200 Meter könnten aus heutiger Sicht in folgenden Aufstellungen starten:

**Männerklasse:** Paul Breitbarth, Niklas Butzkamm, Tim Göbel, Emanuel Pululu

**Frauenklasse:**

Staffel 1: Johanna Heuel, Marie Ries, Karina Heuel, Julia Springob

Staffel 2: Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Anja Beckmann, Irimi Grigoriadou

**Klasse U 18:** Luisa Knebel, Alina Franka, Hanne Gunkel, Greta Wulff, Marie Hachenberg

### Unser Programm Januar bis März 2015

01.02. Westdeutsche Hallenmeisterschaften	Dortmund	U 18, Frauen
08.02. Jugend-Hallensportfest	Leverkusen	U 14 + U 16
08.02. Stabhochsprungmeeting	Düsseldorf	U 12 und älter
14.2./15.02. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften	Neubrandenburg	U 20 (U 18)
22.02. Hallensportfest des TV Jahn Siegen	Siegen	U 10 – U 16
01.03. Westfälische Hallenmeisterschaften	Paderborn	U 16
15.03. Hallensportfest des BV Teutonia Do.-Lanstrop	Dortmund	U 8 – U 20



## Leichtathletik Olpe

### Der Basar

#### Aus unserem Programm der Adidas-Vereinsbekleidung:

1 Damen T-Shirt in Größe M	EUR 29,50
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe XS	EUR 31,00
1 Herren/ Jungen T-Shirt in Größe S	EUR 31,00

#### Anderes

Funktions-Laufwesten (reflektierend) in Jugend-/Erwachsenengrößen	EUR 16,30
---	-----------

## Register

<u>Themen/ Stichworte</u>	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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