

# Kallís Montagspost

Ausgabe 6/ 2015 9. Februar 2015

## SCO-Mädchen sind die Sportlerinnen des Jahres Sarah Langemann und die U 20 – Staffel siegen beim WP-Wettbewerb



Siegertypen: Sarah Langemann, Marie Ries, Sophia Werthenbach, Karina Heuel, Johanna Heuel, Julia Springob, Irini Grigoriadou, mit Trainer Trainer Dieter Rotter (li.) und Karl-Heinz Besting (re.)

Das waren die Highlights: Sarah Langemann (SC Olpe) und Alina Gierse (LG Südsauerland) auf Platz 1 und 2 bei der Wahl der Sportlerinnen des Jahres der Westfalenpost, Julian Brodkorb (LC Attendorn) auf Rang 1 bei den männlichen Bewerbern vor Leif Gunkel (SC Fretter) auf Rang 3, und schließlich die Sprintstaffel des SC Olpe auf Platz 1 in der Mannschaftswertung vor den Herren der SG Wenden auf Rang 3. Diese Ergebnisse werfen ein Schlaglicht auf die große Überlegenheit der Leichtathletik im Kreis Olpe. Und dies völlig zurecht, denn die Leichtathleten haben sich längst auf breiter Basis vorn in den Deutschen Bestenlisten festgesetzt.

Noch etwas anderes wurde bei der Veranstaltung im Rüblinghauser Schützenheim deutlich. Titel und Platzierungen sind nur die eine Seite der Medaille. So wie auf der großen Fußballbühne Cristiano Ronaldo Weltfußballer wurde vor dem **Weltmeister** Manuel Neuer, so

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

  
Natürlich von hier.



Sportlerin des Jahres: Sarah Langemann

haben die sachverständigen Leser der Westfalenpost offensichtlich ebenfalls eine Vielzahl von Kriterien bei der Auswahl ihrer Lieblingssportlerinnen und -sportler berücksichtigt.

### Gute Argumente durch sportliche Erfolge

Allerdings hatten die Wahlsieger vom SC Olpe auch durch ihre sportlichen Erfolge alle guten Argumente auf ihrer Seite. Sarah Langemann hatte über viele Jahre hinweg mithilfe ihres Trainers Janarthanan Thiruchelvam die Mittel- und Langstreckenszene im Kreis Olpe in ihrer Altersklasse nach Belieben beherrscht. Ihre Sprintfähigkeiten und die von ihr geliebte Hürdentechnik hatte sie gleichwohl nicht vernachlässigt. Diese Kombination aus Schnelligkeit, Ausdauer und technischen Fertigkeiten im Hürdensprint nutzte schließlich Trainer Dieter Rotter, um aus Sarah eine Klasseathletin zu formen. Die großen Stärken von Sarah auf ihrem Erfolgsweg sind außerdem ihre Disziplin, ihre Konzentrationsfähigkeit und ihr großer Trainingsfleiß. Waldläufe und Krafttraining zuhause ergänzen die von ihr regelmäßig wahr genommenen allgemeinen Trainingstermine im Stadion und in der Sporthalle.

### Saraha Leistungsdurchbruch in 2014 und danach

Die logische Folge war der Leistungsdurchbruch in 2014

- Westfälische Meisterschaft über 400 m Hürden
- Platz 2 bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften 2015 der Klasse U 20 über 400 Meter
- Platz 5 der Westdeutschen Hallenmeisterschaften 2015 in der Klasse U 18 über 400 m.
- Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften in Wattenscheid 2014 und für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften U 20 in Neubrandenburg 2015
- Mitglied der 4 x 100 Meter Staffel und der 4 x 200 Meter Staffel, jeweils in der westfälischen Spitze
- Berufung in den NRW-Kader.

**Die sportlichen Erfolge der Sprintstaffel** über 4 x 100 Meter in 2014 in der Aufstellung Johanna Heuel, Marie Ries, Julia Springob und Sophia Werthenbach:

- Westfalenmeister
- NRW Meister in der Frauenklasse
- Platz 7 bei den Deutschen Meisterschaften in der Klasse U 23

## Leichtathletik Olpe

- Platz 4 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Wattenscheid
- mit der Zeit von 46,70 Sekunden schnellste U 20 Staffel Deutschlands in 2014

Die Westfalenpost schreibt hierzu in ihrer Sonderausgabe zur Sportlerwahl 2014: **Eine beeindruckende Bilanz.**

Und in 2015 ging es gleich erfolgreich weiter. Mit Karina Heuel anstelle von Sophia Werthenbach wurde das Quartett am 10.1.2015 erstmals westfälischer Meister über 4 x 200 m in der Halle, und zwar in Paderborn.

Auch wenn die Kategorie im Ehrungskatalog der Westfalenpost noch fehlt, für die Olper Leichtathletik steht fest: **Dieter Rotter ist der Trainer des Jahres!!**

### Leverkusen komplettiert die „Hallenrunde“

SC Olpe und SC Fretter zu Gast bei Bayer 04 Leverkusen Leichtathletik



Zieleinlauf: Alina Franke (re)

Vielseitigkeit ist Trumpf im Sport. Dies gilt auch für die Auswahl der Wettkampforte. Nach den Hallen in Frankfurt-Kalbach, Düsseldorf und Dortmund stand nun das Schmuckstück in Leverkusen auf dem Programm, der guten Stube des deutschen Topvereins Bayer 04 Leverkusen.

Viele gute Athletinnen und Athleten, beispielsweise aus den Vereinen ASV Köln, DSHS Köln, ART Düsseldorf und natürlich des Gastgebers, boten den Athletinnen und Athleten der Startgemeinschaft Olpe/Fretter starke Herausforderungen.

Im Aufwind präsentierte sich Alina Franke vom SC Fretter, die ihre Saisonbestleistung über 60 Meter auf 8,37 Sekunden verbesserte. Franka Linse vom SC Olpe steigerte sich in der gleichen Disziplin auf eine persönliche Bestzeit von 8,26 Sekunden. Damit erreichte sie Platz 4.

Hanne Gunkel, eigentlich Mittel- und Langstreckenspezialistin, verbessert derzeit erfolgreich ihre Grundschnelligkeit. Ihre persönliche Bestleistung an diesem Tage von 8,77 Sekunden auf der 60-Meter-Distanz ist ein schlagkräftiger Beleg für ihre erfolgreichen Bemühungen.

Freude herrschte im Lager der Kugelstoßerinnen. Johanna Nies verbesserte sich auf 8,94 Meter. Kollegin Marlitt Spille steigerte sich auf 9,28 Meter und schaffte damit eine gute B-Norm

## Leichtathletik Olpe

für die anstehenden westfälischen Meisterschaften. Die A-Norm (10,90) unterbot Marlitt Spille im 60 Meter Hürdensprint. Hier erreichte sie ein Ergebnis von 10,56 Sekunden.



**Erfolgreich über 4 x 200 Meter: Hanne Gunkel, Marlitt Spille, Charlotte Watermann, Franka Linse**

4 x 200 Meter in der Halle heißt viermal eine Hallenrunde, eine echte Herausforderung. Das wird hinten raus richtig lang und schwer. Die vier Mädchen aus Fretter und Olpe wollten sich das Erlebnis dennoch nicht entgehen lassen. In der Aufstellung Franka Linse, Hanne Gunkel, Charlotte Watermann und Marlitt Spille wuchs das junge Quartett über sich hinaus und erreichte in 1:53,80 Minuten Rang 5 unter den 17 gestarteten Teams, nicht zuletzt dank guter Wechsel. Letztlich entscheidend für das gute Abschneiden war jedoch die große kämpferische Leistung aller Staffelteilnehmerinnen.

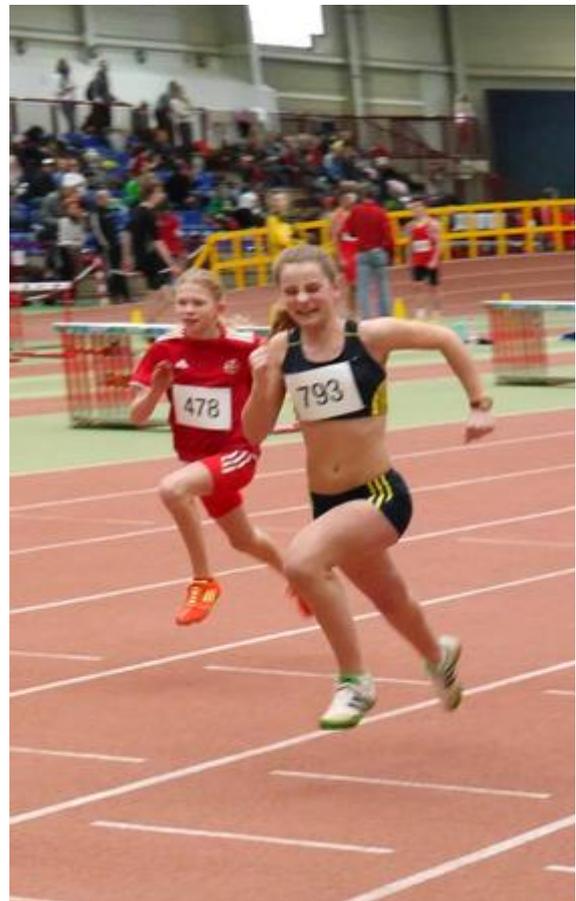
## **Leichtathletik Olpe**

Das Handicap für Franka Linse war, dass sie wegen des Staffelrennens ihren Hochsprungwettbewerb in der entscheidenden Schlussphase unterbrechen musste. Mit den 200 Metern in den Beinen ging hernach nichts mehr. Franka musste sich mit 1,52 Metern und Rang 4 begnügen.

Eine richtig gute Vorstellung bot David Pöggeler in der Klasse des Jahrgangs 2003. Über 60 Meter siegte David in neuer persönlicher Bestzeit von 8,65 Sekunden, im Weitsprung wurde er in persönliche Hallenbestleistung von 4,38 Metern Vierter.



**Zielannahme: Johanna Reißner**



**kämpferisch: Tabea Hupertz**

Ihren Einstand in die Hallensaison begingen im Jahrgang 2002 Johanna Reißner und Tabea Hupertz. Während über 60 Meter Tabea in guten 9,16 Sekunden finishte, legte Johanna mit glatten 4,00 Metern ein gutes Weitsprungergebnis hin.

## **Stabhochsprungnachwuchs überrascht in Düsseldorf Neulinge feiern einen guten Einstand**



**Klasse Ergebnisse für die Neulinge: Milena Gerner, Luisa Schürhoff und Irini Grigoriadou**

Die Leichtathletikarena in Düsseldorf ist beliebtester Wettkampfort für die Olper Athletinnen und Athleten im Stabhochsprung. Grund: Der ausrichtende TV Angermund passt die Einstiegshöhen den Bedürfnissen der teilnehmenden Vereine an. Die Folge: Einsteiger mit geringer Wettkampferfahrung können mit niedrigen Höhen beginnen. Der Nachteil an diesem Sonntag, 8. Februar: Die Halle war für 5 Stunden gemietet. Nach Ablauf der Zeit hatte der Wettbewerb die Höhe von 2,20 Meter erreicht und musste abgebrochen werden. Pech für Christin Schneider, Irini Grigoriadou und Sebastian Gipperich (TV Olpe), die die Höhe gemeistert hatten.

Milena Gerner (2000) und Luisa Schürhoff (2002) waren zum ersten Mal dabei und übertrafen alle Erwartungen. Milena übersprach die 1,90 Meter, Luisa gar die 2,00 Meter. Ein klasse Einstand.

Die übrigen Ergebnisse: Wiebke Rosemeyer (2002), Melina Schürholz (2002) und Laura Maiworm (2001) überwand die Latte bei 2,00 Meter, Alica Schmitt (2003) schaffte 1,60 Meter.

### Deutsche U 20 Jugendhallenmeisterschaften in Neubrandenburg Der Höhepunkt der Hallensaison findet am Wochenende statt

Für die meisten Athletinnen und Athleten unerreichbar, für die Qualifizierten ein Traum, der wahr geworden ist: **Deutsche Meisterschaften**. Die zu erbringenden Voraussetzungen haben sich die Engagierten vorab klargemacht: Viele Jahre mit planmäßigem und regelmäßigem Training, angepasster Ernährung, Konzentration auf die eine Sache, gewissenhaftes Zeitmanagement aber auch Verzicht auf vieles, was Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnte. Und vor allem eine gute Gemeinschaft und ein Trainer, der es kann.

Am kommenden Wochenende ist es wieder soweit. 720 Kilometer sind es bis Neubrandenburg und die gleiche Strecke hernach wieder zurück. Dazwischen 1 Vorbereitungstag und 2 Wettkampftage. 2 Übernachtungen im Hotel und gemeinsame Abendessen (mit Kniffel !!). Die Eltern und andere Familienangehörige sind nahezu vollzählig dabei und werden das Team engagiert begleiten und unterstützen.



Unser Team für Neubrandenburg (es fehlt Luisa Knebel)

#### Der Zeitplan:

Samstag, 14.2. 10:30 Uhr

#### **Vorläufe über 4 x 200 Meter**

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

Staffel 2: Sarah Langemann, Sophia Werthenbach, Tamara Müller, Anja Beckmann, Ersatz: Luisa Knebel, Irimi Grigoriadou

#### **Das große Ziel: F i n a l e**

Samstag, 14.2., 13:10 Uhr

Vorläufe über 400 Meter:  
Sarah Langemann

Sonntag, 15.2., 10:00 Uhr:

Vorläufe über 60 Meter: Julia Springob und Marie Ries

Sonntag, 15.2., 14:45 Uhr

Finalläufe über 4 x 200 Meter

Der schulfreie Rosenmontag wird von der Mehrzahl der Sportlerinnen noch für einen Kurzaufenthalt in Berlin genutzt werden. Hieran wird von den Organisatoren noch gebastelt. Dies könnte eine tolle Ergänzung und Abschluss eines hoffentlich sportlich erfolgreichen Wochenendes sein.

### Unser Restprogramm Februar und März 2015

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

### 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