

Kallís Montagspost

Ausgabe 7/ 2015 16. Februar 2015

DJM in Neubrandenburg: Ende gut – alles gut Eine Klasse Gemeinschaft und starke Nerven waren Trumpf

Die zehnköpfige Gruppe der Athletinnen um Trainer Dieter Rotter hatte bei den diesjährigen Deutschen Jugendhallenmeisterschaften U 20 ein Wechselbad der Gefühle zu überstehen. Nach einer guten Vorbereitung schien alles in glücklichen Bahnen zu verlaufen. Am Tag der An-



reise dann der Anruf von Kari Heuel: Bin krank, die Stimme kaum erkennbar, ein Grippevirus hatte sie erwischt. Dennoch fuhr sie mit nach Neubrandenburg, mit ihren Eltern, 720 Kilometer - es gibt keine Halle, die weiter von Olpe entfernt liegt. Natürlich hoffte sie da noch auf einen Einsatz in Staffel 1, auf den sie so lange hingearbeitet hatte. Es sollte nicht sein.

Kari ist eine „Bank“ in der Staffel, vor allem höchst zuverlässig bei den Wechseln im eingespielten Team. Sophia Werthenbach sprang ein. Sie ist die Wechsepartnerin von Marie Ries bei den 4 x 100 Metern. So sollte die Harmonie gesichert werden.

Samstagvormittag 10:50 Uhr: 35 Staffelteams kämpfen um den Einzug ins Finale der besten Acht über die 4 x 200 Meter. Staffel 1 mit Johanna Heuel, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Julia Springob startet im 8. Vorlauf auf Bahn 4, direkt dahinter auf Bahn 3 die favorisierten Hamburger Mädchen aus dem Stadtteil Poppenbüttel mit der starken Melanie Willrodt, die später im 200 Meter Finale Fünfte wurde.

Nach den ersten beiden Runden liegen die Hamburgerinnen klar in Führung, dann kommt Sophia Werthenbach, geht schnell an und macht auf der Zielgeraden mächtig Dampf, kommt immer näher heran. Poppenbüttel gerät unter Druck und zeigt

Abschied von NBB und hinaus in die Kälte: Dieter Rotter und Marie Ries

Leichtathletik Olpe

Nerven – der letzte Wechsel alles andere als optimal. Das lässt sich die erfahrene Schlussläuferin Julia Springob nicht entgehen. Gnadenlos zieht sie vorbei und wehrt auch den Schlussangriff der Hamburger Läuferin ab. Vorlaufsieg und Bestzeit in 1:42,77 Minuten. Kreisrekord! Die Mädchen liegen sich in den Armen. Dann der entsetzte Blick auf die Anzeigetafel – Disqualifikation. Begründung: Wechselfehler bei der Stabübergabe von Johanna auf Marie – Weltuntergangsstimmung.

Die Rettung kommt aus Attendorn. Jonas Springob hat brauchbares Filmmaterial. Der zuständige Schiedsrichter wird von Dieter Rotter kontaktiert und zieht seine Entscheidung zurück. Der Wechsel war regelgerecht.



Pünktlich in Form mit Bestleistungen bei den DJM: Das Olper Team



Leichtathletik Olpe



Unmittelbar darauf folgte Vorlauf Nummer 9 mit der zweiten Staffel in der Aufstellung Sarah Langemann, Tamara Müller, Anja Beckmann und Irini Grigoriadou, die die aufgerückte Sophia Werthenbach ersetzte. Ein starker Lauf von allen führte auch hier zu einer neuen Bestzeit. 1:46,02 Minuten verriet die Anzeigetafel kurz nach Zieleinlauf, unter anderem auch darauf zurückzuführen, dass Irini als Schlussläuferin das hohe Tempo auch auf den letzten 50 Metern aufrecht erhalten konnte.

Das Ergebnis bei der Platzierung:

Platz 10 für Staffel 1, hinter dem TV Wattenscheid 09 das einzige westfälische Team unter den TOP 10. Rang 4 in der NRW-Wertung, nur 3/100 Sekunden hinter Bayer Leverkusen.

Platz 22 für Staffel 2, hinter dem LC Paderborn das viertbeste westfälische Team, noch vor der LG Olympia Dortmund (23) und den beiden Vertretern aus dem Siegerland, dem CLV Siegerland (26) und der LG Kindelsberg Kreuztal (28).

Dieses Ergebnis ist ein besonderes Zeugnis für die Leistungsdichte beim SC Olpe und der Qualität seiner Trainer. Außer den Großvereinen Halle/ Saale und Bayer 04 Leverkusen gab es nur den SC Olpe, der sich mit 2 Staffeln für die Teilnahme qualifiziert hatte.

Und Karina ?: Sie war glücklich über die Leistungen der Kolleginnen und unendlich traurig, nicht laufen zu können. Kari wird zum Jahreswechsel 2015/ 2016 von der Altersklasse U 20 in die Frauenklasse wechseln. Die Chancen, dass der SC Olpe mit einer Staffel dann an den Deutschen Meisterschaften in der Frauenklasse teilnehmen wird, stehen nicht schlecht!

Julia und Marie qualifizieren sich für die Zwischenläufe

Mit Marie Ries und Julia Springob qualifizierten sich erstmals gleich zwei Kandidatinnen aus dem Kreis Olpe für die Zwischenläufe über 60 Meter Sprint. Julia Springob verbesserte im zweiten Vorlauf ihre persönliche Bestleistung auf 7,92 Sekunden. Marie Ries schaffte im vierten Vorlauf die Marke von 7,90 Sekunden. Dies allerdings erst im „zweiten Anlauf“.

Der Starter hatte in Maries Vorlauf unendlich lange mit dem Startschuss gewartet. Als alle Sprinterinnen bereits mit dem Abbruch des Vorgangs rechneten, fiel das Startsignal doch noch. Alle Teilnehmerinnen blieben rund 2/10 Sekunden langsamer als ihre Bestleistung und hatten somit keine Chance auf eine Qualifikation für die Zwischenrunde. Die Olper Delegation schritt erneut zum Mittel des Einspruchs, unterstützt vom Delegationsleiter des LC Paderborn. Nach langer Diskussion hatte das Schiedsgericht schließlich ein Einsehen und entschied im Interesse der Teilnehmerinnen auf eine Wiederholung des betreffenden Vorlaufs. Erneut große Erleichterung im Olper Lager.

Leichtathletik Olpe

Im Zwischenlauf bestätigte Marie mit 7,90 Sekunden ihr Vorlaufergebnis. Bei Julia Springob scheint es nicht nur in der zurückliegenden Sommersaison, sondern auch in dieser Wintersaison zur absoluten Gewohnheit geworden zu sein: Sie läuft zu immer neuen Bestzeiten. So war es auch in Neubrandenburg. Dort verbesserte sie im Zwischenlauf ihre Vorlaufzeit noch einmal um 1/100 Sekunden auf 7,91 Sekunden.



Noch 100 Meter bis zum Ziel: Sarah Langemann

Zwei Stunden nach ihrem Staffellauf musste **Sarah Langemann** noch einmal ran. Die 400 Meter Vorläufe standen auf dem Programm. Auffällig war die gute taktische Leistung und die Renneinteilung der U 18 Läuferin aus Rhode. Mit 61,23 Sekunden blieb sie im Bereich ihrer Bestleistung. Ein Finaleinzug lag in diesem Jahr gegen die zumeist älteren Konkurrentinnen aus der Altersklasse U 20 ohnehin nicht in realistischer Reichweite.

„Alles gut!“, lobte Dieter Rotter seinen Schützling, „auf dieser Grundlage kannst du eine erfolgreiche Zukunft aufbauen.“



Warten auf Sarah an der Laufbahn

Gerade bei großen Meisterschaften mit den hohen psychischen Belastungen ist eine gute Gemeinschaft enorm wichtig. Im obigen Bild warten Anja, Luisa, Irini, Sophia und Tamara direkt an der Laufbahn auf den Startschuss von Sarahs Vorlauf über 400 Meter, um sie lautstark zu unterstützen.

Und auch das ist wohl einmalig: Die 10 Mädchen wurden von mehr als 20 Fans aus dem Kreis Olpe begleitet. Eltern und Geschwister hatten den weiten Weg nach Neubrandenburg gewagt, um dabei zu sein und um zu helfen. Eine Unterstützung von unschätzbarem Wert.

Das führte natürlich zu weiteren gemeinsamen Aktivitäten:

- Gemeinsame Abendessen in im voraus gebuchten Restaurants am Ankunftstag und am ersten Wettkampftag. Am Samstag gelang Jonas Heuel, bereits glücklich über den 8:0 Sieg seines FC Bayern über den Hamburger SV, im Restaurant Kontraste ein 5:0 Erfolg über Kalli beim Kniffeln.

- Am Nachmittag des zweiten Wettkampftages ging es dann für einen Großteil der Gruppe zu einem erst kurzfristig beschlossenen Ausflug nach Berlin.



Die mitgereisten Fans auf der Tribüne in der Meisterschaftshalle

Auf dem Sonntagsprogramm stand zunächst eine kurze Besichtigung des Hauptbahnhofs, des Regierungsviertels einschließlich des Reichstags. Es folgten Brandenburger Tor und Holocaust-Mahnmal. Danach gings weiter zu Fuß zum Potsdamer Platz, wo Straßen und Plätze anlässlich der Berlinale in ein futuristisches Lichtermeer verwandelt worden waren.

Nach dem Abendessen im Sony-Center mit seiner atemberaubenden Architektur stand noch ein Besuch der Hackelschen Höfe an.

Nach dem Auschecken am nächsten Morgen im Hotel ging's wieder in die U-Bahn. Nach einem Frühstück im Europacenter hatten die Mädchen freien Ausgang im Kaufhaus des Westens, KDW, wo sich einige von ihnen eine kleine Belohnung gönnten.

So war Rosenmontag in Berlin – keine Spur von Karneval in der deutschen Hauptstadt.



Daran führt kein Weg vorbei: Reichstag in Berlin

Unser Restprogramm Februar und März 2015

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



Henrys Burger im Kontraste

Nicht für die Athletinnen bestimmt war dieser „Turm“ im Restaurant Kontraste in Neubrandenburg. Ob ein solches Kunstwerk künftig zu den empfehlenswerten Nahrungsmitteln in der leichtathletischen Szene des SC Olpe gehören könnte, werden wir demnächst erfahren. Janine Huber, studierte Ökotrophologin im Dienste der LG Kindelsberg Kreuztal, hat zugesagt, kurzfristig zur Leitung eines Seminars mit dem Thema Sporternährung zur Verfügung zu stehen. Schwerpunkt dieses Seminars soll die Ernährung in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung und am Wettkampftag selbst sein.