

# Kallís Montagspost

Ausgabe 8/ 2015    23. Februar 2015

## **Kreissportlerehrung schließt das Jahr 2014 ab Olper Leichtathletik füllt 8 Seiten des Programmheftes**

Die Westfälischen, Westdeutschen und Deutschen Hallenmeisterschaften des Jahres 2015 sind bereits mehrheitlich abgehakt und in wenigen Wochen gehören die Hallenwettkämpfe des ersten Quartals der Vergangenheit an. Der Kreis Olpe blickte am Freitag, 20. Februar, noch einmal zurück auf das für die Leichtathleten so erfolgreiche Jahr 2014.

Landrat Frank Beckehoff hatte eingeladen zur traditionellen Kreissportlerehrung ins Pädagogische Zentrum in Meggen. Gemeinsam mit Wilfried Schauerte, Vorsitzender des Kreissportbundes, zeichnete er insgesamt 115 Einzelsportler und 13 Mannschaften aus 18 Sportarten aus.



**Ehrungsblock 3 für die Leichtathletik im Kreis Olpe**

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

Die Ehrung in 2016 für das Jahr 2015 wird im Zeichen gravierender Reformen stehen. Die Meisterschaftsstrukturen der unterschiedlichen Sportverbände werden dann einer einheitlichen Bewertung unterworfen. Zudem wird bestimmten historischen Strukturentwicklungen Rechnung getragen. So wird beispielsweise der Landesligafußball (7. Liga !) nicht mehr Gegenstand der Ehrung sein.



## **Leichtathletik Olpe**

Mit einem Rekordaufgebot von 30 Athletinnen war die Olper Leichtathletik im Ehrungsblock 3 vertreten. Gemeinsam mit den Sportlerinnen und Sportlern der weiteren Kreisvereine SC Fretter, SC Attendorn, SG Wenden und LG Südsauerland setzten sie ein starkes Zeichen: Die Leichtathletik ist derzeit die erfolgreichste Sportart im Kreis Olpe.

### **Die Geehrten der Olper Leichtathletik:**

Sarah Langemann	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 400 Meter Hürden, U 18 Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 m, U 18 Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Julia Springob	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 100 Meter, U 20 Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m
Johanna Heuel	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m
Sophia Werthenbach	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marie Ries	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westdeutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, Frauen Platz 4 Deutsche Meisterschaft, 4 x 100 m, U 20 Platz 7 Deutsche U23-Meisterschaften, 4 x 100 m Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Karina Heuel	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20
Anja Beckmann	Platz 1 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 20 Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Luisa Knebel	Platz 2 Westfalenmeisterschaft, 4 x 100 Meter, U 18 Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Irini Grigoriadou	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Tamara Müller	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Tessa Ochel	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marthe Wierenga	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Lea Feldmann	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Marie Hachenberg	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18
Cathrin Eiden	Platz 1 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 18

Julia Hippler	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Franka Linse	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Christin Schneider	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Charlotte Watermann	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Anna Stricker	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Alina Hoberg	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Wiebke Rosemeyer	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Laura Maiworm	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Luisa Schürhoff	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Johanna Nies	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Marlitt Spille	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Paula Glasow	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Tabea Hupertz	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Johanna Reißner	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14
Carlotta Hof	Platz 2 Westfälische Mannschaftsmeisterschaft, U 14

### Westfälische U 16 in Paderborn beenden den Meisterschaftsreigen

Athletinnen der Startgemeinschaft Olpe/ Fretter machen Jagd auf gute Platzierungen



In Medailennähe: Franka Linse

Am Sonntag, 1. März 2015, endet in Paderborn die Meisterschaftssaison für die Hallenwettkämpfe 2015. Im Ahornsportpark treffen sich die Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2000 und 2001 in der Klasse U 16 im Kampf um Titel und Platzierung. Nach der aktuellen Meldeliste werden die Vereine SC Olpe und SC Fretter mit jeweils 5 Teilnehmern vertreten sein:

800 m M 15	Julian Gutstein	SC Fretter
800 m M 15	Levin Gäher	SC Fretter
60 m W 15	Alina Franke	SC Fretter
60 m W 15	Greta Wulff	SC Fretter
800m W 15	Hanne Gunkel	SC Fretter
60 m W 14	Franka Linse	SC Olpe
60 m W 14	Charlotte Watermann	SC Olpe
60 m Hürden W14	Johanna Nies	SC Olpe
60 m Hürden W14	Marlitt Spille	SC Olpe
Hochsprung W14	Franka Linse	SC Olpe
Stabhoch W14	Laura Maiworm	SC Olpe

Chancen auf einen Medailenplatz hat auf dem Papier Julian Gutstein, der in der Meldeliste mit einer Qualifikationszeit von 2:11,39 auf Rang 3 geführt wird. Auf Rang 1 steht im Hochsprung Franka Linse mit übersprungenen 1,58 m. Im 60 Meter Sprint wird Franka auf Rang 5 geführt, mit einem minimalen Abstand von 7/100 Sekunden auf die Führende, Laura Stratmann von der

LG Olympia Dortmund. Frankas Handicap: Hochsprung und Sprint liegen zeitlich derart eng beieinander, dass sich für sie ein echter Zielkonflikt ergeben könnte. Da werden ihr die Trainer mit Rat zur Seite stehen müssen.

### Reihenweise Podestplätze beim Hallensportfest in Siegen Jüngere Athletinnen und Athleten feiern gute Einstände in die Hallensaison



Lukas Püttmann und Paul Wacker (re)

Die Siegener Kreissporthalle war am Sonntag Austragungsort des diesjährigen Hallensportfestes für Kinder und Jugendliche. Ausrichter ist traditionell der TV Jahn Siegen unter der erfahrenen Organisationsleitung seines Abteilungsleiters Leichtathletik, Manfred Reichel (79). Neben der Dreifachsporthalle verfügen die Siegener über den großen Vorteil einer separaten Sprinthalle mit Kunststoffbelag und einer Weitsprunganlage mit Sandgrube. Zum Aufwärmen stehen im unteren Stockwerk zwei Einfachsporthallen zur Verfügung. Bedingungen, von denen die Olper Vereine nur träumen können.

Mit 26 Meldungen stellte die Gemeinschaft der beiden Olper Vereine das zahlenmäßig zweitstärkste Team der Veranstaltung, knapp hinter dem Veranstalter TV Jahn Siegen. Fast 200 junge Athletinnen und Athleten forderten dem Ausrichter alles ab, was eine gute und freundliche Organisation ausmacht. Alles war gut, auch die sportlichen Leistungen der Olper Garde, 11 Siege, 9 zweite Plätze und 5 x Bronze, dazu viele persönliche Bestleistungen.

Für die Kinder der Klassen U 12 und U 10 stand der Dreikampf auf dem Programm, bestehend aus 2 x 30 Meter Sprint, Weitsprung und Ballwurf. Die Jahrgänge 2003 und älter starteten in Einzeldisziplinen. Für einige Kinder war es der erste Wettkampf überhaupt. Die Neulinge schlugen sich überaus achtbar.

Eindrucksvoll siegten in der Klasse des Jahrgangs 2006 Lukas Püttmann und Paul Wacker. Paul siegte im Dreikampf mit 753 Punkten vor Lukas, der 649 Punkte sammelte. Jannik Reiche kam mit immerhin 460 Punkten noch auf Rang 7. Im Jahrgang 2007 eroberten sich drei Olper Plätze unter den besten Vier. Ein überlegener Sieg gelang dabei Vitus Weiß mit 649 Punkten. Vereinskollege Thilo Deblitz errang mit 481 Punkten Rang 3 vor Jaron Pöggeler, der mit 442

## Leichtathletik Olpe

Punkten Vierter wurde. Bei den Jungen des Jahrgangs 2004 wurde Jan Siveri mit nur knappem Rückstand Zweiter. Er holte 832 Punkte. Timo Stemmer kam mit 778 Punkten auf einen guten 5. Platz. In einem spannenden Wettkampf lagen die 7 Bestplatzierten Wettbewerber ziemlich eng beieinander.



Vitus Weiß (li.) und Thilo Deblitz



Erster Wettkampf: Pauline Wigger

Bei den Mädchen des Jahrgangs 2007 überzeugten Lena Kindopp, die mit 637 Punkten Zweite wurde, Ronja Peterseim (517 Punkte, Rang 7) und Pauline Wigger (436 Punkte, Rang 11). Im Jahrgang 2006 schafften Emilie Kroes (663 Punkte) und Anna Vogt (553 Punkte) in einem kämpferischen geführten Wettkampf die Plätze 5 und 9.

Keine Zweifel an ihrem Sieg ließ Lina Reiche in der Jahrgangsklasse 2004 aufkommen. Die Mehrkampfspezialistin übertraf als einzige Teilnehmerin die Tausend-Punkte-Marke und siegte mit 1.019 Zählern. Dabei erzwang sie im Wurfwettkampf als Einzige die Marke von 30 Metern. Freundin Lara Küster kam mit 856 Punkten auf einen achtbaren Rang 8.



**Markenzeichen Lächeln: Lina Reiche**



**Markenzeichen Kampf: Lara Küster**

Beeindruckend waren die Olper Leistungen und Ergebnisse in den Einzelwettbewerben, die nach Abschluss der Mehrkämpfe begannen.

Erwartungsgemäß siegte zunächst David Pöggeler in der Jahrgangsklasse 2003 über die 30 Meter Sprintdistanz in 4,7 Sekunden. Dieser Wettbewerb ist 2-mal zu absolvieren. Das addierte Ergebnis wird durch 2 dividiert.

Im gleichen Jahrgang siegte bei den Mädchen Annica Deblitz, ebenfalls in 4,7 Sekunden. Stark verbessert zeigte sich im Sprint der Jahrgangsklasse 2002 Alina Hoberg, die – aller guten Dinge sind drei – ebenfalls in 4,7 Sekunden Rang 1 eroberte. In der Folge rangierten Julia Hippler mit 5,0 Sekunden auf Rang 3 und Wiebke Rosemeyer mit 5,1 Sekunden auf Rang 5.

In ihrem ersten Kugelstoßwettbewerb kam Melanie Schär (2003) mit dem 3-Kilogramm-Gerät auf eine Weite von 5,23 Meter und errang mit dieser Leistung Rang 3.

Wiebke Rosemeyer siegte im Hochsprung vor Sophia Hartmann vom CLV Siegerland. Dabei verbesserte sie sich auf eine neue persönliche Bestleistung von 1,35 Meter. Die 1,40 m ließ sie aus, um sich auf den anstehenden Hürdensprint vorzubereiten. Hier hatte Sophia Hartmann die Nase vorn. Wiebkes Zeit: 6,5 Sekunden für die 35 Meter Strecke mit den drei Hindernissen.

Persönliche Bestleistungen gab es auch im Kugelstoßen. Julia Hippler wurde mit 7,42 Metern Zweite vor Alina Hoberg, die mit 6,92 Metern die 7-Meter-Marke nur knapp verfehlte.



**„Da geht die Post ab“: Wiebke (li.) und Alina (re.) mit starkem Antritt**

Die Olper Dominanz beherrschte schließlich auch die Wettkämpfe des Jahrgangs 2001. Im Sprint siegte Franka Linse in der Tagesbestleistung von 4,4 Sekunden. Marlitt Spille wurde mit 4,8 Sekunden Dritte, und auch Johanna Nies blieb mit 4,9 Sekunden noch unter der 5-Sekunden-Marke. Sie holte sich damit Rang 4.

Im Hürdenwettbewerb zeigte Johanna Nies die notwendige Aggressivität nach dem Start. Nach dem Grundsatz „schnell ran – schnell weg“ gewann sie in guten 6,1 Sekunden vor Marlitt Spille. Im Kugelstoßen ergab sich dann die umgekehrte Reihenfolge. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 9,56 Metern siegte Marlitt vor Johanna Nies. Johanna übertraf erstmals die 9-Meter-Marke und erzielte 9,22 Meter.

Ein Dreifach-Erfolg ließ beim Hochsprung die Herzen der Teilnehmerinnen und der mitgereisten Olper Zuschauer höher schlagen. Hier siegte Franka Linse mit 1,58 Meter und stellte damit ihre kürzlich in Dortmund aufgestellte Bestleistung ein. Auf Platz 2 folgte Marlitt Spille mit 1,40 Metern und Johanna Nies mit übersprungenen 1,35 Metern.

Die Drei scheinen für die anstehenden Westfälischen U 16 – Meisterschaften, die am kommenden Sonntag, 1. März, in Paderborn ausgetragen werden, gut gerüstet.

Mit dem wichtigen Testwettkampf eine Woche vor den Meisterschaften sollten sie sich auch das notwendige Selbstvertrauen als psychische Stütze erworben haben.

Zu hoffen ist zudem, dass sie von der Grippewelle verschont bleiben.



**Die Qual der Wahl: Lena Kindopp (Mitte)**

Nicht nur Urkunden gab es für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sondern auch eine große Auswahl von Leckereien, mit denen in Siegen ein umgedrehter Turnkasten „mißbraucht“ wurde. Im obigen Bild hat sich Lena noch nicht entschieden. Bei einer solch schwierigen Wahl kann auch kein Trainer helfen.



### Unser Restprogramm Februar und März 2015

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