

Kallís Montagspost

Ausgabe 9/ 2015 2. März 2015

Marlitt Spille ist Westfälische Meisterin im Kugelstoßen Julian Gutstein gewinnt den Titel über 800 Meter



Die Erfolgstory der Vereine der Startgemeinschaft Olpe/Fretter geht weiter und erreichte am Sonntag im Ahornsportpark in Paderborn einen neuen Höhepunkt. Marlitt Spille vom SC Olpe

Leichtathletik Olpe

gewann bei den Westfälischen Meisterschaften U 16 am Sonntag in Paderborn die Westfälische Meisterschaft Dabei verbesserte sie den bisherigen Kreisrekord der Attendornerin Anna Kosina (12,10 Meter) gleich zwei Mal.

Und so kam es: Gleich im ersten Versuch stieß Marlitt das 3-Kilo-Gerät auf 10,41 Meter, musste aber im zweiten Durchgang die Führung an Jana Riermann, LG Rosendahl, abgeben, die mit einer Weite von 10,59 Meter davonzog. Bedrohlich nahe kam auch die favorisierte Ida Steinhauer vom TV Wattenscheid 01, die die Kugel ebenfalls im zweiten Versuch auf 10,18 Meter stieß. Der Wettkampf schien gelaufen. Dann kam der sechste und letzte Versuch. Marlitt ist kampfstark und nervenstark, das ist bekannt. Sie setzte noch einmal alles auf eine Karte. Konzentration, Gleichgewicht, schnelle Beinarbeit im Ring, die rechte Hüfte schnell nach vorn, der Arm schießt hoch – Marlitt übernimmt mit 10,63 Meter erneut die Führung. Staunen bei den Zuschauern, die Gegnerinnen sind geschockt und zeigen Nerven. Keine kommt mehr heran. Das war der Titel.



Eine gute Stunde zuvor hatte **Julian Gutstein** vom SC Fretter allen Grund zum Jubeln. Dabei hatte der Wettbewerb für ihn gar nicht gut begonnen. Der erste Lauf über die 800 Meter wurde nach der ersten Runde abgebrochen. Die Zeitnahme funktionierte nicht. Ein Neustart war erforderlich. Zunächst wurde jedoch der zweite Lauf gestartet, um den Teilnehmern des ersten Rennens eine kleine Ruhepause zu ermöglichen. Robin Kayser vom SC Eintracht Hamm siegte in 2:10,97 Minuten und legte damit eine Klasse Zeit vor. Würde Julian nach den wenigen Minuten der Regeneration schon wieder so frisch sein, um seine Chance zu nutzen? Zweifel waren angebracht.

Normalerweise wünscht man sich ja keine starken Gegner. Aber dieses Mal waren sie nützlich. Miguel José Pogatzki Lopez vom SV Brackwede und Noah Koch vom TV Gladbeck verlangten dem Fretteraner alles ab, einschließlich eines packendes Endspurts über die gesamten 200 Meter der letzten Runde. Die Siegerzeit? Die Uhr bleibt bei 2:10,27 Minuten stehen, als Julian Gutstein die Ziellinie passierte. Kreisrekord !! Julian tritt mit diesem Meistertitel in die großen Fußstapfen von Leif Gunkel und fügt der Läufertradition des SC Fretter ein neues Kapitel hinzu. Ein beachtlicher Erfolg gelang auch seinem Vereinskollegen Levin Gäher. Levin verbesserte seine persönliche Bestzeit auf 2:15,87 Minuten und schob sich von Platz 14 der Meldeliste auf Rang 7 in der Meisterschaftswertung.

Julian Gutstein nach dem Zieleinlauf

Leichtathletik Olpe

Mit 2:29,85 Minuten über 800 Meter blieb Hanne Gunkel vom SC Fretter erstmals unter der Marke von 2:30 Minuten und erreichte Platz 4 der Westfälischen Meisterschaft. Diese Leistung ist umso höher zu bewerten, da sie ihr Mittelstreckentraining seit einiger Zeit unterbrochen hat. Unter Trainer Dieter Rotter möchte sie ihre Schnelligkeitsfähigkeiten verbessern und sich in den Disziplinen Langsprint und Langhürde neue Erfolgfelder zu erschließen. Diese Strategie könnte ihr zudem die Erlangung der erforderlichen Doppelnormerfüllung für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 ermöglichen.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Franka Linse in zeitlicher Bedrängnis

Wie geht man vor, wenn zwei Disziplinen zeitlich fast zusammenfallen? Mit dieser Herausforderung hatte sich Franka Linse in Paderborn auseinandersetzen. Kurz den Anlauf im Hochsprung ausmessen, einspringen, und dann rüber zum Vorlauf über 60 Meter. Hört sich



Franka Linse beim Sprung über 1,52 Meter

gut an, funktionierte in der Praxis jedoch nicht so wie geplant. Als Ranglistenerste und Favoritin in den Hochsprungwettbewerb gegangen, musste sich Franka am Ende mit Platz 4 und übersprungenen 1,52 zufrieden geben. Die Siegerhöhe von Janika Peitzmeier von der LG Kreis

Leichtathletik Olpe

Gütersloh betrug 1,56 Meter. Franka hatte in den Vorbereitungswettkämpfen zweimal die Höhe von 1,58 Metern gemeistert. Nun ist die Analyse gefragt, insbesondere die des Anlaufs, denn bei den Meisterschaften im Sommer soll der Westfälische Titel erneut im Fokus stehen.

Super lief es für Franka bei ihrer zweiten Spezialdisziplin, dem 60 Meter Sprint. Hier verbesserte sie im Vorlauf ihre persönliche Bestzeit von 8,26 Sekunden auf 8,17 Sekunden und verpasste die Einstellung des Kreisrekords von Alina Franke, SC Fretter, nur um 1/100 Sekunde. Mit dieser Zeit qualifizierte Franka sich für das Finale der 5 Vorlaufschnellsten. In der Schlussauswertung der drei gleichberechtigten Finalläufe belegte sie am Ende Rang 6.



Laura Maiworm überspringt 2,20 Meter



Charlotte Watermann über 60 Meter

„Tatort“ Stabhochsprung: Die Latte wackelt und wackelt und wackelt, aber sie fällt nicht, bleibt auf den Trägern liegen. Der Schiedsrichter hebt die weiße Fahne: Gültiger Versuch. Laura Maiworm hat soeben die Höhe von 2,20 Metern gemeistert. Jubel bei den Eltern, bei Trainer Dieter Heumann und natürlich bei Laura.

Leichtathletik Olpe

Die nervliche Belastung in ihrem ersten Wettbewerb auf westfälischer Ebene war für Laura hoch. Ihre Bestleistung lag bei der Marke von 2 Metern. Das war auch die Einstiegshöhe im Meisterschaftswettbewerb. Laura musste also ihre Bestleistung einstellen, um nicht gleich ohne gültigen Versuch auszuschneiden. Die Strategie des erfahrenen Trainers? Er hatte Laura darauf eingeschworen, ihre persönliche Bestleistung auf 2,20 Meter zu erhöhen. Ablenkung von der Einstiegshöhe, gleichzeitig Fixierung auf ein höheres Ziel. Es hat funktioniert. Laura Maiworm erreichte Platz 6 im westfälischen Vergleich und gewann damit einen Rang gegenüber ihrer Einstufung in der Meldeliste. Ein beachtlicher Erfolg.

Die Einstellung ihrer Bestleistung im 60 Meter Sprint gelang Charlotte Watermann mit einem Ergebnis von 8,72 Sekunden. Alina Franke, SC Fretter, erreichte in Saisonbestleistung von 8,30 Sekunden das Finale und belegte dort mit der gleichen Zeit Rang 11. Mit Saisonbestleistung von 8,49 Sekunden im Vorlauf zeigte auch Greta Wulff vom SC Fretter aufsteigende Tendenz.

SC Olpe auch im Hürdenlauf zweifach vertreten

Der Hürdensprint ist fester Bestandteil des Mehrkampfes. Dass man sich in einer Mehrkampfdisziplin für den Individualwettkampf einer Landesmeisterschaften qualifizieren kann, bewiesen Marlitt Spille und Johanna Nies. Trotz ansprechender Leistungen gelang ihnen jedoch nicht der Einzug in die Finalläufe. Dies blieb letztlich den Spezialistinnen vorbehalten. Marlitt Spille krönte ihre Tagesleistung jedoch mit der Verbesserung ihrer persönlichen Hürdenbestleistung auf 10,32 Sekunden.



Mit Mut und Präzision: Marlitt Spille (li.) vor der letzten Hürde



Leichtathletik Olpe

Mit dem Wechsel von der Klasse U 14 in die Klasse U 16 ändern sich die Maße im Hürdensprint. Der Anlauf von der Startlinie zur ersten Hürde verlängert sich von 11,50 Meter auf 12,00 Meter, der Abstand zwischen den einzelnen Hürden von 7,50 Meter auf 8,00 Meter. Mit der Umstellung hatte Johanna Nies in den Vorbereitungswettkämpfen stets ihre liebe Mühe. Pünktlich zu den Westfälischen Meisterschaften platzte bei ihr der Knoten. Johanna legte einen flüssigen Lauf hin und schaffte eine persönliche Bestleistung von 10,75 Sekunden über die neuen Abstände.

Neben den 10 Teilnehmerinnen aus Olpe und Fretter war der Kreis Olpe nur noch mit Carlotta Seelbach von der LG Südsauerland (Stammverein TSG Lennestadt) vertreten, und zwar in den Disziplinen 60 Meter Sprint und 300 Meter Langsprint. Mit Erfolg!

Nach einer Zeit von 8,06 Sekunden im Vorlauf verbesserte sie sich im Finale auf 8,03 Sekunden und gewann damit die Vizemeisterschaft hinter Lilli Hagemann vom TV Wattenscheid 01, die in 7,85 Sekunden Meisterin wurde. Über 300 Meter wurde Carlotta Seelbach ebenfalls Zweite in neuer Kreisrekordzeit von 42,82 Sekunden. Zwei Vizemeisterschaften, ein großer Erfolg.

Mit den Ergebnissen dieser Westfälischen Titelkämpfe hat die Leichtathletik des Kreises Olpe den mächtigen Nachbarn Kreis Siegen-Wittgenstein deutlich übertrumpft. Auf die künftige Entwicklung darf man optimistisch gespannt sein.

Unser Restprogramm in der Hallensaison 2015

15.03. Hallensportfest des BV Teutonia Do.-Lanstop Dortmund U 8 – U 20

Anmeldungen noch möglich bis 6. März !!!!!!!

Die bisherigen Anmeldungen zum Sportfest in Dortmund am 15. März 2015:

Thierry Hommel	M 8	50m, Weitsprung, 4 x 50 m
Alexander Küster	M 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jaron Pöggeler	M 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Marc Huperz	M 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Vitus Weiß	M 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Thilo Deblitz	M 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jannik Reiche	M 9	50 m , Weitsprung, 4 x 50 m
Paul Wacker	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Lukas Püttmann	M 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Jan Siveri	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
Timo Stemmer	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
Moritz Hücking	M 11	50 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 50 m
David Pöggeler	M 12	60 m, Weitsprung, Hochsprung, 4 x 100 m
Marvin Huperz	M 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Jasper Ehrenguber	M 12	800 Meter, 4 x 100 m
Emanuel Pululu	U 18	60 m, 200 m
Tim Göbel	U 18	60 m, 200 m
Niklas Butzkamm	U 18	60 m
Paul Breitbarth	U 20	60 m, 200 m

Leichtathletik Olpe

Lena Kindopp	W 8	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Anna Vogt	W 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Emilie Kroes	W 9	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Carolin Schneider	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Luisa Ratte	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Anna Hommel	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Helena Hoffmann	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Pauline Bicher	W 10	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Liv Heite	W 11	4 x 50 m
Ronja Wurm	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m
Lina Reiche	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m, 800 m
Lara Küster	W 11	50 m, Weitsprung, 4 x 50 m, 800 m
Melanie Schär	W 12	60 m, Weitsprung, Kugelstoß, 4 x 100 m
Malina Jahn	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Emma Rehse	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Annica Deblitz	W 12	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Christin Schneider	W 13	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Alina Hoberg	W 13	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Frieda Schulte	W 13	60 m, Weitsprung, 800 m, 4 x 100 m
Wiebke Rosemeyer	W 13	60 m, Weitsprung, Hochsprung, 60 m Hü, 4 x 100 m
Julia Hippler	W 13	60 m, Weitsprung, Kugel, 4 x 100 m
Carlotta Hof	W 13	60 m, Weitsprung, Kugel, 4 x 100 m
Johanna Nies	W 14	Hochsprung, Kugel, Weitsprung, 60 m Hü, 4 x 100 m
Anna Stricker	W 14	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Marlitt Spille	W 14	Hochsprung, Kugel, 60 m Hü, Weitsprung, 4 x 100 m 60 m ?
Charlotte Watermann	W 14	60 m, Weitsprung, 4 x 100 m
Franka Linse	W 14	60 m, Hochsprung, Weitsprung, 4 x 100 m

Weibliche U 18 und U 20: Aufnahme läuft

Aktion Jahresanmeldung ist angelaufen !!!

Aufgrund der weiter gestiegenen Anzahl unserer aktiven Kinder und Jugendlichen (auf über 300) kann die Organisation der Wettkampfteilnahmen nur mittels einer Jahresplanung bewältigt werden. Deshalb ergehen in diesen Tagen an alle potenziellen Kandidatinnen und Kandidaten schriftliche Einladungen mit der Auflistung einer Reihe von Veranstaltungen, die naturgemäß eine hohe Beteiligung aufweisen.

Die Anmeldung ist verbindlich, kann jedoch mit einer Frist von 10 Tagen vor dem Datum der Veranstaltung widerrufen werden. Eine Abmeldung ist auch danach noch aus wichtigem Grunde möglich, zum Beispiel bei Verletzung oder Krankheit.

Bitte beteiligt euch an der Umfrage. Eine erneute Aufforderung zur Teilnahme an diesen Wettkämpfen erfolgt im Jahresverlauf nicht. Die Termine sind jedoch in der „Montagspost“ ersichtlich und eine nachträgliche Anmeldung ist möglich.

Ich bitte auch um Rückmeldung, falls ich jemanden, der an Wettkämpfen teilnehmen möchte, bei den Einladungen vergessen haben sollte.

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