

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 2/2018 22. Januar 2018

Staffelmädchen U 20 holen sich die Westfalenmeisterschaft Überlegener Sieg in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle

Damit konnte man nicht unbedingt rechnen: Alina Hoberg, Christin Schneider, Wiebke Rosemeyer und Julia Hippler, gerade ins erste Jahr der Doppelaltersklasse U 18 gewechselt, holen sich in ihrem ersten Meisterschaftsfinale der Saison den Titel des Westfälischen Landesverbands.



Wiebke Rosemeyer, Alina Hoberg, Julia Hippler und Christin Schneider

Für Freude im Team und beim Trainer sorgte nicht allein der Gewinn der Meisterschaft. Mit der Zeit von 1:47,64 Minuten gelang erneut das Unterbieten der Norm für die Deutschen U 20 Meisterschaften. Der nächste Verfolger, die Startgemeinschaft A 46 mit einer Auswahl aus Hagen und Iserlohn lag 1,5 Sekunden zurück. Die namhaften Teams aus Dortmund, Recklinghausen, Paderborn und Gütersloh folgten in weitem Abstand. Gute Aussichten für eine erfolgreiche Zukunft des Teams!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Dem Staffelnrennen mit Start um 17:45 Uhr war ein langer und kräfteaubender Wettkampftag vorausgegangen. Nach der Anreise und dem Eintreffen in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle um 9:30 Uhr folgten bald die ersten Wettkämpfe über 60 Meter und 200 Meter.

Gleich drei U 18 – Sprinterinnen schafften den Einzug in die beiden gleichberechtigten Finalläufe, Alina Hoberg in 8,18 Sekunden, Christin Schneider in persönlicher Bestzeit von 8,22 Sekunden und Julia Hippler in persönlicher Bestzeit von 8,27 Sekunden. Luisa Schürhoff erreichte im Vorlauf 8,56 Sekunden und lag damit im Bereich ihrer persönlichen Bestzeit. Im Finale erreichten die drei Qualifizierten die folgenden Ergebnisse:

Alina Hoberg	Platz 6	8,14 Sekunden
Julia Hippler	Platz 11	8,25 Sekunden (nochmals persönliche Bestzeit)
Christin Schneider	Platz 13	8,30 Sekunden



Bestzeit im Vorlauf: Julia Springob

Die Einstellung ihrer persönlichen Bestleistung gelang Julia Springob in der Frauenklasse. Über 60 Meter finishte sie in 7,91 Sekunden als Vorlaufzweite. Im Finale hätte diese Zeit für Rang 7 gereicht. Julia erwischte jedoch nicht den besten Start und verlor gegenüber dem Vorlauf 1/10 Sekunde. In 8,01 Sekunden kam sie auf Rang 12.

Vereinskollegin Sophia Werthenbach erreichte mit beruflich bedingtem Trainingsrückstand im Vorlauf 8,32 Sekunden. Das war dieses Mal nicht schnell genug für das Erreichen des Endlaufs

In der 4 x 200 Meter Staffel traten die beiden Einzelkämpferinnen gemeinsam mit Cathrin Eiden und Alina Franke an. Der eigentlich kämpferisch gute Rennverlauf wurde jedoch nicht durch eine entsprechende Platzierung belohnt. Die Ergebnisliste positionierte das Quartett an den Schluss der Tabelle mit dem Vermerk „disqualifiziert“. Grund: Die auf Position 2 laufende Cathrin Eiden war kurz nach der Stabübernahme versehentlich auf die Innenbahn geraten. Der Bahnwechsel ist jedoch erst nach der ersten Kurve erlaubt. Als Cathrin gegengesteuert hatte, war es schon zu spät. Der Kampfrichter hatte die gelbe Flagge gehoben.

Franka Linse springt ihrer Form hinterher

Im vergangenen Jahr war sie noch Vizemeisterin, in 2016 noch Meisterin. Das Erreichen ihrer letztjährigen Bestleistung von 1,70 Metern hätte bei diesen Meisterschaften klar zum Titel gereicht. Franka Linse läuft zurzeit im Hochsprung ihrer einstigen Form hinterher. Mit 1,61 Metern kam sie in Dortmund nur auf Rang 7. Immerhin, nach 1,56 Metern beim Wettkampf in Düsseldorf am 17.12.2017 stellte sie nun eine neue Saisonbestleistung auf. Der Trend stimmt. Franka kann und wird dennoch nicht zufrieden sein. Die Fitness scheint zu stimmen. Das Kadertraining in Leverkusen sollte sich auch eigentlich positiv auszahlen. Was als Ursache bleibt, ist wohl „Kopfsache“. Was als Frage bleibt: Wann steuert sie um und legt den Schalter wieder konsequent auf Erfolg?

U 20 Mittelstreckler **Sai Manivannan** startete hochgemeldet in der Männerklasse. Über 1.500 Meter kam er in beachtlichen 4:29,61 Minuten ins Ziel und erreichte Rang 8.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Nachwuchs trifft Weltstars in Dortmund

Zu einem unvergesslichen Erlebnis geriet das Indoor Meeting Dortmund am Sonntag in der Helmut Körnig Halle für die U 12 Staffel des SC Olpe. Neben 5 Staffelteams der LG Olympia Dortmund war jeweils 1 Quartett des TV Wattenscheid und des SC Olpe zu einem Einlagerennen eingeladen worden.



Die Betreuerinnen Luisa Schürhoff und Paula Glasow mit dem Staffelteam U 12

Für die 4 x 50 Meter waren Maja Blagojevic, Mia Glasow, Mara Kipke und Lena Kindopp nominiert. Als Ersatz war Daria Popov mitgereist. Schon zu den Einlagewettkämpfen waren die Hallenränge mit 2.150 Zuschauern gut besetzt. Da war ein wenig Nervosität bei den Kids programmiert.

Das Quartett schlug sich letztlich achtbar, war läuferisch das vielleicht stärkste Team. Leider verliefen zwei Wechselläufe nicht optimal. Das kostete Zeit. Das Ergebnis von 32,57 Sekunden bedeutete letztlich Rang 4. Die Gegnerinnen aus Wattenscheid und Dortmund haben, was die Trainingsanlagen betrifft, klare Vorteile. Gerade im Winterhalbjahr stehen ihnen in den großen Hallen Rundlaufbahnen zur Verfügung, die für das Sprint- und Staffeltraining optimale Voraussetzungen bieten.

Nach dem Rennen auf der Bahn folgte in den nachfolgenden Stunden das Rennen um die Autogramme der Weltstars. Die waren mehr als aufgeschlossen, wie Leichtathleten nun mal so sind. Unter ihnen Rebekka Haase, Lisa Mayer, Pamela Dutkiewicz und natürlich Gina Lückenkemper. Sie rannte im 60 Meter Finale mit 7,11 Sekunden zur Weltjahresbestzeit.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bilder aus der Helmut-Körnig Halle in Dortmund



Mia Glasow mit einem Erinnerungs-T-Shirt mit den Namen aller Athletinnen und Athleten des Tages



Mara Kipke mit Gina Lückenkemper

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Eine Ehrenrunde beschließt das Fest



Nach dem abschließenden Lauf über 1.500 Meter waren alle Kinder und Jugendlichen, die zu den Einlagerennen eingeladen waren, aufgefordert, an einer Ehrenrunde über die Hallenbahn teilnehmen. Unter der Führung des siegreichen Weltklasseläufers Jesus Gomez aus Spanien (Siegerzeit 3:44,33 Minuten) brauste noch einmal der Beifall des begeisterten Publikums durch das Hallenrund.

Hier werden in vier Wochen die Deutschen Hallenmeisterschaften 2018 stattfinden, bevor dann im Sommer eine umfassende Renovierung der Helmut-Körnig-Halle in Angriff genommen wird.

Marlitt Spille gewinnt Bronze in Leverkusen

Mit einer Weite von 36,81 Metern wurde Marlitt Spille Dritte bei den Nordrhein-Westfälischen Winterwurfmeisterschaften. Damit zahlte sich das zuletzt verstärkt angewandte Techniktraining aus.

Speerwerfer haben es nicht einfach im Winter. In der kalten Jahreszeit ist das Verletzungsrisiko beim Training im Freien hoch. In den Sporthallen ist dagegen ein wettkampfnahes Training nicht möglich. Dennoch bieten die Winterwurfmeisterschaften wichtige Anhaltspunkte für den Trainingsstand und bilden die Basis für die weitere Vorbereitung auf die Hauptsaison im Stadion.

Marlitt scheint auf einem guten Weg, sich in der NRW-Spitze zu etablieren.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Annica Deblitz siegt in Dortmund

Für das Dortmunder Indoor-Meeting hatte Annica Deblitz (U16) aufgrund der zuletzt gezeigten Leistungen eine Einladung zum hochklassig besetzten Einlagesprintwettkampf über 60 Meter Sprint erhalten.



Überlegener Sieg: Annica Deblitz

Annica rechtfertigte ihre Nominierung mit einem überlegenen Sieg. Nach einem guten Start übernahm sie bereits nach 10 Metern die Führung und baute sie bis zum Zieleinlauf unwiderstehlich aus. 7,92 Sekunden wies die Stadionuhr als Siegerzeit aus. Damit kam Annica bis auf 1/100 Sekunde an ihre persönliche Bestleistung heran.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Nachstehend ein Überblick über die Kreisveranstaltungen der Leichtathletik in 2018 Stand heute:

LA Kreis Olpe Terminplanung 2018, Stadionwettkämpfe

Sa., 28.4.	Hansemeeting (mit Kinderleichtathletik U8 und U10)	U 10 und älter
Sa. 12.5.	Attendorner Werfergala mit Kreismeisterschaften	U 14 und älter
Fr., 16.5. oder 23.5.	Kreismittel- und Langstreckenmeisterschaften	U 10 und älter
So., 10.6.	Bezirksmeisterschaften Südwestfalen	m/w 13 und älter
Sa., 16.6.	Kreiseinzelmeisterschaften	U 10 und älter
So., 8.7.	Bigge Energie Sportfest mit Kreismeisterschaften Langstaffeln und Kinderleichtathletik U8 bis U12)	U 10 und älter
Sa., 8.9.	Sportfest Kinderleichtathletik und KiBaz	Kibaz ab 3 J./ KiLa U 8 bis U 12
Sa., 15.9.	Kreismehrkampfmeisterschaften	U 10 und älter

Laufveranstaltungen

Fr., 29.6.	Olper Teamcup
------------	---------------



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
Dehnen – ein bewegungsorientiertes Konzept	18	12.06.2017
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Entspannungstraining	11	29.03.2016
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Knieschmerzen – was kann helfen	19	19.06.2017
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
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
Pezziball-Übungen	10	20.03.2017
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Po-Training	37	12.12.2016
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Rücken – Teil 2	10	14.03.2016
Rumpfttraining – Rotationsbewegungen	25	11.07.2016
Schnelligkeit – keine Zeit verlieren	15	25.04.2016
Schnelligkeit beginnt im Kopf	26	25.07.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Training hat simple Regeln	3	30.01.2017
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

Alle Ausgaben sind abrufbar unter www.skiclub-olpe.de