

# Leichtathletik Olpe

Freude erleben

## Kallis Montagspost

Ausgabe 8/2022 29.Mai 2022

### Sprintstaffeln für 5 Deutsche Meisterschaften qualifiziert

Anne Böcker gelingt die Zusatzqualifikation für die DJM in Bremen

Die Offenen Kreismeisterschaften des FLVW Siegen Wittgenstein brachten für die Olper Leichtathletik und die Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt/Attendorn erfreuliche Ergebnisse. Auch wenn die Teilnehmerzahlen dort erschreckend schwach waren und die Olper Mädchen fast immer die ersten Plätze unter sich ausmachten, war dieser Wettkampf eine gute Standortbestimmung auf dem Weg zu den Deutschen Meisterschaften.



Die Staffeln finden von Wettkampf zu Wettkampf eine immer bessere Form und Abstimmung. Die Frauenstaffel, die erstmals in der Besetzung Annica Deblitz – Lea Wiethoff – Helena Tröster (alle noch U20) und Julia Springob zusammen gelaufen ist, überzeugte mit schon recht guten Wechselläufen, qualifizierte sich mit einer Zeit von 47,47 s direkt für die Deutschen Frauen- und Männermeisterschaften Ende Juni im Berliner Olympiastadion und setzte mit Rang 9 der Deutschen Jahresbestenliste (auf Augenhöhe mit Köln und Leverkusen) gleich ein Ausrufezeichen. Ähnlich gut war die Darstellung der U18-Staffel, die bis auf die Startläuferin Lena Hurajt alle erst 14 Jahre alt sind. Mit Anne Böcker, Hannah Bauermann

und Maja Tröster auf den weiteren Positionen lief das Quartett erstmals so zusammen und erreichte mit 49,09 s eine gute, wenn auch noch ausbaufähige Zeit.

Mit den Ergebnissen der letzten Wochen steht nun fest, dass sich die Staffeln der Startgemeinschaft für die alle 5 Deutschen Meisterschaften, nämlich U16, U18, U20, U23 und Frauen qualifiziert haben.

Als reine U16-Staffel mit Maja Blagojevic als Startläuferin hofft Trainer Dieter Rotter demnächst auf eine 48er-Zeit, die deutsche Jahresbestzeit bedeuten würde; vielleicht klappt es ja schon am Mittwoch beim Bigge Energie Abendsportfest in Olpe.

Herausragend und völlig überraschend verlief der Weitsprung von Lea Wiethoff. Schon im ersten, nicht optimalen Sprung erzielte sie mit 5,40 m eine neue Bestweite, die sie im zweiten Versuch mit tollen 5,80m noch toppte. Damit liegt Lea nur noch 5 cm unter der Qualifikationsweite für die Deutschen U20-Meisterschaften. Auch der letzte Sprung mit 5,56 m bestätigte ihre zurzeit starke Form.

Bestleistungen lieferten im Weitsprung Anne Böcker (5,10m) und Lena Hurajt (5,02m); auch Hannah Bauermann sprang erneut über die 5m-Marke (5,06m). Mit ihrem Weitsprungergebnis erfüllte Anne Böcker in einer weiteren Disziplin die geforderte Zusatznorm für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen. Bereits am Vormittag hatte Anne die Zusatznorm im Speerwurf erfüllt (siehe separaten Bericht). Doppelt hält besser! Als Vorsichtsmaßnahme gegen zu einseitige



## **Leichtathletik Olpe**

### **Freude erleben**

Trainingsbelastungen der U 16 verlangt der Deutsche Leichtathletikverband DLV neben der Normerfüllung in einer Disziplin die Erfüllung einer Zusatznorm. Anne Böcker gehört bei den DJM in Bremen zum engen Favoritenkreis auf der 100 Meter Sprintdistanz.

Bei den Kurzhürden blieben die Leistungen etwas hinter den Erwartungen zurück: Lea Wiethoff und Liv Heite lagen nach den 100m Hürden der U20 bei 1,5m Gegenwind mit 15,69s und 15,72s fast gleichauf. Hannah Bauermann konnte sich mit guten 13,06s über 80m Hürden nahe an die 13-Sekunden-Marke heranarbeiten. Laut Trainer Dieter Rotter kann sie jedoch unter Berücksichtigung ihrer Trainingsleistungen noch viel mehr.

Zufrieden war Liv Heite mit ihrem ersten 400m-Hürdenlauf in diesem Jahr in einer Zeit von 67,27s. Bis zur 5. Hürde blieb sie im trainierten 17er-Rhythmus, danach fehlte noch die Kraft für einen längeren Sprint.

Im Kugelstoßen der W15 zeigte Anna Piwowarski mit 9,92m wieder aufsteigende Form. Daria Popov verbesserte ihre 300m Bestleistung um rund zwei Sekunden auf nun 47,44s.

## **Werfergala im Licht der 800-Jahre-Feier in Attendorn**

### **Olper Leichtathleten holen sich acht neue Kreismeister:innen-Titel**

Von Thorsten Kämpfer

Am Samstag fand im Hansa-Stadion die vom LC Attendorn ausgerichtete Werfergala mit offener Kreismeisterschaft statt. Eine kleine Abordnung der Leichtathletik Olpe nahm die Einladung gerne an.

Die Wurfdisziplinen sind eigentlich nicht die Paradedisziplinen der Olper. Und gerade Speerwurf und Kugelstoß sind technisch anspruchsvoll. Beim Speerwurf laufen die einen schnell an und werfen präzise ab, die anderen bremsen abrupt und nutzen die Stemmwirkung im Körper. Ausschlaggebend ist die Beweglichkeit in der Schulter, welche Technik genutzt wird.

Der Speerwurf ist wahrlich nicht einfach. Der Athlet muss nicht nur einen schnellen Anlauf haben, sondern muss vom ersten Anlaufschritt über die Verwindung des Oberkörpers und der Ausholbewegung bis hin zum Vorschnellen des Unterarms eine harmonische Gesamtbewegung leisten. Ähnlich ist es beim Kugelstoß der Fall.

Unsere Athletinnen und Athleten stellten sich dieser Herausforderung. Angereist mit dem Gedanken, dass es eher ein Trainingswettkampf werden könnte, waren die erzielten Weiten dann keinesfalls als Trainingsleistung zu bewerten.

Anne Böcker (W15) warf den 500g-Speer im zweiten Versuch auf 30,26 m. Damit hat sie die notwendige Zusatzleistung zur Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bremen sicher erzielt.

Im Speerwurf-Wettkampf der W13 warf Mara Kipke den 400g-Speer 17,15 m und ist damit Kreismeisterin. Die eher im Mittelstreckenbereich beheimatete Sara Drach wurde Zweite mit 15,62 m. Julia Ochel wurde Dritte mit 15,46 m und Paulina Schröder Vierte mit 14,97 m. Im Kugelstoß war es Julia, die die 3kg-Kugel gut in der Hand hatte. Mit einer Weite von 6,66 m wurde sie Erste, gefolgt von Mara mit 6,32 m und Paulina Schröder mit 6,14 m. Mit ihren Ergebnissen zählen alle Vier derzeit zu den 30 Besten auf Westfalenebene.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Sara Leuber (W12) wurde Kreismeisterin im Speerwurf mit 12,94 m. Paula Hesse (Bild links) freute sich über Platz 2 mit 12,83 m. Die erzielten Leistungen sind aus Olper Sicht sehr gut, konnten die Athletinnen in den letzten Monaten kaum für den Speerwurf gezielt trainieren. Beim anschließenden Kugelstoß wechselten sich die beiden bei den Rängen ab. Mit 5,38 m gewann Paula den Wettkampf und damit die Kreismeisterschaft. Sara wurde Zweite mit 4,44 m.

Im Speerwurf der M13 gingen Gabriel Gross und Michel Kämpfer in den Wettkampf. Gabriel hat den Speer gut im Griff und war das 400g-Gerät auf 24,21 m. Mit seiner Leistung ist er

nicht nur Kreismeister, sondern schiebt sich in der Westfälischen Bestenliste unter die besten 15 Athleten. Michel wurde mit 16,30 m Zweiter. Eine Neuauflage des internen Duell soll schon bald erfolgen.



Gebriel Gross



Emma Glasow

Emma Glasow (U18) wurde Kreismeisterin im Speerwurf mit 27,07 m. Ihre Schwester und Trainerin Paula Glasow (U120) warf ihren Speer auf 30,32 m und damit in das 10er-Feld der Westfälischen Bestenliste. Ihren zweiten Kreismeistertitel an diesem Tag konnte Emma im Kugelstoß mit 8,33 m verbuchen.

**ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.**

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

[www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)

**BIGGE**  
**ENERGIE**

Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Das Bigge Energie Abendsportfest steht an Hohe Meldezahlen für das Event im Kreuzbergstadion

Am kommenden Mittwoch, 1.6., richten die beiden Vereine Ski-Club Olpe und TV Olpe das traditionelle Bigge Energie Abendsportfest aus. Schwerpunkt sind die Sprintdisziplinen über 50 Meter, 75 Meter und 100 Meter, sowie die Sprintstaffeln über 4 x 50 Meter, 4 x 75 Meter und 4 x 100 Meter. Eingebaut in die Abläufe sind die Kreismeisterschaften in den Mittelstrecken, nämlich die 3 x 800 Meter und die 3 x 1000 Meter. Die Meisterschaften organisieren die beiden Vereine auch für die Athletinnen und Athleten der Vereine aus dem benachbarten Kreis Siegen/Wittgenstein. Spannende Wettbewerbe sind programmiert.

Wenige Stunden vor Meldeschluss steht die Meldezahl von 207 Teilnehmern aus 17 Vereinen. Dazu kommen 40 Kinder der Klasse U 10, die in einem separaten Turnier der Kinderleichtathletik an den Start gehen.

### Rund um den Biggensee

#### Olper Leichtathleten gestalten einen Tag mal ganz anders – von Thorsten Kämpfer

Auf Einladung der Olper Leichtathletik trafen sich am vorletzten Samstag 14 unserer Aktiven zu einer gemeinsamen Rundreise um und auf dem Biggensee. Morgens traf sich die Gruppe am Bahnhof in Olpe und für mit dem Zug bis nach Attendorn.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Dort wurde die magische Welt der Attahöhle mit den zahlreichen Stalaktiten und Stalagmiten, die sich zu außergewöhnlichen Strukturen und Formen gebildet haben, besichtigt. Der unterirdische Weg führte entlang der ‚funkelnde Kristaldecke‘, einen Elfenbeinturm und den ‚Saal voller Kerzen‘.

Nach dem Rundgang durch die Höhle, wanderte die Gruppe zum Biggestaudamm. Unterwegs wurde im Wald eine Pause eingelegt und gepicknickt. Die Rückfahrt erfolgte mit dem Schiff bis Sondern, wo noch eine Spielplatzpause eingelegt wurde, bevor dann die Fahrt mit dem Zug nach Olpe der Schluss der Tour war.

Schon jetzt weisen wir auf eine weitere Aktion hin. Am Sonntag, den 28.08.22 bieten wir eine exklusive Zipline-Tour in der Eifel an. Unter der Leitung von ausgebildeten Guides werden wir eine 2,5-stündige Tour erleben. Dabei gibt es 12 Ziplines in bis zu 50 m Höhe, 2 Hängebrücken sowie ein Base-Jump aus 15 m Höhe. Anmeldemöglichkeiten und weitere Infos folgen.

