

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Kallís Montagspost

Ausgabe 9/2024 vom 13. Mai 2024

#### Die U18 mit einem Traumstart in die neue Saison

Hannah Bauermann klopft an die Tür Europas

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Hallensaison dringen die weiblichen und männlichen U18 schon in den ersten Wettkämpfen der Freiluftsaison in neue Leistungsdimensionen vor. Die verblüffend guten Ergebnisse stellten sich sowohl in den Einzelergebnissen, als auch in den Staffeln ein.



Sie eilen von Erfolg zu Erfolg: Michael Kluge und sein Team

Bereits beim Hansemeeting am 27. April in Attendorn lief die 4 x 100 Meter Staffel mit Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster und Anna Piwowski die Zeit von 47,82 Sekunden. Damit erreichte das Quartett auf Anhieb die Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften U18, U20 und U23. In der Westfälischen Bestenliste führt das Team die Rangliste mit 2 Sekunden Vorsprung vor dem LAZ Soest und 3 Sekunden Vorsprung vor dem TV Wattenscheid an. **Auch in der deutschen Bestenliste liegt das Team auf Rang 1.** Michael Kluge wies auf die taktische Bedeutung der frühen Qualifikation hin: "Der Druck ist weg. Nun können wir uns bei den Staffeln auf die Feinheiten bei den Wechseln konzentrieren und den weiteren Schwerpunkt auf die Einzelqualifikationen legen".

Mit besonderem Stolz verweist Michael Kluge auf die Ergebnisse seiner U18-Schützlinge beim Himmelfahrtsporfest am 9. Mai in Köln: **10 Starts – 10 persönliche Bestleistungen !!!**

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

	<u>100 Meter</u>	<u>200 Meter</u>
Hannah Bauermann	12,16	24,54 (Kreisrekord)
Maja Blagojevic	12,42	25,68
Maja Tröster	12,57	25,87
Anna Piwowarski	12,88	26,76
Julia Henke	13,15	28,02

Hannah und Maja B. unterboten auf beiden Distanzen die Norm für die Deutschen Meisterschaften U 18 und belegen derzeit Rang 1 und 3 der Westfälischen Bestenliste. Hannah Bauermann eroberte mit ihrer 200-Meter-Zeit von ihrer Vorgängerin Emma Rehse den Kreisrekord und steht aktuell sogar auf Rang 2 der Deutschen Bestenliste. Für ihren Sieg in Köln erhielt sie vom Ausrichter, dem TuS Köln rrh., eine Prämie in Höhe von EUR 150,00. Maja B. erhielt für ihren dritten Rang die Prämie von EUR 50,00.

Hannah Bauermann und Maja Blagojevic erhielten zudem eine Einladung zur Teilnahme an der Sparkassen-Gala in Regensburg am 25. Mai. Dort präsentiert sich unter den Augen der Bundestrainer die deutsche Leichtathletik-Elite.

Für Hannah Bauermann tut sich jedoch noch eine weitere Chance auf. Mit ihrer 200-Meter-Zeit von 24,54 Sek. liegt sie lediglich 14/100 Sekunden über der Qualifikationsmarke für die Europameisterschaften. Berücksichtigen muss am dabei, dass sie noch zum jüngeren Jahrgang der Doppelaltersklasse U18 zählt. Talent und Trainingsfleiß zahlen sich immer mehr aus.

### **Auch die U 18 – Jungen führen die Bestenliste an**

#### Quartett knackt die DM-Norm in Kreuztal

Bei den Meisterschaften des Leichtathletikkreises Siegen/Wittgenstein erreichte das Staffelteam der Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt mit den beiden Olper Athleten Wayne Reimold und Michel Kämpfer eine Zeit von 43,80 Sekunden und qualifizierte sich damit für die Deutschen Meisterschaften U18. Nebenbei wurde auch die DM-Qualifikationszeit für die Altersklasse U20 unterboten.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Sie fahren zu den Deutschen Meisterschaften nach Mönchengladbach: Wayne, Tim, Simon, Ben und Michel

Zweiter in der Westfälischen Rangliste ist derzeit der deutsche Branchenprimus TV Wattenscheid mit dem kleinen Rückstand von 5/100 Sekunden.

**BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG**

Als starker Partner der Leichtathletik mit voller Energie für die Heimat.



Ben Tröster lief die 100 Meter in Köln übrigens zu einer neuen Bestzeit von 10,92 Sekunden. Der Traum, die Berufung in die deutsche Nationalmannschaft, hatte sich für Ben schon zu Jahresbeginn realisiert. Die Berufung rechtfertigt er nun mit immer neuen Leistungssteigerungen.



### Liv Heite eilt von Erfolg zu Erfolg

Livs erste vier Wettkämpfe in der Freiluftsaison verliefen sehr erfolgreich. Sie wurden alle im sonnigen Kalifornien ausgetragen.

Der erste Wettkampf fand in war in Sacramento an der Sacramento State University statt.. Bei sonnigen 20 Grad feierte Liv mit einer neuen Bestzeit von 26,06s über die 200m einen gelungenen Start in die Saison. Am nächsten Tag stand dann zuerst die 4x100m Staffel auf dem Plan. Hier lief sie auf Position 3 und auch im Team gelang mit 48,63s ein erfolgreiches Debut.

Es folgten die 100m Hürden mit einem Ergebnis von 14,52s. Das war nicht nur eine Verbesserung von über einer Sekunde zu zur vorherigen Bestzeit von vor 2 Jahren (15,76s), sondern auch die Norm für die Deutschen U23 Meisterschaften.

#### Liv Heite mit Start für Alaska

Auch die 400 m Hürden standen an diesem Wochenende auf dem Programm. Hier konnte Liv die Saison mit 64,66s eröffnen, zwar keine neue Bestzeit aber die beste Saisoneroöffnung ihrer bisherigen Karriere.

In der darauf folgenden Woche ging es dann nach San Diego zu einem Wochenende mit einem Doppelwettkampf. Freitags ging es los beim Mangrum Invite in San Marcus mit folgenden Ergebnissen:

100mH: 14,71s

400mH: 64,29s (mit dieser Zeit konnte Liv dann auch die Deutsche Norm U23 für die 400m Hürden unterbieten.

Samstags stand dann das Aztec Invite an der San Diego State University auf dem Plan. Aufgewärmt von dem Wettkampf am Vortag konnte Liv hier in beiden Hürdendisziplinen neue Bestzeiten erzielen:

100mH: 14,27s

400mH: 63,22s

Die Woche danach startete das Team in San Francisco bei dem Mike FUN-elli Invite. Hier waren die Bedingungen mit Regen, Wind und Temperaturen um die 16 Grad nicht so ideal.

Trotz der widrigen Bedingungen waren die Ergebnisse gut::

4x100m Staffel: 48,86s

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

100mH: 14,60s  
400mH: 64,81s

Danach folgte ein letzter Auftritt in Kalifornien in Long Beach, Los Angeles. Hier gab es gleich drei Wettkampftage. Daher konnte Liv auch die 100m mal laufen und schauen, wo sie steht, obwohl es nicht zu ihren Hauptdisziplinen zählt.

Tag 1, 100mH: 14,46s

Tag 2, 100m: 12,72s

Tag 3, 100mH: 14,55s, 400mH: 64,55s

Insgesamt ist Liv sehr zufrieden mit ihren Ergebnissen bisher, und dies völlig zu Recht. Sie hofft, dass sie sich bei den nächsten 3 Wettkämpfen in Washington noch weiter verbessern kann. Vor allem in den 400m Hürden möchte sie gerne mal unter 63 Sekunden laufen.

Wenn Liv im Sommer wieder in Deutschland ist, würde sie gerne an 2-3 Wettkämpfen teilnehmen, zum Beispiel am 5.6 beim Biggeenergie Sportfest in Olpe. Und natürlich beim Saisonhöhepunkt, den Deutschen Meisterschaften der Klasse U23 am ersten Juliwochenende in Mönchengladbach,

## Kreissportlerehrung 2024 für das Jahr 2023

Festakt für 41 Einzelsportler und 17 Mannschaften in Elspe  
von Thorsten Kämpfer

**Rolf Kantelhardt, Vorsitzender des Kreissportbundes Olpe, und Landrat Theo Melcher zeichneten die besten Sportlerinnen und Sportler des Jahres 2023 mit einer Urkunde und einer Medaille aus.**

Landrat Theo Melcher dankte allen Sportlern und allen Ehrenamtlichen für ihr Engagement: „Sie sind Vorbilder. Die Vereine sind ebenso vorbildlich bei Themen wie Integration.“

Moderatorin Natascha Kempf-Dornseifer führte amüsant und unterhaltsam durch ein kurzweiliges Programm. Ihre Moderationen waren gespickt mit vielen Informationen über die Sportlerinnen und Sportler, die im vergangenen Jahr, jeder in seinem Bereich, Herausragendes geleistet haben.



Bei der diesjährigen Kreissportlerehrung auf der Freilichtbühne in Elspe wurde zahlreiche Athletinnen und Athleten der Olper Leichtathletik ausgezeichnet:

- Maja Blagojevic, Ski-Club Olpe, Erster Platz FLVW Meisterschaften I, 100m, weibliche Jugend U18

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

- Liv Heite, Ski-Club Olpe, Erster Platz FLVW Meisterschaften II, 400m Hürden, weibliche Jugend U20
- Pauline Dinter, Ski-Club Olpe, Zweiter Platz FLVW Meisterschaften U14 Kugelstoßen Jugend W12 (3kg)
- Jana Steinhoff, Ski-Club Olpe, Zweiter Platz FLVW Hallenmeisterschaften U14, 60m Hürden Jugend W13
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt, Erster Platz bei den Westfälischen Mannschaftsendkämpfen der weiblichen Jugend U14 (Jana Steinhoff, Johanna Uelner, Lisa Engels, Frida Ax, Pauline Dinter, Thea Köhler, Mia Gross, Alea Bremecker, Alicia Huperz, Greta Schneider, Sara Leubner, Emmi Weber)
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt/Fretter, Zweiter Platz 4x 200 m bei den Westfälischen Meisterschaften der weiblichen Jugend U18 (Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster, Anna Piwowarski)
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt, Dritter Platz der Westfälischen Hallenmeisterschaften 4x200 m Frauen (Annica Deblitz, Julia Springob, Helena Tröster, Lena Kindopp)
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt/Fretter, Zweiter Platz der Westfälischen Mannschaftsmeisterschaften U18 (Sara Drach, Maja Leubner, Daria Popov, Lena Hurajt, Anna Piwowarski, Paulina Schröder, Maja Tröster, Julia Henkel, Julia Ochel, Becky Kranauge, Lena Kindopp, Mara Kipke, Emma Glasow, Mia Glasow)
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt, Zweiter Platz bei den Westfälischen Meisterschaften 4x75 m, weibliche Jugend U14 (Jana Steinhoff, Alea Bremecker, Johanna Uelner, Mia Gross)
- Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt, Zweiter Platz bei den Westfälischen Meisterschaften 4x100 m, Frauen (Annica Deblitz, Lea Wiethoff, Helena Tröster, Frana Linse)

### Ehrung der WP/WR – Sportlerehrung 2024

Leserinnen und Leser stimmten ab

Von Thorsten Kämpfer



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Bei der Sportlerwahl für 2023 der WPWR haben die Leserinnen und Leser aus einer großartigen Fülle an Einzelsportlerinnen, Einzelsportler und Mannschaften ihre Favoriten gewählt, die kürzlich während einer Feierstunde im Schützenheim in Rüblinghausen geehrt wurden.

- In der Mannschaftswertung kam unsere 4x100m-Staffel der Frauen in der StG Olpe-Lennestadt auf Platz 4. Annica Deblitz, Lea Wiethoff, Helena Tröster und Julia Springob, sowie Franka Linse waren sowohl bei den Westfalenmeisterschaften als auch bei den Deutschen Meisterschaften erfolgreich.
- Platz 2 ging ebenfalls an unsere 4x100m-Staffel. Die U18 der StG Olpe-Lennestadt erzielte bei den Deutschen Meisterschaften Rang 9. Damit ließen Maja Blagojevic, Hannah Bauermann, Maja Tröster und Lena Hurajt insgesamt 17 Staffeln hinter sich.

Die Listung ist nur die Spitze der vielen hervorragenden Einzel- und Mannschaftsergebnisse, die u. a. auf Kreis-, Verbandsebene erzielt wurden. Wir gratulieren auch an dieser Stelle Jedem und Jeder für die Leistung.

### Oster-Trainingslager im Ahornsportpark in Paderborn

Intensives Training der jungen Athletinnen und Athleten zur Vorbereitung auf die Freiluftsaison  
Von Thorsten Kämpfer

Gute Tradition ist es, dass diejenigen Athletinnen und Athleten, die an den überregionalen Wettkämpfen in der Freiluftsaison teilnehmen zur Vorbereitung in ein Trainingslager fahren. Waren die U20/U18'er bisher in Cuxhaven, waren sie erstmalig wie die U16/U14'er in Paderborn. Die Älteren in der ersten Osterwoche, die Jüngeren in der zweiten Osterwoche. Untergebracht waren die Gruppen jeweils in der Jugendherberge in Wevelsburg. Dort bewohnen wir traditionell den Nordturm.



Während der ersten Woche waren auch unsere Freunde der TSG Lennestadt mit in Paderborn. In der Startgemeinschaft ist das Training gut und harmonisch und so auch in Paderborn. Neben dem Grundlagentraining wurde durch das Trainergespann ein bestmöglich auf die Bedürfnisse der einzelnen Athletinnen und Athleten abgestimmtes Training und Programm angeboten. Durch eine verkürzte

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Mittagspause war man etwas früher zurück abends in der Jugendherberge und konnte somit auch eine aktive und unterhaltsame Freizeitgestaltung durchführen.

In der zweiten Woche ging es dann mit insgesamt 47 Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainern am Ostermontag los. Nach der Zimmerbelegung ging es dann direkt in den Ahornsportpark. Nach dem Ausladen des umfangreichen Trainingsequipments gab es eine erste Trainingseinheit in unterschiedlichen Teilgruppen.

Die Teilgruppen blieben im Verlauf der Woche zusammen und hatten ein festes Trainergespann. Während die Jüngeren ein fast vollständiges disziplinübergreifendes Training hatten, lag der Schwerpunkt bei den Älteren in einem komplexen koordinativen und konditionellen Training. Darüber hinaus in der Vermittlung von disziplinübergreifenden Sprungmustern. Alle Gruppen erhielten darüber hinaus Athletik- und Staffeltraining. Am Ende eines Trainingstages gab es Regenerationseinheiten, z. B. Igelball-Massagen für die Jüngeren, Faszientraining für die Älteren.

Die Abende wurden gemeinschaftlich verbracht. Neben einer Wissens-Spielshow gab es „Schlag den Superathlet“. Ein Spielshow, bei der die in Kleingruppen aufgeteilten Athleten während unterschiedlicher Aufgaben Punkte sammeln konnten. Ein Abend ging es mit der Gesamtgruppe zurück nach Paderborn zum Bowling. Mit sehr viel Freude und Engagement wurden die 2,7 bis 5,0 kg schweren Kugeln über die Bahn gerollt und bei einem Strike wurde richtig gefeiert. Der Besuch der Paderborner Innenstadt und der Möglichkeit zum Schoppen gab es dann am trainingsfreien Regenerationsnachmittag.



**Förderung der Gemeinschaft auch außerhalb von Halle und Stadion**

Gerne denken wir zurück an das engagierte Training, die gute Stimmung in den Trainingsgruppen, die vielen Kreisverkehre und dem Singsang „Wir sind im Kreisverkehr, wir sind im Kreisverkehr, wir sind, wir sind ...“ sowie den Chören in den Kleinbussen, wenn es von/nach Paderborn zum Training ging.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Sporthelfer-II-Ausbildung

Von Thorsten Kämpfer

Nach den Sporthelfer-I-Ausbildungen in den Jahren 2020 und 2022 konnten wir im Februar d. J. eine eigenständige Sporthelfer-II-Ausbildung durchführen. Fast alle der teilnehmenden Jugendlichen sind bei uns bereits als Sporthelfer/in tätig und bekamen durch die SH-II-Ausbildung vertiefende Einblicke in die Führung von Sportgruppen, der Bewältigung von Konflikten und der Planung und Durchführung von (außersportlichen) Angeboten.

In Kooperation mit dem Kreissportbund Olpe wurde die Ausbildung als Kompaktveranstaltung durchgeführt. Die Teilnehmenden beschäftigten sich mit der Frage, in welcher Rolle man in einer Gruppe interagiert, wie Konflikte entstehen und gelöst werden können und Gruppendynamiken genutzt werden können.

In der sport-inhaltlichen Ausrichtung wurde der Salutogenese-Begriff erörtert sowie Einblicke in das propriozeptive Training vermittelt. Darüber hinaus wurden didaktisch-methodische Grundsätze im Sport durch praktische Erfahrung deutlich gemacht.

Darüber hinaus ging es nach einem fachtheoretischen Inhalt zur Projektarbeit an die Planung außersportlicher Angebote. Die Begeisterung war dabei so groß, dass wir jetzt diese Projekte auch umsetzen werden und dazu sicherlich auch die Mithilfe und weitere Planungsunterstützung der Sporthelfer haben.



**Gemeinschaft macht stark. Praxisübung bei der Sporthelferausbildung II**

Die ehemalige Jugendwartin Ulrike Giese und die amtierende Jugendwartin Sabrina Kipke waren Referentinnen für das Thema ‚Einführung in die Kinderleichtathletik‘. Die Teilnehmenden lernen die



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Leichtathletik-Disziplinen kennen, haben Trainingseinheiten mit Übungsformen zur Kinderleichtathletik gestaltet und führten eine interne KiLa-Veranstaltung durch.

Wir freuen uns, dass wir nunmehr mit Lena Breuer, Pauline Dinter, Benjamin Drach, Sara Drach, Gabriel Gross, Thea Köhler, Sara Leubner, Florian Maaß, Wayne Reimold, Laura Bungert, Anna Schlösser, Oviya Pathmarajah, Mara Kipke, Jannick Hesse und Michel Kämpfer Sporthelfer mit einer durchgreifenden Grundlagenausbildung in unseren Reihen haben. Paula Hesse und Julia Ochel haben die SH-II extern besucht. Allen viel Freude bei ihrem weiteren Wirken.

### **Aktionen der Leichtathletik Olpe**

Gemeinsam mit den Sporthelfern hat unser Aktionskünstler Stefan Kämpfer wieder ein attraktives Rahmenprogramm vorbereitet, damit sich unsere Leichtathletinnen und Leichtathleten nicht nur beim Training und Wettkampf treffen können. Bis Ende des Jahres sind vier Angebote geplant. Dies reicht von einer Erlebniswanderung bis Schlittschuhlaufen und von Kart fahren bis Stand-Up/Kanu-Tour.

Alle Infos und Möglichkeiten zur Anmeldungen finden Sie hier → <https://tvolpe.de/aktionen.html>

### **Die nächsten Wettkämpfe**

Samstag, 18.5.	Borsig Meeting in Gladbeck	U18 und älter
Samstag, 25.5.	Pannenklopfer Meeting in Olpe powered by Autohaus Hunold	
Dienstag, 28.5.	Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden	
Samstag, 1.6.	Sportfest in Dortmund-Hacheneay	für Leistungsgruppe
Mittwoch, 5.6.	Bigge Energie Abendsportfest in Olpe	
Sonntag, 9.6.	Westfälische Meisterschaften Teil 1 in Dortmund	
Samstag, 15.6.	Westfälische Meisterschaften Teil 2 in Gladbeck	
Sonntag, 16.6.	Westfälische Meisterschaften Teil 3 in Gladbeck	
Samstag, 29.6.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf in Attendorn	

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



**Koch**  
 Werbetechnik  
 Am Bassenborn 5  
 57482 Wenden - Hünsbarn  
 Tel. 02762 979733  
[koch-werbetechnik.com](http://koch-werbetechnik.com)

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.  
 §§ 12:07 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.