

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 11/2024 vom 27. Mai 2024

Olper Leichtathletik begeht den Tag der technischen Disziplinen

Stadt Olpe sorgte mit für gute Bedingungen

Mit einem Experiment eröffnete die Olper Leichtathletik am vergangenen Samstag die Saison im eigenen Stadion auf dem Kreuzberg. Im Angebot standen fast ausschließlich die technischen Disziplinen aus den Blöcken Sprung und Wurf/Stoß. Die Sprintdisziplinen kommen erst wieder beim Abendsportfest am Mittwoch, 5. Juni, zu ihrem Recht. Diese Zweiteilung soll es den Athletinnen und Athleten ermöglichen, sich an beiden Wettkampftagen auf wenige Disziplinen zu konzentrieren und kraftraubende Vielfachstarts zu vermeiden.

Die Anzahl von 27 teilnehmenden Vereinen spricht dafür, dass der Plan der beiden veranstaltenden Vereine, TV Olpe und Ski-Club Olpe, voll aufgegangen ist.



Silke Spiegelburg mit ihrem Deutschlandhut

Zu den Gästen im Kreuzbergstadion gehörte unter anderem die ehemalige Weltklasse-athletin im Stabhochsprung, Silke Spiegelburg. Sie hält nach wie vor unangefochten den Deutschen Rekord mit einer Höhe von 4,82 Metern, startete drei Mal bei Olympischen Spielen. 2012 in Athen eroberte sie Rang 4. Die gleiche Platzierung gab es bei den Weltmeisterschaften ein Jahr später in Moskau.

Mittlerweile ist sie als Trainerin bei ihrem Verein Brillux Münster aktiv und betreute in Olpe eine hochtalentierte Gruppe von Nachwuchsspringerinnen und -springern. Dabei lobte sie ausdrücklich die hervorragende Organisation der Olper Leichtathletik am

Wettkampftag und versprach, im kommenden Jahr wieder dabei zu sein.

Insgesamt 19 Stabartisten hatten sich für das **Pannenklöpper-Meeting Powered by Autohaus Hunold** angemeldet. Bekanntermaßen sind die Stabhochspringer in ihrer eher exotischen Disziplin eine eingeschworene Gemeinschaft. Jeder kennt jeden und jeder feuert jeden an, gleich welcher Vereinszugehörigkeit er/sie ist. Daher erlebten die Zuschauer und die Aktiven einen stimmungsvollen Nachmittag mit spektakulären Sprüngen und zahlreichen Bestleistungen. Dabei ging es auch in Höhenbereiche oberhalb der 4-Meter-Marke.

BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG

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



Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Als vierte Sprungdisziplin neben dem Hochsprung, dem Weitsprung und dem Stabhochsprung boten die beiden Olper Vereine den im bundesweiten Wettkampfkalender eher selten zu findenden Dreisprung an. Auch hieran nahmen Athletinnen aus drei Vereinen teil.

Im Vorfeld des Meetings hatte die Stadt Olpe durch die Erneuerung des Kugelstoßrings und der Einlassung neuer Absprungbretter im Dreisprunganlauf für ausgezeichnete Bedingungen gesorgt. Hierfür vielen Dank an die Verantwortungsträger im Sportamt der Stadt.

Erstmals im Kreis Olpe war beim Weitsprung und beim Dreisprung das Kameraverfahren in der Absprungkontrolle im Einsatz. Die aufwändige Verwendung von Plastilin zur Kontrolle beim Übertreten gehört somit künftig im Kreis Olpe der Vergangenheit an. Kampfrichterlehrwart Alexander Kosina betätigte sich persönlich an den Sprunganlagen und stellte die korrekte Anwendung der Kameraanlage sicher.

6000 mm

750 mm

auto haus hunold Olpe · Wenden
Neuwagen · Gebrauchtwagen · KFZ-Meisterwerkstatt

KOCH
Werbetechnik
Am Dassenborn 5
57482 Wenden - Hünsborn
Tel. 02762 979733
koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch dritten Personen zugänglich gemacht werden.
§§ 12/97 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Technisch fortgeschritten: Lina Purgander

Vom neuen Konzept profitierte auch die Olper W-13-Athletin Lina Purgander. Konzentriert auf den Hochsprung lieferte sie einen tollen Höhenflug ab. Mit 1,43 Meter verbesserte sie ihre Bestleistung um 8 Zentimeter und liegt nun westfalenweit auf Platz 13. „Lina hat sich in den letzten Monaten stark verbessert“, sieht Trainer Dieter Rotter sie im Aufwind und bestätigte ihr auch Nervenstärke. Die 1,40 und 1,43 Meter bewältigte sie jeweils erst im dritten Versuch – Respekt.

Mit dieser Leistung platzierte sich Lina in ihrer Altersklasse hinter Lara Hoffmann vom CLV Siegerland (1,46 Meter) auf Rang 2, einen Platz vor Frida Ax von der TSG Lennestadt. Auf Rang 4 folgte Alicia Huperz mit übersprungenen 1,34 Metern.

Lena Breuer siegte in der Klasse W 14 mit übersprungenen 1,30 Meter. Auf die gleiche Höhe und auf Rang 2 kam Vereinskollegin Marlene Bock. Marlene Bock wurde mit persönlicher Bestleistung im Weitsprung von 4,22 Metern Dritte. Weiter kam nur Leah Feldmann mit 4,53 Metern.

In der Klasse W 12 bestätigte Marie Luke mit 1,31 Metern ihre guten Trainingsleistungen und belegte Rang 1 des Wettbewerbs vor Thadea Trögele vom CLV Siegerland.

Beim Weitsprung setzte Marie Luke ihren heutigen Erfolgsweg fort. Mit persönlicher Bestleistung von 3,65 Metern wurde sie Zweite vor Bella Stamm mit ebenfalls guten 3,58 Metern.

Einen hervorragenden Eindruck im Weitsprung mit persönlichen Bestleistungen hinterließen in der Klasse W 10 Elin Kieserling und Frida Eisenkopf. Elin siegte überlegen mit einer Weite von 3,74 Metern. Frida wurde Dritte im 3,50 Metern.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Im Hochsprung der Klasse W 10 siegte überraschend Lina Kruse mit 1,14 Metern vor Elin Kieserling und Annika Reichmann, die beide die Höhe von 1,11 Metern bewältigten.



Das erfolgreiche Team W 12 an der Weitsprunganlage: Alisha Kovacevic, Marie Luke, Greta Hesse, Bella Stamm, Leni Marx, Antonia Brüggemann und Mia Kipke

Für die Höhepunkte im Speerwurf sorgten aus Olper Sicht:

Paula Glasow (Frauen) mit 31,27 Meter auf Rang 1
 Emma Glasow (U20) mit 24,08 Meter auf Rang 2
 Michel Kämpfer (M15) mit 27,41 Metern auf Rang 1
 Gabriel Gross (M15) mit 26,56 Metern auf Rang 2
 Pauline Dinter (W13) mit 20,04 Metern auf Rang 1
 Alicia Huperz (W13) mit 19,77 Metern auf Rang 2
 Sara Leubner (W14) mit 24,73 Metern auf Rang 1
 Paula Hesse (W 14) mit 20,91 Metern auf Rang 2
 Thea Köhler (W14) mit 19,77 Metern auf Rang 3

Im Kugelstoßen überzeugten Anna Piwowarski (U18) mit einer Weite von 11,05 Metern und Rang 2 und Pauline Dinter mit 7,58 Metern auf Rang 1. Die Plätze 2 – 4 in der Klasse W 14 belegten Johanna Uelner mit 7,42 Metern, Thea Köhler mit 7,25 Metern und Marlene Bock mit 7,19 Metern.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



**Erster Wechsel bei den 4 x 100 Metern. Vorn links übergibt Mia auf Alicia.
Ganz rechts hat Alea den Stab von Mara übernommen**

So ganz konnten die Organisatoren aber doch nicht von den Bahnwettbewerben lassen. Dieter Rotter, Landestrainer Sprint, ist seit Kurzem in Olpe für den U16-Nachwuchs zuständig und freute sich vor allem über die sehr gute Staffelzeit der U16 über 4x100 Meter. Das Quartett Mara Kipke, Alea Bremecker, Johanna Uelner und Thea Köhler verbesserte sich um mehr als eine volle Sekunde auf 52,14 Sekunden. „Lediglich der letzte Wechsel ließ zu wünschen übrig“, sah Rotter noch Luft nach oben. „Ich traue den Mädchen die DM-Norm der U16 noch zu, da fehlen nur noch knappe siebenzehntel Sekunden.“

Freude herrschte aber auch über das Ergebnis der U14 Staffel, die hochgemeldet gegen die drei U 16 Staffeln der Olper Leichtathletik antraten. Mia Gross, Alicia Huperz, Pauline Dinter und Johanna Aitzetmüller kamen in der Klassezeit von 54,46 Sekunden ins Ziel und distanzierten die beiden weiteren U 16 Staffeln deutlich.

Zudem standen Test- und Qualifikationsläufe der U16 über die Langsprintstrecke von 300-Metern auf der Agenda – die den Trainern wichtige Erkenntnisse und den Athleten wichtige Erfahrungen lieferten. Alea Bremecker (W14) lief starke 44,44 Sekunden und liegt damit inoffiziell auf Rang 2 der Westfälischen Bestenliste für W14 – darf aber (noch) nicht bei den FLVW-Meisterschaften starten. Das darf ggf. Sara Drach (W15), die auf 46,20 Sekunden kam. Aber für ihr Startrecht fehlen noch ein paar Zehntelsekunden.

Mit 42,88 Sekunden über die 300 Meter reihte sich Michael Kämpfer (M15) auf Rang 20 in der FLVW-Bestenliste ein. „Da waren wir alle leicht enttäuscht“, lastete sich der Coach auch etwas Mitschuld an, „zumal er im Training schon eine niedrige 41er-Zeit lief.“ Der Plan, voll anzugehen, ging nur für zweihundert Meter auf. „Das müssen wir demnächst taktisch anders angehen“, so selbstkritisch Dieter Rotter, „dann ist eine Zeit unter 40 Sekunden möglich.“



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Wie werden Staffeln aufgestellt Von Dieter Rotter

Nachstehend eine Ausarbeitung von Dieter Rotter zum Thema Aufstellung von Sprintstaffeln. Hierbei geht es in erster Linie um die 4 x 100 Meter Staffel. Die Grundsätze lassen sich jedoch auch auf die anderen Staffellängen 4 x 75 Meter und 4 x 50 Mte anwenden. Für alle Aufstellungen gilt jedoch der **Grundsatz: Zuständig für die Auswahl und Aufstellung sind allein die verantwortlichen Trainer**

„über die Besetzungen der 4x100m-Staffeln gibt es immer wieder Diskussionen – das ist seit vielen Jahren nichts Neues. Alle wollen möglichst auf ihrer Wunschposition laufen, und am liebsten in der schnellsten Staffel. Da eine Staffel aber nur aus vier Aktiven besteht (+ 2 Ersatzläuferinnen bei Meisterschaften), wir glücklicherweise aber weitaus mehr Kandidatinnen dafür haben, muss eine Auswahl getroffen werden. Diese Auswahl wird von den Trainern vorgenommen und sollte für alle objektiv und nachvollziehbar sein. Im Training und den Vorbereitungswettkämpfen werden deshalb auch mehrere Positionen und Zusammenstellungen getestet, um die bestmögliche Aufstellung herausfinden zu können.

Üblicherweise starten in der 1. Staffel die vier Schnellsten, in der 2. Staffel die Nächstbesten usw. Das ist aber nur ein Kriterium.

Darüber hinaus müssen weitere Punkte berücksichtigt werden:

- *Wer kann am besten starten bzw. sollte möglichst nicht am Start eingesetzt werden?*
- *Wer kann am besten in der Kurve laufen?*
- *Wer ist wechelsicher, d.h. kann als Ablaufende konstant auf den Punkt genau starten?*
- *Wer kann die Geschwindigkeit auf den längsten Strecken mit bis zu 130m (Pos. 2 und 3) am besten halten?*
- *Wer hat die beste Zielannahme?*

Und am allerwichtigsten:

- *Wer harmoniert mit wem am besten?*

Bei unerfahrenen Staffeln ist es üblicherweise so, dass die Schnellsten starten und die weniger Schnellen als Schlussläufer/in eingesetzt werden. Dies hat den Vorteil, dass bei den drei Wechseln normalerweise die Anlaufenden die Ablaufenden immer einholen.

Mit zunehmender Wechelsicherheit sind andere Kriterien ausschlaggebend. Die beiden schnellsten Läuferinnen sollten dann auf den Pos. 2 und 3 laufen, um ihre Geschwindigkeit auf den längsten Strecken auszuspielen zu können. Dies setzt allerdings voraus, dass die Pos. 1 nicht nur gut starten, sondern die Pos. 2 auch erreichen kann, also gerade auf den letzten Metern der 120m langen Strecke nicht langsamer wird; nur dann können diese Wechsel sicher eingeübt werden. Im Zweifelsfall müssten die beiden Kurvenläuferinnen ihre Position tauschen. Pos. 4 muss ablaufsicher sein und bis zum Ziel kämpfen können, darf also nicht verkrampfen, falls andere zum Überholen ansetzen.

Unsere Meistertitel und Medaillen bei den Staffeltwettkämpfen haben wir vor allem der Tatsache zu verdanken, dass alle sich auf ihren Positionen wohl gefühlt haben und alle Wechsel supersicher waren. Von den Einzelzeiten waren auf dem Papier andere Teams schneller, aber über die 3 Wechsel haben die Olper Staffeln stets über eine halbe Sekunde gegenüber den anderen herausholen können. Dies bedeutet aber auch, dass die Addition von zwei Einzelzeiten nicht mit der Wechselzeit gleichzusetzen ist. Es kann durchaus sein, dass langsamere Läufer/innen im Ergebnis schneller wechseln. Zu diesem Zweck werden wir im Training auch die Lichtschrankenmessung einsetzen, um herausfinden zu können, welche Paare am besten miteinander harmonieren.“



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

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.

Die Termine im einzelnen:

Samstag, 22.6.2024 Kanutour auf dem Biggensee

Samstag, 7.9.2024 Erlebniswanderung durch die Rhonard „ins Land ohne Wiederkehr“ mit anschließendem Grillen in der Jahnütte

Samstag, 9.11.2024 Fahrt zur Kart-Bahn nach Dortmund

Samstag, 30.11.2024 Schlittschuhlaufen in Wiehl

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

Die nächsten Wettkämpfe

Dienstag, 28.5. Kreismittelstreckenmeisterschaften in Wenden

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