

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 12/2024 vom 10. Juni 2024

## Hannah Bauermann wird souverän Landesmeisterin

Maja Tröster schafft die Qualifikation für die DJM U18

Bei den Westfälischen Meisterschaften Teil 1 am Sonntag in Dortmund erfüllte Hannah Bauermann die Erwartungen und holte sich den Titel über 200 Meter in der Klasse U18 hochüberlegen. Mit 24,75 Sekunden hatte sie mehr als 5/10 Sekunden Vorsprung vor der zweitplatzierten Hannah Brieden von der LG Halver Schalksmühle. Ihre Staffelkollegin Maja Tröster von der TSG Lennestadt wurde zwar „nur“ Vierte in diesem Wettbewerb, jedoch kann man ihre Zeit von 25.63 Sekunden ebenfalls als meisterlich einstufen. Mit ihrer Leistung qualifizierte sie sich nämlich für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 18.



**Ergebnisorientiert: Hannah Bauermann, im Ziel geht der Blick gleich auf die Ergebnisanzeige**

Die Siegerehrung verpasste Hannah Bauermann an diesem Tag. Sie wurde vom Pressesprecher des Fußball- und Leichtathletikverbands Westfalen (FLVW) länger als geplant aufgehalten. Der Grund: Ein Interview zu ihrer Berufung zum **Talent des Monats** im Verbandsgebiet. Ein schöne und verdiente Beloh-

**BIGGE ENERGIE WÜNSCHT VIEL ERFOLG**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

nung, noch mehr aber ein Zeichen dafür, dass man in den Verbänden längst auf sie aufmerksam geworden ist. So dürfte die Aufnahme in den Nationalkader nur noch eine Frage der Zeit sein.



Rang 7 im Verband: Jana Steinhoff

### Jana Steinhoff erreicht das Finale im Weitsprung

Das Finale der 8 besten Weitspringerinnen in der Klasse W14 (U16) erreichte Jana Steinhoff und sicherte sich mit Platz 7 einen der 8 begehrten Urkundenränge. Beeindruckend waren dabei ihre erzielten Sprungweiten. Gleich 5mal übertraf sie ihre bisherige persönliche Bestleistung von 4,62 Metern und landete mit ihrem letzten Sprung ihre Bestleistung des Tages von 4,78 Metern.

### Die übrigen Ergebnisse:

#### 200 Meter U18

Anna Piwowarski	27,14	Rang 16
Julia Henke	28,47	Rang 30
Daria Popov	28,68	Rang 33

#### 200 Meter U20

Lena Hurajt	27,58	Rang 12
-------------	-------	---------

#### 300 Meter

Sara Drach	46,82	Rang 14
------------	-------	---------

## Olper Abendsportfest stand ganz im Zeichen des Sprints

Frauenstaffel schafft die Qualifikation für die DM in Braunschweig

Vier Qualifikationen zur Teilnahme an Deutschen Meisterschaften hatten die Athletinnen und Athleten der Olper Leichtathletik gemeinsam mit der TSG Lennestadt bereits im Saisonverlauf über die 4 x 100 Meter eingefahren. Beim Olper Bigge Energie Abendsportfest kam eine fünfte Qualifikation hinzu, nämlich die der Frauenstaffel. Die Altmeisterinnen Julia Springob und Annica Deblitz hatten sich mit den U18-Stars Hannah Bauermann und Maja Tröster zusammengetan. In dieser Formation gab es auf der schnellen Olper 400 Meter Runde kein Halten mehr. Im Ziel blieb die Uhr bei 46,84 Sekunden stehen. Die Norm liegt bei 47,00 Sekunden. Geschafft!

Am 29.6. wird bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen wahrscheinlich ein verändertes Quartett über die blaue Tartanbahn in Braunschweig sprinten. Helena Tröster, Sophia Werthenbach und Sarah Langemann werden die U18 Sprinterinnen ablösen. Diese werden jedoch gemeinsam mit den anderen Jugendathletinnen U18 und U20 als Fangruppe mitfahren und das Frauenteam anfeuern.

Attraktiv wird dann nicht nur die eigene Teilnahme am Staffelwettbewerb sein, sondern auch die Begegnung mit den vielen Spitzenathleten und -athletinnen, die die Meisterschaften in Braunschweig als letzten Test für die Olympischen Spiele in Paris nutzen.



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



**Qualifiziert: Julia Springob, Maja Tröster, Hannah Bauermann, Annica Deblitz mit Trainer Michael Kluge**

Denkbar knapp scheiterten dagegen die U16 Mädchen bei ihrem Qualifikationsversuch für die Deutschen Meisterschaften in Koblenz. Fehlten beim vorletzten Versuch noch 7/100 Sekunden, so betrug der Abstand zur Qualifikationsmarke in Olpe nur 2/100 Sekunden. Knapper geht es nicht. Die Hoffnungen liegen nun auf dem kommenden Samstag. Dort tritt das Quartett mit Mara Kipke, Alea Bremecker, Johanna Uelner und Thea Köhler bei den Westfälischen Meisterschaften an. Bei guten Wechseln sollte das Qualifikationsziel dann endlich erreicht werden.

Jubel herrschte dann wieder im Stadionrund beim Zieleinlauf der weiblichen Jugend U 14 über die 4 x 75 Meter. Mia Gross, Alicia Huperz, Pauline Dinter und Lina Purgander unterboten erstmals die 40-Sekunden-Marke und verdrängten mit ihrem Klasseergebnis von 39,72 Sekunden die Staffel des TV Wattenscheid 01 von Platz 1 der Westfälischen Bestenliste.

Die vier Sprinterinnen mit Ersatzläuferin Johanna Aitzetmüller überzeugten auch auf der ganzen Linie im 75-Meter-Einzelwettbewerb. Dabei blieben sie sämtlich unterhalb der 11-Sekunden-Marke. Mia Gross, Platz 3 in 10,42 Sekunden, Alicia Huperz, Platz 5 in 10,75 Sekunden, Johanna Aitzetmüller, Platz 6 in 10,78 Sekunden, Pauline Dinter, Platz 7 in 10,82 Sekunden, und schließlich Lina Purgander, Platz 8 in 10,96 Sekunden.

Hochgemeldet in die Klasse U 16 werden die U14-Mädchen am Samstag ebenfalls in den Wettbewerb über 4 x 100 Meter einsteigen.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

6000 mm

750 mm

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

**Koch**  
Werbetechnik  
Am Bassenborn 5  
57482 Wenden - Hünsborn  
Tel. 02762 979733  
koch-werbetechnik.com

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

## Spannung in der Klasse U 12

### CLV Siegerland überlegen

In den jüngeren Klassen, insbesondere in der Klasse U 12, bekamen es die Mädchen mit dem wieder erstarkten CLV Siegerland zu tun, sowie mit der LG Kindelsberg Kreuztal. Über die 4 x 75 Meter konnte der CLV Siegerland einen Doppelsieg einfahren. Erst auf Rang 3 kam die schnellste Olper Staffel ins Ziel. In neuer Besetzung mit Elin Kieserling, Frida Eisenkopf, Annika Reichmann und Annabell Rötz verbesserte das Quartett seine persönliche Bestzeit deutlich auf 31,43 Sekunden. In ebenfalls guten 31,92 Sekunden kam das Team mit Anna Sophie Aßmann, Neele Schell, Amalia Bichta und Helene Wigger auf Rang 4 und konnte das Quartett der LG Kindelsberg Kreuztal mit 1/100 Sekunde Vorsprung auf Rang 5 verweisen.

Im Einzelwettbewerb über 50 Meter der Klasse W 10 gab es ein anderes Bild. Hier siegte Elin Kieserling mit dem Vorsprung von 1/100 Sekunde vor Merle Marie Kettner vom CLV Siegerland. Mit ihrer Siegerzeit von 8,20 Sekunden stellte Elin Kieserling ihre persönliche Bestzeit ein, die sie beim Hansemeeting in Attendorn aufgestellt hatte. Wieder 1/100 Sekunden zurück kam Frida Eisenkopf mit 8,22 Sekunden auf Rang 3 und verwies Lisabeth Hippenstiel vom CLV Siegerland auf Rang 4. Mathilda Litz, schnellste W10-Läuferin der LG Kindelsberg Kreuztal, kam mit dem Rückstand von 1/100 Sekunden auf Rang 5.

Knapper und spannender geht es nicht!!

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Eine Klasse höher, in der W 11, überzeugte Anna Sophie Aßmann in neuer persönlicher Bestzeit von 8,25 Sekunden und Rang 3. Amalia Bichta (8,73 sec.) und Frieda Stamm (8,80 sec.) belegten hier die Plätze 6 und 7.



**Schnellste Olperin in der Klasse W 12: Marie Luke (ganz rechts) hinten Anna Alterauge und Frieda Heinrichs**

In der Klasse W 12 eroberte Marie Luke in persönlicher Bestzeit von 11,42 Sekunden über die 75 Meter Rang 4. Unter der 12-Sekunden-Marke blieben zudem Bella Stamm mit 11,61 Sekunden auf Rang 5 und Anna Alterauge mit 11,71 Sekunden auf Rang 6. Auch Bella und Anna liefen persönliche Bestzeit.

Eine Topleistung bot **Mia Gross** über die 80 Meter Hürden. Mia lief erstmals hochgemeldet in der Klasse W 14 und erzielte ein Ergebnis von 13,14 Sekunden. Damit schob sie sich in der nächsthöheren Klasse auf Rang 4 der Westfälischen Bestenliste.

Mit einem Paukenschlag beendete **Alea Bremecker** ihr 100 Meter Rennen in der Klasse W 14. Der starken Siegerländer Konkurrenz ließ Alea keine Chance und siegte in persönlicher Bestzeit von 13,16 Sekunden. Mit diesem Ergebnis sollte Alea auch die offizielle Aufnahme in den Westfälischen Landeskader sicher haben. Auf den weiteren Rängen platzierten sich die wiedererstarke Jana Steinhoff mit 13,73 Sekunden auf Rang 5, vor Johanna Uelner mit 13,76 Sekunden auf Rang 6, beides persönliche Bestzeiten. Ebenfalls persönliche Bestzeiten lieferten Thea Köhler mit 14,07 Sekunden und Matilda Wigger mit 14,24 Sekunden ab.

Johanna Uelner beeindruckte zudem auf der 300 Meter Distanz. Hier wurde sich in 46,81 Sekunden Erste.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



**Alea Bremecker**, Bild oben links, setzt sich gegen Lenya Fuhr von der LG Kindelsberg Kreuztal durch. Als zweite von rechts spurtet Mara Kipke ins Ziel. Mara wurde in persönlicher Bestzeit von 13,45 Sekunden Dritte in der Klasse W 15.

Mit der Topleistung des Tages festigte **Hannah Bauermann über die 100 Meter Hürden** in der Klasse U 18 in der Kreisrekordzeit von 14,26 Sekunden ihren ersten Rang in der Westfälischen Bestenliste. In ihrem Jahrgang 2008 belegt sie aktuell Rang 6 in Deutschland. Von den zahlreichen Zuschauern auf der Tribüne erntete Hannah für ihre beeindruckende Darbietung großen Applaus.

### Die Ergebnisse der männlichen Klassen:

#### 50 Meter, Klasse M 10

Rang 3	Leopold Frydrych	8,92 Sekunden
Rang 5	Emil Wolf	9,11 Sekunden

#### 75 Meter, Klasse M 12

Rang 1	Jona Drach	11,05 Sekunden
--------	------------	----------------

#### 75 Meter, Klasse M 13

Rang 1	Maximilian Hahn	11,43 Sekunden
Rang 2	Paul Bugaciu	13,48 Sekunden

#### 4 x 75 Meter Staffel U 14

Rang 1	Jona Drach, Maximilian Hahn, Florian Steinhoff, Paul Bugaciu	45,14 Sekunden
--------	--	----------------

#### 100 Meter, Klasse M 15

Rang 1	Wayne Reimold	12,05 Sekunden
Rang 2	Michel Kämpfer	12,92 Sekunden

# 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 wechselficher, 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 Wechselficherheit sind andere Kriterien ausschlaggebend. Die beiden schnellsten Läuferinnen sollten dann auf den Pos. 2 und 3 laufen, um ihre Geschwindigkeit auf den längsten Strecken ausspielen 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 Staffelnwettkämpfen 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 Jahnhütte
- 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

- 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
- 28.6. – 30.6. Deutsche Meisterschaften der Männer und Frauen in Braunschweig
- 5.7. – 7.7. Deutsche Meisterschaften U23 und Deutsche Jugendmeisterschaften U18 in Mönchengladbach
- Freitag, 12.7. 10. Abendsportfest im Felsenmeerstadion Hemer
- 26.7. – 28.7. Deutsche Jugendmeisterschaften U16 und U20 in Koblenz
- Samstag, 24.8. Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter
- Samstag, 31.8. Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn
- Samstag, 7.9. DJMM Qualifikationstermin in Coesfeld für die Klassen U12, U14, U16, U18
- Samstag, 14.9. Westfälische Meisterschaften U14 in Kamen
- Samstag, 28.9. DJMM Finale U12 und U14 in Hagen
- Sonntag, 29.9. DJMM Finale U16 und U18 in Hagen