

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 1/2019 21. Januar 2019

### Licht und Schatten bei den Westfälischen Meisterschaften

Emma Rehse und Joshua Holterhoff überzeugen in Dortmund

Mit übersprungenen 1,77 Metern stellte Joshua Holterhoff bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften in Dortmund eine persönliche Bestleistung auf und holte sich Bronze in der Meisterschaftswertung. Ein Achtungserfolg, vor allem wenn man berücksichtigt, dass das Training auf normalem Hallenboden, so wie es in Olpe möglich ist, keine idealen Voraussetzungen für eine effektive Wettkampfvorbereitung bietet.



Da ist noch Platz nach oben: Joshua Holterhoff

Allerdings hat sich Joshua in den bisherigen Wintermonaten durch regelmäßiges Krafttraining und die Verbesserung seiner Lauftechnik wichtige Grundlagen erarbeitet. Eine Bestleistung gleich im ersten Wettkampf des Jahres schafft Selbstvertrauen, eine weitere wichtige Voraussetzung, um optimistisch in ein erfolgreiches Wettkampfsjahr zu gehen.

Über 200 Meter überzeugte erneut Emma Rehse. Auf die hundertstel Sekunde wiederholte sie exakt ihre Leistung vom 16.12.2018 in Düsseldorf, als sie in 25,62 Sekunden einen neuen Kreisrekord aufstellte. Hinter der Wattenscheiderin Anastasia Vogel wurde Emma Zweite und erklimmte als westfälische Vizemeisterin das Siegerpodest.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Auf Silberkurs: Emma Rehse

Aufgrund von auftretenden Leistenproblemen verzichtete Emma anschließend vorsichtshalber auf einen Start in der 4 x 200 Meter Staffel.

Die Staffel in der Aufstellung Alina Hoberg, Julia Hippler, Christin Schneider und Wiebke Rosemeyer erreichte das Ziel in 1:47,09 Minuten. In gleicher Aufstellung hatte das Quartett im vergangenen Jahr in 1:47,64 Minuten die Meisterschaft errungen. Dieses Mal reichte es nur zu Rang 3. Leider fehlten zudem 9/100 Sekunden zur Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Sindelfingen. Dieses Ziel soll nun in zwei Wochen bei den NRW Meisterschaften in Leverkusen erneut angegangen werden.

In der Sprintdisziplin 60 Meter überzeugte allein Luisa Schürhoff, die mit einer Vorlaufzeit von 8,34 Sekunden eine persönliche Bestleistung aufstellte und ihre gute Leistung im Finale mit einem Ergebnis von 8,37 Sekunden bestätigte. Beste 200 Meter Sprinterin hinter Emma Rehse war Christin Schneider mit einer Zeit von 27,14 Sekunden.

### Wettkampfbetrieb in der Helmut-Körnig-Halle läuft bis Anfang März weiter

Dortmunds Leichtathletik-Sportwart Wolfgang Franke machte dieser Tage darauf aufmerksam, dass der Wettkampfbetrieb in der Helmut-Körnig-Halle in diesem Winter bis einschließlich 2./3. März durchgeführt wird. „Es werden also alle Veranstaltungen wie geplant stattfinden. Da hat es in letzter Zeit einige Irritationen gegeben“, betont Franke.

Wegen des Umbaus der Helmut-Körnig-Halle werden nach dem ersten März-Wochenende bis auf weiteres keine Veranstaltungen mehr in der Arena an der Strobelallee durchgeführt. Die Helmut-Körnig-Halle, die auch als Bundes- und Leistungszentrum genutzt wird, wird zu einem hochmodernen Trainings- und Wettkampfbetrieb umgestaltet.

Das Kernstück der Umbaumaßnahmen wird ein Hallen-Oval mit sechs Rundbahnen bilden. Damit würde Dortmund nicht nur mit Leipzig gleichziehen, sondern auch in Zukunft einen idealen Standort für deutsche und internationale Meisterschaften bilden.

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Wertvolle Bestleistungen beim Hallensportfest n Dortmund

Sprinttalent Anne Böcker wird am kommenden Sonntag, 27. Januar, beim PSD Bank Meeting in Dortmund über 60 Meter in der Klasse U 14 an den Start gehen. Aufgrund ihrer guten Leistungen hat sie, ebenso wie die Sprintstaffel U 12, vom Organisationskomitee eine Einladung für einen Start im Rahmenprogramm des Großereignisses erhalten. Deshalb nahm sie am Sonntag zur Vorbereitung am Hallensportfest in der Helmut-Körnig-Halle in Dortmund teil, um erstmals die 60 Meter Distanz unter die Füße zu nehmen.



**Siegerehrung im Sprint: Maja und Anne**



**Siegerehrung Weitsprung: Mia Glasow**

Die Generalprobe gelang! Anne Böcker siegte im starken Feld von 46 Sprinterinnen in der Klassezeit von 8,54 Sekunden vor Isabella Assmann von der LG Olympia Dortmund (8,66 Sek.). Auf den dritten Rang kam Maja Blagojevic, die mit 8,82 Sekunden ebenfalls eine tolle Zeit erreichte. Maja krönte ihre Leistung zudem im Hochsprung mit 1,35 Meter und belegte mit persönlicher Bestleistung einen hervorragenden dritten Platz. Damit war sie zugleich beste Springerin des westfälischen Landesverbands.

Eine persönliche Bestleistung im Hochsprung gelang auch Lena Kindopp, ebenfalls in der Klasse W 12 (U14). Lena übersprang 1,25 Meter und scheiterte nur knapp an der nächsten Höhe von 1,30 Meter.

Gleich zwei persönliche Bestleistungen gelangen Mia Glasow in der Klasse W 11. Im Feld von 45 Starterinnen lief sie in 7,75 Sekunden zum Sieg über die 50 m Sprintdistanz. Auch im Weitsprung war Mia nicht zu schlagen und platzierte sich auf Rang 1 mit sehr guten 4,28 Metern.

In der Klasse W 13 gelang Lena Hurajt mit 9,01 Sekunden auf Rang 7 und mit 4,18 Metern im Weitsprung auf Rang 6 ein guter Einstand ins neue Jahr.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)





# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen zum Nachschlagen

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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
Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist	18	09.07.2018
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
Rumpftraining – 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](http://www.skiclub-olpe.de)