

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 3/2018 29. Januar 2018

Annica Deblitz stellt den Kreisrekord ein Sprinterin des SC Olpe siegt überlegen in Leverkusen



Nur eine Woche nach ihrem starken Auftritt in Dortmund (Indoor-Meeting) schlug das Toptalent aus Dahl ein weiteres Mal zu. Beim 11. Jugendhallensportfest des TSV Bayer 04 Leverkusen in der Halle Manfort ließ Annica die starke Konkurrenz im 60 Meter Sprint erneut stehen und siegte in 7,88 Sekunden vor Vera Tsassi Kassy vom heimischen TSV Bayer 04, die in 8,08 Sekunden ins Ziel kam.

Damit konnte Annica Deblitz (Bild links) erstmals über ein Ergebnis unterhalb von 7,90 Sekunden jubeln. Erfreulicher jedoch für sie ist die gleichzeitige Einstellung des Kreisrekords. Der wurde bisher allein gehalten von Marie Ries, aufgestellt am 15.12.2013 in Düsseldorf. Mit ihren Triumpfen in den westfälischen und rhein-

ländischen Leichtathletikhochburgen untermauert Annica Deblitz ihre aktuelle Vormachtstellung auf der NRW-Sprintbühne der Klasse U 16

U 20 – Staffel überrascht in Bielefeld

Platz 4 bei den Landesmeisterschaften

Über eine tolle Saisonbestleistung freute sich die 4 x 200 Staffel am Sonntag in Bielefeld bei den Westfälischen Hallenmeisterschaften U 20. In der Besetzung Alina Hoberg, Christin Schneider, Cathrin Eiden und Wiebke Rosemeyer belegte das junge Team hinter dem TV Wattenscheid 01, dem TV Gladbeck und der LG Olympia Dortmund Rang 4. Mit der Zeit von 1:46,60 Minuten verbesserte das Quartett seine bisherige Bestleistung um eine halbe Sekunde. Trainer Dieter Rotter hält eine weitere Steigerung in den Bereich von unter 1:46 Minuten für machbar.

Alina Hoberg erreichte im Vorlauf über 60 Meter eine Zeit von 8,16 Sekunden und qualifizierte sich für das Finale. Dort wurde sie in 8,21 Sekunden Fünfzehnte. Ein Achtungserfolg für die U 16 – Athletin. Eine persönliche Bestzeit über die 60 Meter erzielte Christin Schneider im Vorlauf mit einem Ergebnis von 8,21 Sekunden.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! www.bigge-energie.de



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Tolle Leistungen und Glücksmomente in Dortmund

Olper Leichtathletik hatte 40 Mädchen und Jungen gemeldet

Da hatten die Olper Trainer und Betreuer alle Hände voll zu tun. Mit knapp 40 Athletinnen und Athleten (einige waren krankheitsbedingt ausgefallen) erreichten SC Olpe und TV Olpe einen neuen Melderekord. Jedoch lautete das Ziel nicht Masse, sondern Klasse.



Die Teilnehmerinnen U 10 bis U 14:

hinten Nina Berge, Marleen Gronau, Anna Vogt, Lucy Hengstebeck, Lena Hurajt, Lara Czipura, Emma Glasow, Carolin Schneider

mittig Paulina Schröder, Mara Kipke, Maja Blagojevic, Mia Glasow, Daria Popov, Lena Kindopp, Helena Wurm

vorn Joi Heite, Alina Krasniq, Julia Ochel, Mia Kipke, Laura Bungart, Nesa Shabani, Sofia Kaus

Für viele war das Hallensportfest des B.V. Teutonia Lanstrop in der Dortmunder Helmut Körnig Halle der erste Wettkampf in einem solch großen Rahmen. Entsprechend groß war die Nervosität zu Beginn der Wettbewerbe. Diese sollte jedoch im Verlauf des Nachmittags in große Freude umschlagen. Insbesondere bei den Sprintstaffeln, bekanntermaßen eine Olper Spezialität, gab es nach vielen intensiven Trainingseinheiten hervorragende Ergebnisse.

Traurig waren am Ende nur die Staffelmädchen der Altersklasse U 16, die in der Besetzung Jule Quast, Amelie Gärtner, Liv Heite und Lina Reiche antraten. Durch einen Stabverlust beim zweiten Wechsel verloren sie wertvolle Zeit und kamen nur abgeschlagen ins Ziel. Schade, da wäre mehr drin gewesen. Der Trost, so etwas kommt auch bei den Staffeln in der Weltspitze vor.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Staffelergebnisse im Detail:



Die U 14 v.l. Lena Hurajt, Carolin Schneider, Lucy Hengstebeck und Lara Czipura

Das Quartett U 14 siegte über 4 x 100 Meter in der Aufstellung: Lara Czipura, Carolin Schneider, Lucy Hengstebeck (alle 2005) und Schlussläuferin Lena Hurajt (2006) überlegen in der Zeit von 59,33 Sekunden.

Für Lena war es der erste Staffelwettkampf im Olper Trikot. Sie löste ihre Aufgabe im Team hervorragend.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Staffelteam U 14 2 mit Anna Vogt, Nina Berge, Marleen Gronau und Emma Glasow

Auf Rang 3 in der Klasse U 14 kam das 2. Quartett in der Aufstellung Nina Berge, Anna Vogt, Marleen Gronau und Emma Glasow. Sie gewannen ihren Zeitendlauf ebenfalls überlegen in der Zeit von 60,59 Sekunden.

Einen ebenfalls hervorragenden 2. Rang eroberte sich das erste Staffelteam U 12 über 4 x 50 Meter. In der Aufstellung Maja Blagojevic, Mia Glasow, Daria Popov und Lena Kindopp erzielte das Quartett die Zeit von 32,51 Sekunden. Staffel 2 kam in der Aufstellung Nesa Shabani, Helena Wurm, Sofia Kaus und Laura Bungart auf Rang 13.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



v.l. Alina Krasniq, Paulina Schröder, Julia Ochel und Mara Kiple

Pinki heißt der Glücksstab der Mädchen der Klasse U 10 und wird in der Zeit zwischen den Wettkämpfen stets zuhause bei Mara im Tresor gesichert. Am Sonntag in Dortmund war es wieder soweit. Startläuferin Mara Kipke brachte ihr Team mit einem rasanten Kurvensprint rasch in Front. Drei gute Wechsel folgten auf Julia Ochel, Paulina Schröder und auf Alina Krasniq, die Pinki sicher und mit großem Vorsprung ins Ziel brachte.

Platz 1 ist sicherlich nicht allein der Verdienst von Pinki, sondern eher noch der Schnelligkeit und der bereits guten Wechseltechnik der Staffelmädchen zu verdanken. Die Mädchen könnten zur Formation gehören, die auch bei den Meisterschaften und Sportfesten im kommenden Sommer stark siegverträchtig sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Starke Leistungen auch in den Einzeldisziplinen

Tolle Leistungen mit diversen Platzierungen im einstelligen Bereich sorgten für anhaltend gute Stimmung bei den Athletinnen und Athleten sowie den zahlreich mitgereisten Eltern auf der Tribüne der Helmut Körnig Halle.



Auf Höhenjagd: Joshua Holterhoff

Seinen ersten Wettkampf in einer Großhalle nutzte Joshua Holterhoff vom TV Olpe gleich zu einem Paukenschlag. In der Klasse M 15 siegte der amtierende Kreismeister im Hochsprung mit übersprungenen 1,61 Metern. Spannend blieb es bis zum Schluss, denn Joshuas schärfster Konkurrent, Michel Rettig von der LG Coesfeld, überwand ebenfalls die Marke von 1,61 Metern. Ausschlaggebend für den Sieg des Olpers war letztlich die wesentlich geringere Anzahl von Fehlversuchen, die beim Gleichstand bekanntlich zählt.

Auch Vereinskollegin Jule Quast zeigte im Hochsprung eine klasse Leistung. Mit 1,40 Metern kam sie in der Klasse W 14 auf Rang 3. Amelie Gärtner übersprang 1,35 Meter und erreichte Platz 11.

Weitere Top-Platzierungen waren im Hochsprung zu feiern: In der Jahrgangsklasse 2006/W12 kam Marleen Gronau mit übersprungenen 1,25 Metern auf Rang 3. Eine Klasse tiefer belegte Maja Blagojevic mit dem Ergebnis von 1,20 Metern ebenfalls Rang 3. Maja wendet noch die Schersprungtechnik an.

Ebenfalls 1,20 Meter erreichte in der Jahrgangsklasse 2006/ M 12 Daniel Hardenacke. Diese Leistung bedeutete für ihn Rang 6.

Jule Quast und Liv Heite überzeugen im Hürdensprint

Bei der Marke von 10,90 Sekunden steht die A-Norm für die diesjährigen Westfälischen Hallenmeisterschaften U 16 in der Disziplin 60 Meter Hürden. Für Jule Quast und Liv Heite, beide im ersten Jahr der Klasse U 16, hatte sich nach dem Übergang von der Klasse U 14 einiges geändert. Statt 6 Hürden sind zwar nur noch 5 Hürden zu überwinden, stattdessen hat sich jedoch der Anlauf an die erste Hürde verlängert und auch die Hürdenabstände. Das ist gewöhnungsbedürftig, die größeren Abstände kann man nur durch eine höhere Schnelligkeit kompensieren. Jule und Liv nahmen die Herausforderung an und waren erfolgreich. Das Ergebnis:

Jule Quast	10,39 Sek.	persönliche Bestzeit	Rang 4	Normerfüllung
Liv Heite	10,42 Sek.	persönliche Bestzeit	Rang 5	Normerfüllung

Für beide ein vielversprechender Jahresauftakt. Im 60 Meter Flachsprint war dann Liv schneller. Sie schob sich mit 8,66 Sek. auf Rang 6, Jule kam in 8,71 Sek. auf Rang 10. Teilnehmerzahl 39!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Lena Hurajt überzeugt im Sprint



Hat allen Grund zur Freude: Lena Hurajt

Gleich in ihrem ersten Wettkampf zeigte Neuling Lina Hurajt, was sie drauf hat. In 9,11 Sekunden wurde sie Zweite ihres Zeitendlaufes über 60 Meter und sicherte sich in der Gesamtwertung der Jahrgangsklasse 2006 einen hervorragenden 6. Rang unter 62 Mitbewerberinnen.

Schnellste Olper Athletin in der Jahrgangsklasse 2005 war die amtierende Kreismeisterin Lara Czipura, die in 9,13 Sekunden auf Rang 19 kam (58 Teilnehmerinnen)

8,27 Sekunden benötigte Mia Glasow im 50 Meter Sprint. Dies bedeutete für sie Rang 10 in der Jahrgangsklasse 2008, die mit sage und schreibe 78 Bewerberinnen gestartet wurde. Glücklicher noch als über ihre Sprintleistung war Mia mit ihrem Weitsprungergebnis. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 3,82 Metern holte sie den Bronzerang 3.

In der Jahrgangsklasse 2009/ W9 zeigte sich, dass der Staffelsieg kein Zufallsprodukt war. Mara Kipke belegte in 8,64 Sekunden einen hervorragenden 4. Platz, dahinter sorgen Paulina Schröder mit 8,87 Sekunden und Rang 10, sowie Julia Ochel mit 9,07 Sekunden und Rang 14 ebenfalls für tolle Ergebnisse.

In der jüngsten Klasse W 8 im Jahrgang 2010 zeigte Matilda Wigger eine ganz starke Leistung. In 9,66 Sekunden eroberte sie einen hervorragenden 7. Platz.

Das Lager der männlichen Teilnehmer war durch Grippe und Verletzungen arg dezimiert. Deshalb musste auch die geplante Sprintstaffel abgemeldet werden. Überzeugend war der Auftritt von Henning Schröder in der Jahrgangsklasse 2007. Im 50 Meter Sprint wurde er in 8,07 Sekunden Fünfter, im Weitsprung mit 3,76 Metern Sechster.

Mit guten Leistungen im 50 Meter Sprint und über die Mittelstrecke von 800 Metern bewies Maurin Jonack bei seinem ersten Wettkampf im Olper Dress seine Stärke

Erfreulich waren schließlich auch die Ergebnisse bei den Mittelstrecklerinnen Helena Wurm und Lena Kindopp in der Jahrgangsklasse 2007. Helena unterbot mit ihrer Zeit von 2:59,52 Minuten über 800 Meter die 3-Minuten-Marke und sicherte sich Rang 7 im starken Feld von 36 Läuferinnen. Ein nicht minder kämpferisches Rennen gelang Lena Kindopp, die in ebenfalls sehr guten 3:04,45 Minuten auf Rang 12 kam.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Olper Leichtathletik ein weiteres Mal ausgezeichnet

In einem Festakt kürte die Olper Westfalenpost am Freitag die Sportlerinnen, Sportler und Mannschaften des Jahres 2017. Die Leichtathletik des Kreises Olpe wurde dabei von den Vereinen aus Olpe und der SG Wenden mit achtbaren Platzierungen vertreten.



v.l. Franka Linse, Alina Hoberg, Sophia Werthenbach, Fiona Stutte, Julia Springob, Johanna Heuel

Franka Linse wurde Fünfte für ihre Erfolge im Hochsprung. Alina Hoberg hatte sich 2017 über die Langhürdendistanz in die Nordrhein-Westfälische und Deutsche Spitze katapultiert und zudem mit ihrem Staffelteam Deutsche Rekordzeit U16 über 4 x 100 Meter erzielt. Der Lohn: Rang 3.

Zum vierten Mal in Serie stand eine Olper Sprintstaffel auf Rang 1 der Mannschaftswertung. Bei den Deutschen Meisterschaften der Frauen in Erfurt hatte das Quartett mit Johanna Heuel, Julia Springob, Marie Ries und Sophia Werthenbach mit Rang 8 ihre bisher beste Platzierung in diesem Wettbewerb erreicht und einen neuen Kreisrekord aufgestellt. Fiona Stutte vertrat bei der Ehrung als Ersatzläuferin Marie Ries, die studienbedingt derzeit in Alaska weilt.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

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
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