

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 4/2019 11. Februar 2019

Sprintstaffel bestätigt aufsteigende Form in Bielefeld

Rang 4 bei den Meisterschaften über 4 x 200 m in Kreisrekordzeit

Nicht nur wegen des neuen weißen Outfits sondern auch mit einer neuen Bestzeit sorgte das Olper Staffelquartett am Sonntag in der Seidenstickerhalle in Bielefeld für positive Eindrücke. In neuer Kreisrekordzeit von 1:44,35 Min. spurteten Alina Hoberg, Julia Hippler, Christin Schneider und Annica Deblitz überlegen auf Rang 1 ihres Zeitlaufs und auf Rang 4 in der Landeswertung.



Den bisherigen Kreisrekord stellten Sarah Langemann, Marie Ries, Sophia Werthenbach und Anja Beckmann am 17.1.2015 auf mit einer Zeit von 1:46,13 Min. auf. Aufgrund der noch verbesserungsfähigen Wechsel sieht Dieter Rotter beim Saisonhöhepunkt, den Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Sindelfingen, noch weiteres Verbesserungspotenzial für sein Team.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Analyse des Trainers zeigte bei den Einzelzeiten aller seiner Athletinnen eine positive Entwicklung in den bisherigen Staffelwettbewerben des neuen Jahres. Besonders ins Auge fällt dabei die Ergebnissteigerung von Julia Hippler:

19.1.	Westfälische Meisterschaften U18 in Dortmund	26,9 Sekunden
3.2.	NRW Meisterschaften in Leverkusen	26,3 Sekunden
10.2.	Westfälische Meisterschaften U20 in Bielefeld	25,7 Sekunden

Damit dürfte Julia ihren Anspruch auf einen Stammplatz im Team deutlich untermauert haben. Die insgesamt positive Entwicklung der Staffel von 1:47,09 Min. auf die neue Bestzeit von 1:44,35 Min. beweist jedoch auch die Gültigkeit der Regel: „Der Wettkampf ist das beste Training!“

Wenn nun Emma Rehse am 24. Februar wieder zur Staffel stößt, hat Dieter Rotter die Qual der Wahl, zumal mit Wiebke Rosemeyer eine sechste gute Läuferin zur Verfügung steht.

Die nächsten Wettkämpfe

Samstag, 16.2.2019	Hallensportfest der Troisdorfer Leichtathletik U12 – U16	Troisdorf
Sa./So., 23.2./24.2.2019	Deutsche Hallenmeisterschaften U 20	Sindelfingen
Sonntag, 24.2.2019	Hallensportfest in Dortmund U12 und älter	Dortmund
Sonntag, 24.2.2019	Kreishallenmeisterschaften im Kugelstoßen und Hochsprung	Kirchhundem
Samstag, 2.3.2019	Hallensportfest in Dortmund U12 und älter	Dortmund
Sonntag, 3.3.2019	Westfälische Meisterschaften U 16	Paderborn

Kreissportlerehrung gastiert in Wenden

Am Freitag, 22. Februar 2019 findet in der Aula der Gesamtschule in Wenden die diesjährige Kreissportlerehrung statt. Geehrt werden Einzelsportler und Teams für hervorragende Leistungen und Platzierungen im Jahr 2018. Einlass ist ab 18:30 Uhr, Beginn um 19:00 Uhr.

Da die Olper Leichtathletik und die Startgemeinschaft Olpe/Fretter in 2018 nicht nur in den Einzeldisziplinen, sondern auch mit ihren Staffeln und DJMM-Teams auf Landes-, NRW- und Bundesebene zahlreiche Podestplätze erkämpfte, lohnt sich ein Besuch bei den Feierlichkeiten in Wenden.



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