

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 5/2019 25. Februar 2019

Emma Rehse bei den Deutschen Meisterschaften in Topform

Annica Deblitz erreicht das Halbfinale

Ein Rekord stand bereits vor der Reise nach Sindelfingen fest: Erstmals entsandte die Olper Leichtathletik gleich drei Einzelqualifikanten zu den Deutschen U 20 Hallenmeisterschaften. Dazu kam die 4 x 200 Meter Staffel, die praktisch ein Abonnement auf die Teilnahme an den DM hat.



Auf der Zielgeraden: Emma Rehse

Emma Rehse beschloss am Sonntag die Olper Auftritte im Sindelfinger Glaspalast mit einer grandiosen Leistung, vor allem auch in taktische Hinsicht. In Absprache mit Trainer Dieter Rotter ging Emma die 200 Meter wie gewohnt zügig an und verringerte den Abstand zu der vor ihr laufenden Konkurrentin kontinuierlich. Damit brachte sie sich in der zweiten Kurve in die ideale Angriffsposition, „saugte“ sich heran und schaffte den entscheidenden kleinen Vorsprung zum Eingang der Zielgeraden. Damit gelang es Emma zudem, die innen angreifende Läuferin auf Distanz zu halten. Den Vorsprung baute sie bis ins Ziel noch aus. Die Zeit: 25,39 Sekunden, Kreisrekord über alle Klassen hinweg, und Platz 18 von 38

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Starterinnen. Ein Achtungsergebnis, vor allem wenn man berücksichtigt, dass Emma in ihrem ersten Jahr in der Doppelaltersklasse U 18 in der Klasse U 20 startet.

Bereits am Vormittag des ersten Wettkampftages glänzte **Annica Deblitz**, ebenfalls als Angehörige des jüngeren Jahrgangs der Klasse U 18, über die 60 Meter Distanz. Pünktlich zum Saisonhöhepunkt stellte sie im Vorlauf ihre Saisonbestleistung mit 7,84 Sekunden ein und erfüllte sich mit dem Erreichen des Halbfinals ihren Traum.



Dynamischer Antritt: Annica hier als Anführerin der Staffel

Im Halbfinale schraubte sie ihre Bestleistung dann noch auf 7,83 Sekunden. Ein gelungener Auftritt, der bei der 4 x 200 Meter Staffel seine Fortsetzung fand.

Die Staffel überzeugte mit sehr guten Stabwechseln

Nach drei sehr guten Wechselvorgängen befanden sich Annica Deblitz, Julia Hippler, Christin Schneider und Alina Hoberg auf Kurs Bestleistung und siegten in ihrem Vorlauf klar. Leider zog sich Schlussläuferin Alina Hoberg in der zweiten Kurve eine Zerrung zu, konnte jedoch trotz Schmerzen das Rennen noch beenden. Mit dem Ergebnis von 1:44,53 Minuten verfehlte das Olper Quartett die persönliche Bestleistung und damit die Verbesserung des erst kürzlich aufgestellten Kreisrekords nur knapp. Mit Rang 15 mit einem der geringsten Durchschnittsalter aller angetretenen Teams waren am Ende alle zufrieden.

Nicht ganz zufrieden war die dritte Einzelstarterin im Bunde, Speerwerferin Marlitt Spille. Die frisch gebackene Westfalenmeisterin im Winterwurf und Dritte der NRW-Meisterschaften mit Kreisrekordweite von 37,11 Metern kam in Sindelfingen irgendwie nicht richtig in den Wettbewerb. Nachdem Marlitt bei den Probeversuchen gleich 2-mal um die 38/39 Meter erzielt hatte, ging im Wettkampf nicht mehr viel. Mit

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

35,03 Meter musste sie sich am Ende zufrieden geben. Trainer Thomas Stienemeier sieht ihr Potenzial in diesem Jahr trotzdem bei mehr als 40 Meter. Das Jahr ist noch lang!



Unser Sprintteam in Sindelfingen: Christin, Julia, Emma, Wiebke, Annica, Luisa und Alina



Wir bedanken uns herzlich bei

- der Sonnen Apotheke, Olpe, Bahnhofstraße 7
- der Martinus Apotheke, Olpe, Martinstraße 23

für eine jeweils großzügige Sachspende in Form einer Erste Hilfe Ausstattung. Die Ausstattung wird ein wichtiger Bestandteil unseres in diesem Jahr zu errichtendem neuen Gerätehauses sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Mit der Kreissportlerehrung in Wenden am vergangenen Freitag, 22. Februar 2019, fand das Sportjahr 2018 einen würdevollen Abschluss. Nicht alle Geladenen konnten dieses Mal teilnehmen. Es fehlte die Sprintstaffel U 18, die bei den Deutschen Meisterschaften in Rostock Gold gewonnen hatte und deren Mitglieder auch den Kern des Teams gebildet hatte, das in Kreuztal bei den Mannschaftsmeisterschaften DJMM siegreich war. Und es fehlte die NRW-Meisterin im Speerwurf, Marlitt Spille. Sie alle waren mittags nach Sindelfingen aufgebrochen zu den Deutschen U 20 Hallenmeisterschaften. Ihr Ehrungsdebut feierten hingegen die Mädchen des Olper DJMM-Teams U 12, die in Kreuztal nach hartem Fight den Silbertrang hinter dem TV Wattenscheid errungen hatten. Sie und viele mehr aus den Kreisvereinen bestätigten erneut den Ruf der Leichtathletik als mit Abstand erfolgreichste Sportart im Kreis Olpe.

Sportfeste

Bei den Kreishallenmeisterschaften in Kirchhundem (Kugelstoßen und Hochsprung) am Sonntag übersprang Joshua Holterhoff sensationell die Höhe von 1,85 Metern. Dabei profitierte er vor allem vom begeistert mitwirkenden Publikum, das ihn von Bestleistung zu Bestleistung trieb.

Mit dieser Leistung hat Joshua nicht nur die Qualifikationsmarke für die NRW Meisterschaften U 18 erreicht, sondern auch bereits die für die Klasse U 20.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Bestleistung im Weitsprung: Lena Hurajt

Gute Leistungen in Troisdorf

Das 2. Hallensportfest der LG Troisdorf nutzten einige junge Athletinnen zur Prüfung ihres Leistungsstandes. In ihrem ersten Lauf über 60 m Hürden kam Anne Böcker (W 12) in 11,47 Sekunden auf Rang 3. Die 60 m Flachsprint beendete sie in sehr guten 8,35 Sekunden. Im Weitsprung erzielte Anne mit 4,61 m eine persönliche Bestleistung.

Mia Glasow belegte in der Klasse W 11 zweimal Rang 1, und zwar im Weitsprung mit 4,22 m und über 60 m in 9,02 Sekunden.

Lena Hurajt schaffte im Weitsprung der Klasse W 13 eine persönliche Bestleistung und belegte mit 4,62 m Rang 2. In der gleichen Altersklasse verbesserte sich Emma Glasow im Weitsprung auf 4,06 m.

Die guten Bedingungen in der Troisdorfer Halle machten den Teilnehmerinnen Lust auf eine Wiederholung im kommenden Jahr.

Die nächsten Wettkämpfe

Samstag, 2.3.2019	Hallensportfest in Dortmund U12 und älter	Dortmund
Sonntag, 3.3.2019	Westfälische Meisterschaften U 16	Paderborn



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