

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 6/2018 5. März 2018

Annica Deblitz deklassiert die westfälische Konkurrenz Kreisrekordzeit im Vorlauf und im Finale

Im 60 Meter Finale der Westfälischen Meisterschaften U 16 in Paderborn beeindruckte Annica Deblitz nicht nur die mitgereisten Olper Fans und Mitstreiterinnen. Unwiderstehlich gewann sie den Endlauf um die Landesmeisterschaft in sage und schreibe 7,81 Sekunden vor ihren schärfsten Konkurrentinnen, der Dortmunderin Victoria Isensee (TV Kirchlinde) mit 8,03 Sekunden und Claudia Pampuch vom TV Wattenscheid mit 8,08 Sekunden. 22/100 Sekunden Vorsprung sind im Sprint eine Welt.



Konzentriert und zielorientiert zum Sieg: Annica Deblitz

Und wie kommentierten die beiden Olpe Trainer Dieter Rotter und Michael Kluge den Erfolg ihres Schützlings? Nicht nur das reine Ergebnis beeindruckte die beiden. „Das sieht schon nach Sprint aus“, urteilte das Erfolgsduo und meinte damit die Bewegungsqualität der 15-Jährigen. Im Unterschied zum Lauf ist der Sprint nach einhelliger Ansicht der Sportwissenschaftler die technisch anspruchsvollste Disziplin in der Leichtathletik. In der Tat ist die Sprinttechnik schon jetzt eine der Stärken von Annica.

Gleich zweimal verbesserte Annica Deblitz am Meisterschaftstag den Kreisrekord ihrer Vereinskollegin Marie Ries von 7,88 Sekunden, den sie am 28.1. in Leverkusen bereits eingestellt hatte. Schon im Vorlauf siegte Annica in 7,87 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Annicas Titelgewinn sollte nicht der einzige Lichtblick an diesem Tag in der Halle im Paderborner Ahornsportpark bleiben. Das gesamte Olper Team überzeugte ohne Ausnahme.



Erfolgshungrig: Joshua Holterhoff

In seinem erst dritten Wettkampf überhaupt zeigte Joshua Holterhoff im Hochsprung eine konzentrierte Leistung. Mit der persönlichen Saisonbestmarke von 1,62 Metern gewann der Shooting Star Silber, gemeinsam mit Mateusz Orłinski vom SV Langendreer 04. Beide hatten die Höhen von 1,54 m, 1,58 m und 1,62 m jeweils im ersten Versuch gemeistert, ehe sie über die 1,66 Meter knapp scheiterten.

Das Handicap, mit Ausnahme eines Wettkampfs in Dortmund lediglich auf normalem Hallenboden trainiert zu haben, konnte der Olper nach einigen Probesprüngen kompensieren. Die Anlaufmarke um drei Fußlängen nach hinten verlegt, dann stimmte der Abstand.

Zwei weitere Vizemeisterschaften konnten die Stabhochspringer verbuchen. Unter der Betreuung von Trainer Dieter Heumann belegte Elsje Nies mit übersprungenen 2,10 Metern Rang 2 und stellte damit ihre persönliche Bestleistung ein. Bemerkenswert an dieser Leistung ist, dass Elsje angesichts einer langwierigen Erkrankung ihres Trainers im Vorfeld der Meisterschaften kaum trainieren konnte und mit nur wenigen Vorbereitungseinheiten in den Wettkampf ging.

Ebenfalls Silber im Stabhochsprung gewann Jan Siveri, Klasse M 14. Jan steigerte seine persönliche Bestleistung um 10 Zentimeter auf 2,80 Meter und musste sich lediglich dem Coesfelder Henning Kröger geschlagen geben, der die nächsthöhere Marke von 2,90 Metern überwand. Alle vorherigen Höhen übersprang Jan im ersten Versuch.

Die Gründe für die Leistungssteigerung sind für den Kenner sichtbar. Jan hat sich technisch verbessert und profitiert auf Grund seines Sprinttalents von seinem schnellen Anlauf. Wenn es Jan gelingen sollte, seine Anlaufgeschwindigkeit zunehmend in Höhe umzusetzen, ist ihm über kurz oder lang ein Sprung über die 3,00 Meter zuzutrauen.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**

Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Auf Höhenjagd in Richtung Bestmarke: Jan Siveri



Auch bei den Hürdensprinterinnen geschah Sensationelles: Liv Heite (links im Bild) nahm zuvor mit einer Bestleistung von 10,40 Sekunden lediglich Rang 12 der Meldeliste ein. Mit einer überraschenden Steigerung auf 9,96 Sekunden erreichte sie das Finale über die 60 Meter Hürden. Hier bestätigte sie mit einer Zeit von 9,95 Sekunden ihr sehr gutes Vorlaufergebnis. Dies bedeutete Rang 5 im Gesamtklassement und damit den begehrten und verdienten Podestplatz bei der Siegerehrung.

Pech hatte ihre Kollegin Jule Quast. Aufgrund ihrer zuletzt stark verbesserten Schnelligkeit sprintete Jule im Vorlauf zu nah an die erste Hürde heran. Den Tempoverlust konnte sie zwischen den Hürden nicht mehr aufholen. Trotz persönlicher Bestzeit von 10,34 Sekunden langte es nicht für das Erreichen des Finales.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das Olper Kreuzbergstadion wird komplettiert

Tribünenüberdachung schafft Schutz und eröffnet Trainingsmöglichkeiten

Nach vielen Planungsschritten, Gesprächen und Abstimmungen ist es nun amtlich: Das Olper Stadion erhält eine Tribünenüberdachung. Baubeginn ist im Sommer 2018, die Fertigstellung soll im Oktober 2018 sein.

Nachdem die Olper Leichtathletik im August 2016 den entsprechenden Antrag gestellt hatte, erfuhr das Projekt in der Folgezeit in allen Gremien große Zustimmung. Hilfreich war bei den Planungen der Umstand, dass das vor rund 45 Jahren errichtete Stadion vom Typ her eine Überdachung haben sollte. Dies wurde jedoch aus verschiedenen Gründen seinerzeit nicht realisiert. Bei der Baumaßnahme kann man deshalb nun auch von einer nachträglichen Fertigstellung des Stadions sprechen.

Das Ergebnis:

Die Tribünenüberdachung wird eine Länge von 60 Metern haben. Sie wird nicht mittig liegen, sondern im „leichtathletischen Interesse“ linksbündig direkt am Treppenaufgang zum Sprecherhäuschen beginnen. Deshalb liegt auch die Ziellinie auf der Sprintbahn noch in der Verlängerungslinie des Daches, was folgende Vorteile bringt:

- Die Zuschauer haben einen überdachten Platz direkt über der Ziellinie
- Dort wird zudem ein Glascontainer errichtet, in dem künftig die Zeiterfassung und das Wettkampfbüro untergebracht werden können
- Auf dem Dach des Containers kann die Zielkamera angebracht werden, die dann ebenfalls geschützt ist.

Neben dem Schutz bei schlechter Witterung ergibt sich eine deutlich verbesserte Trainingsmöglichkeit für die Leichtathleten:

- Im Schutz des Daches und einer durchgehenden Mauer an der oberen Rückseite des Tribünenndachs wird eine Sprintbahn mit Kunststoffboden installiert. Sie wird 60 Meter lang sein und 1,80 Meter breit. Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen kann das Training dann unter dem schützenden Dach weitergeführt werden.
- Diese Sprintbahn kann auch im Winter zur Vorbereitung auf die Meisterschaftswettbewerbe genutzt werden
- Das gesamte überdachte Areal kann praktisch als Trainingsraum genutzt werden mit der Realisierung der nachstehenden Ideen:

Neben dem Sprinttraining mit Koordination, Beschleunigung, Starts, Stabwechsel usw. wäre auch ein umfangreiches Kräftigungsprogramm zu realisieren unter Einsatz der folgenden Trainingsmittel:

Slider, Gyroboards, Balanceteller, Balancekissen, Bänder (TRX-Bänder, Therabänder, Minibänder), Zug- und Schubschlitten, Medizinbälle (z.B. Aufwärtswürfe auf der Treppenanlage), Klimmzugstangen/ Klimmzugleitern, Koordinationsleitern, Langhanteln, Sprossenwände etc.

Darüber hinaus sind auf der Treppenanlage alle Möglichkeiten von Treppenläufen und Treppensprüngen möglich, wie bisher, nur unter einem geschützten Dach.

Aus all diesen Gründen ist die offizielle Projektbezeichnung auch nicht mehr das Tribünenndach, sondern ein **Überdachter Trainingsraum**.



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