

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallis Montagspost

Ausgabe 6/2019 4. März 2019

### **Liv Heite mit zwei Bestleistungen bei den Westfälischen U 16** Insgesamt rückläufige Teilnehmerzahlen

Die Teilnehmerzahlen an den Landesmeisterschaften sind seit Jahren rückläufig. Der Trend setzte sich auch in diesem Jahr bei den Westfälischen Meisterschaften U 16 in Paderborn fort. Und die Entwicklung schlug dieses Mal auch auf den Kreis Olpe durch. Nur drei weibliche Teilnehmerinnen aus zwei Vereinen vertraten den Kreis am gestrigen Sonntag, das ist Minusrekord. Das Positive, die Leistungen stimmten.



Siegerin des ersten Finallaufs über 60 Meter Hürden: Liv Heite

## Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Liv Heite von der Olper Leichtathletik und Helena Tröster von der LG Südsauerland traten zunächst gemeinsam im 60 Meter Sprintwettbewerb an. Beide qualifizierten sich für das Finale der besten 15, das in drei gleichberechtigten Läufen entschieden wurde. Helena schaffte im Endlauf eine Zeit von 8,16 Sekunden und holte sich mit Platz 10 einen Top-Ten-Rang. Im Vorlauf hatte sie jedoch mit 8,08 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit erzielt und den anwesenden NRW Landestrainer Dieter Rotter ein weiteres Mal beeindruckt.

Auch Liv schaffte eine persönliche Bestleistung und lief in 8,48 Sekunden auf Rang 14.

Einen Sprung aufs Siegerpodest der besten Acht schafften dann beide in ihren jeweils zweiten Disziplinen. Liv hatte sich im Vorlauf mit persönlicher Bestzeit von 9,85 Sekunden als Dreizehnte für das Hürdenfinale qualifiziert. Dort steigerte sie sich auf 9,76 Sekunden und schob sich vor auf den begehrten Rang 8.

Helena stellte im Weitsprung zwei Mal ihre persönliche Bestleistung ein und erkämpfte mit einer Weite von 5,18 Meter Rang 6.

**Auf den Punkt in Topform: Helena Tröster und Liv Heite**

Die zweite Vertreterin der LG Südsauerland, Emely Maag, beendete das Kugelstoßen mit guten 9,75 Metern auf Rang 5

### Länderkampf NRW – Holland – Belgien beschließt die Saison

Trainer Dieter Rotter nutzte die Meisterschaften zu einer letzten Sichtung und zur Berufung weiterer Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum anstehenden Länderkampf U 17 am kommenden Wochenende. Dann kommen in Münster die Top-Nachwuchskräfte zum Vergleich der Niederlande, Belgien und Nordrhein-Westfalen zusammen.

Aus dem Kreis Olpe hatten die beiden Olper Sprintasse Annica Deblitz und Emma Rehse bereits eine Einladung sicher. Annica soll nach den Vorstellungen von Dieter Rotter über 60 Meter starten, Emma über 200 Meter. Über die Besetzung der 4 x 200 Meter Staffel steht eine endgültige Entscheidung noch aus.

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

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

**BIGGE  
ENERGIE**  
Natürlich von hier.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

**Starke Leistungen beim letzten Hallensportfest in Dortmund**  
 Jungstaffel U 12 überzeugt beim ersten Auftritt



**Senkrechtstarter Henning Schröder überquert bei 1,35 Metern**

Mit einem sattem Vorsprung von 10 Zentimetern vor seinen stärksten Konkurrenten Johannes Geier vom Leichtathletikteam der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHS Köln) und Olaf Bernemann vom LC Paderborn beendete Henning Schröder (2007) den Hochsprung der Klasse M 12 siegreich. Dass es bei ihm noch weiter aufwärts gehen wird, bewies er mit einem gelungenen zweiten Versuch über 1,44 Meter, bei dem die Latte nur knapp gerissen wurde. Hennings bisherige Bestmarke lag bei 1,25 Meter.



**Starke Leistung im Hochsprung: Hannah Bauermann**

Die Hochsprung-Bestmarke von Hannah Bauermann (2008/ W11) lag bisher ebenfalls bei 1,25 Metern. Das hochbegabte Sprinttalent vermochte sich im Hochsprung erneut zu steigern und siegte mit 1,30 Metern vor Yara Zimmermann vom LT DSHS Köln, die 1,25 Meter schaffte.

Erfreulich war auch das Ergebnis von Maja Blagojevic, die nach zweiwöchiger verletzungsbedingter Pause wieder an ihre zuletzt gute Hochsprungleistung anknüpfen konnte. Mit übersprungenen 1,35 Meter wurde Maja Dritte, höhengleich mit der Zweitplatzierten Holländerin Sabine Struick.

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben



Immer neue Maßstäbe setzen Hannah Bauermann und Mia Glasow im Sprint. So stellten sie in Dortmund mit 7,50 Sekunden und Platz 1 für Mia und 7,58 Sekunden und Platz 2 für Hannah jeweils persönliche Bestleistungen auf. Mit 7,74 Sekunden und 7,98 Sekunden blieben mit Yara Zimmermann vom LT DSHS Köln und Paula Oberstadt vom TV Unna nur zwei weitere Konkurrentinnen aus dem Feld von 25 Starterinnen unter der 8-Sekunden-Marke.

Auch die U12-Staffel in der Aufstellung Hannah Bauermann, Mia Glasow, Mara Kipke und der erstmalig eingesetzten Schlussläuferin Sara Drach blieb in Dortmund ein weiteres Mal das Maß aller Dinge und siegte in neuer Saisonbestleistung von 30,06 Sekunden. Das **Bild links** zeigt Mia (46) und Hannah (50) mit dem talentierten Nachwuchs aus dem Jahrgang 2009, Mara Kipke (links) und Sara Drach.

Im Weitsprung siegte Mia Glasow überlegen mit 4,30 Meter. Hannah wurde mit nur einem Zentimeter Rückstand auf die Zweitplatzierte Dritte mit einem Ergebnis von 4,20 Metern.

Sara Drach lief über die 800 Meter Mittelstrecke ein taktisch kluges Rennen, machte im Endspurt noch einige Plätze gut und stellte mit 3:31,89 Minuten eine persönliche Bestleistung auf. Im gleichen Jahrgang platzierten sich über 50 Meter Mara Kipke mit 8,05 Sek. (Rang 2), Paulina Schröder mit 8,50 Sek. und Sara Drach mit 8,51 Sek. gleich 3 Sprinterinnen unter den ersten Sechs. Anna Schlösser (2008) lief die 50 Meter in persönlicher Bestzeit von 8,48 Sekunden und ist damit eine weitere Anwärterin auf einen Platz in der ersten Staffel in der Klasse U 12.

In der Klasse U 14 stellte Lena Hurajt mit 8,74 Sekunden über 60 Meter eine neue persönliche Bestzeit auf und wurde Zehnte. Für einen technisch harmonischen Hürdensprint belohnte sich Anna Vogt mit einer persönlichen Bestzeit von 12,45 Sekunden. Emma Glasow schob sich mit einem Kugelstoßergebnis von 6,22 Meter auf Platz 2 der Rangliste des Kreises Olpe in der Klasse W 13.

Anne Böcker beschloss eine grandiose Hallensaison mit zwei guten Ergebnissen. Über 60 Meter wurde sie Zweite in 8,43 Sekunden und im Weitsprung Dritte mit 4,52 Metern.



#### **Toller Einstand der Olper Jungen U 12**

Erstmals dabei in Dortmund waren Juri Schneider, Florian Maaß, Michel Kämpfer und Gabriel Gross aus der Olper Talentschmiede U12. Die beste Platzierung gelang dabei Michel Kämpfer, der in der Klasse M 10 über 50 Meter Sprint in 8,72 Sekunden Siebter wurde. Auch Gabriel Gross erzielte mit 8,91 Sekunden ein gutes Ergebnis unter der 9-Sekunden-Marke.

**Bild links:**

**Start über 50 m: Juri Schneider (vorn) und Florian Maaß**



## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

Schnellster Olper in der Klasse M 11 war Juri Schneider mit 8,44 Sekunden, während auch Florian Maaß mit 8,92 Sekunden unter 9 Sek. blieb.

Bester Weitspringer im Olper Jungenquartett war Michel Kämpfer, der in der Klasse M 10 mit sehr guten 3,41 Metern auf Rang 6 kam. Juri Schneider erzielte 3,33 Meter, Gabriel Gross 3,14 Meter und Florian Maaß 2,90 Meter. Alles sehr gute Ergebnisse wenn man berücksichtigt, dass es in den Olper Sporthallen keine Weitsprunganlage gibt mit entsprechenden Trainingsmöglichkeiten gibt.



**Erfolgreiches Debut mit der Staffel: Florian, Gabriel, Juri und Michel**

Ihr Meisterstück machten die vier Jungs jedoch in der 4 x 50 Meter Staffel. In der Aufstellung Juri Schneider, Florian Maaß, Gabriel Gross und Michel Kämpfer musste sich das Quartett nur dem Recklinghäuser LC geschlagen geben. In der guten Zeit von 33,12 Sekunden ließen sie sogar das holländische Team von Atletiek Helmond hinter sich und errangen damit Rang 2.

### Die nächsten Wettkämpfe

Nach dem Länderkampf am kommenden Wochenende in Münster ist Schluss mit den Hallenwettkämpfen. Nach den beiden Trainingslagern in den Osterferien geht es Anfang Mai in die Freiluftsaison. Die Wettkämpfe im Mai:

Samstag, 11.5. Hansemeeting in Attendorn Klassen U 10 und älter sowie Kinderleichtathletik

Mittwoch, 15.5. Kreismeisterschaften Mittel- und Langstrecke in Wenden-Gerlingen

Mittwoch, 22.5. Bigge Energie Sportfest in Olpe

Samstag, 25.5. Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen zum Nachschlagen

### 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
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
Rumpfttraining – 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)