

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 8/ 2017 6. März 2017

Emma Rehse ist die Westfälische Meisterin im Sprint

Zwei Podestplätze gehen an Alina Hoberg

Hochspannung kam schon bei den Vorläufen auf. Im dritten von sechs Qualifikationsrennen über 60 Meter hatte Claudia Pampuch vom TV Wattenscheid 01 eine Zeit von 8,04 Sekunden vorgelegt. Dagegen hatten Annica Deblitz und Emma Rehse die Meldeliste für die Westfälischen Meisterschaften U 16 in Paderborn noch mit 8,06 Sekunden deutlich angeführt. Erst im sechsten Vorlauf kam der Auftritt von Emma. Sie machte das, was sie schon die gesamte Hallensaison über praktiziert, sie lief persönliche Bestzeit. Und wie! Als einzige Sprinterin im Feld der 30 angetretenen Kandidatinnen unterbot sie die 8-Sekunden-Marke und holte sich mit der Zeit von 7,96 Sekunden die Favoritenrolle zurück.



Der Augenblick des Triumphs: Emma Rehse (180) gewinnt das Finale

Dann das U 16 - Finale der Klasse W 14 und die Frage, würde Emma dem Druck der Favoritenrolle standhalten? Würde sie ihre Vorlaufeistung noch einmal abrufen können? Und können sich die Rivalinnen um die Meisterschaft noch einmal steigern? Claudia Pampuch aus Wattenscheid lag nach dem Start vorn, lief mit sehr hoher Frequenz. Doch Emma holte rasch auf und übernahm nach 30 Metern unwiderstehlich die Führung. Und gab sie nicht mehr ab. Der Wattenscheiderin reichte ihre erneute Bestzeit von 7,99 Sekunden nicht. Emma war 1/10 Sekunde schneller und siegte in 7,89 Sekunden. Wiederum neue Bestzeit und ein zweites Mal an diesem Tag neuer Kreisrekord.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Freude nach dem Zieleinlauf bei Emma

Die sportliche Entwicklung von Emma Rehse in der laufenden Hallensaison ist bemerkenswert. Beim Sportfest am 8. Januar 2017 in Dortmund erzielte sie über die 60 Meter Sprintdistanz eine Zeit von 8,38 Sekunden. Am 29.1. in Leverkusen und am 19.2. in Dortmund verbesserte sie sich bereits auf 8,06 Sekunden. Und nun ein Leistungssprung auf die Marke von 7,89 Sekunden. Damit unterbot sie auch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften U 20. Sie liegt bei 7,95 Sekunden.

Das Erfolgsgeheimnis? Sicherlich ihr Trainingsfleiß und ihre hohe Motivation. Ein Glückwunsch zu dem Erfolg geht jedoch auch an ihren Trainer Michael Kluge, der Emmas Sprinttechnik im Verlauf der letzten Monate noch einmal entscheidend verbessern konnte.

Schade, dass Annica Deblitz nicht starten konnte. Sie leidet aktuell unter muskulären Verspannungen im Rücken und wurde geschont.

Mit Spannung darf man der Freiluftsaison in den Sommermonaten entgegenblicken. Was schaffen die beiden über 100 Meter? Und welche Rolle spielen sie in der 4 x 100 Meter Staffel?



Erfolgreich: Alina Hoberg

Ein Klasse höher, in der W 15, startete Alina Hoberg über 60 Meter Hürden und über 60 Meter flach. In beiden Disziplinen qualifizierte sie sich in den Vorläufen für das Finale.

In beiden Finalläufen ging es hochspannend zu und am Ende platzierten sich die Kontrahentinnen oftmals nur im 1/100 – Sekundenabstand. Die Plätze 1 – 8 sind Podestplätze. Hierfür gibt es Urkunden und deshalb sind sie hochbegehrt.

Alina leistete 2-mal Maßarbeit: Platz 8 im 60 Meter Sprint in guten 8,30 Sekunden und ein weiteres Mal Platz 8 im Hürdensprint in ebenfalls guten 9,80 Sekunden.

Auf Rang 10 im 60 Meter Sprintfinale kam Vereinskollegin Christin Schneider in der Zeit von 8,36 Sekunden. Qualifiziert, jedoch nicht am Start waren neben Annica Deblitz: Wiebke Rosemeyer (60 m Hürden), Melina Schürholz, Alica Schmitt (beide Stabhochsprung) und Malina Jahn (800 m)

Die letztjährige Meisterin der Klasse U 14, Paula Simon von der LG Südsauerland, schied dieses Mal in der Klasse U 15 aus, und zwar mit einer Vorlaufzeit von 8,42 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Erfolge auch für den SC Fretter



Wie der SC Olpe, so war auch der SC Fretter mit drei Starterinnen für die Wettkämpfe im Paderborner Ahornsportpark qualifiziert. Etwas überraschend, aber dennoch hochverdient, errang Lara Schmitt-Degenhardt mit neuer persönlicher Bestleistung von 1,56 Metern Rang 2 und damit die Vizemeisterschaft. Mühe hatte Lara lediglich mit der Höhe von 1,52 Metern, die sie erst im dritten Versuch bewältigte. Dann griff Trainer Joachim Sasse in die Taktikkiste. Um zwei Fußlängen wurde der Anlauf verlängert und die Anlaufgeschwindigkeit entsprechend erhöht. Und prompt schaffte Lara die 1,56 m im ersten Versuch und holte sich damit Silber. Ein zweites Eisen im Feuer hatte der SC Fretter im Hochsprung der Klasse W 14. Hier wurde Jolina Henke mit 1,52 Meter Fünfte.

Lara Schmitt-Degenhardt

Über 800 Meter kam Sophie König in der Klasse W 14 in der Zeit von 2:38,00 Minuten auf Rang 12



Der Basar

- Asics Laufschuhe – Gel Galaxy – Größe 37; sehr gut erhalten
Preisvorstellung 15,00 EUR VB



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

2. Adidas Spikeschuhe – Größe 36 $\frac{3}{4}$ mit neuen Nägeln und mit Schlüssel
Preisvorstellung 10,00 EUR (VB)



Bei Interesse bitte melden bei Melanie Vogt: 02761 9778987 oder 0162 7405342 oder per Mail Mel-Vogt@web.de



Vereins T-Shirt Größe 128
Preis EUR 10,00



Tight Größe 116
Preis EUR 8,00

Ralf Glasow, Telefon 837488



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Core – Säule der Kraft	24	04.07.2016
Core –Training	6	20.02.2017
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
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
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
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
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