

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 10/2019 27. Mai 2019

DM-Normen in Olpe und Attendorn unterboten U 18 Sprintstaffel fährt nach Berlin

In Jubelstimmung feierten die Olper U 18 Mädchen Annica Deblitz, Alina Hoberg, Julia Hippler und Emma Rehse im Attendorner Hansestadion die Normerfüllung für die Deutschen Meisterschaften. Für welche? Für alle! Die in einem Einlagerennen im Rahmen der Kreismehrkampf-Meisterschaften erzielte Topzeit von 47,82 Sekunden macht den Weg frei für die Teilnahme an den Meisterschaften U18/U20 in Ulm, U23 in Wetzlar und Frauen in Berlin. „Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin - die „blaue Bahn“ ruft.



Sie fahren nach Berlin: Annica, Alina, Julia und Emma

In exakt dieser Besetzung holte das Quartett im vergangenen Jahr Gold bei den Deutschen Meisterschaften in Rostock in der Klasse U 18. Nun könnten sie in der gleichen Klasse in Ulm noch einmal nach Edelmetall greifen. Eine Alternative wäre ein Start in der Klasse U 20. Julia und Alina besitzen nämlich schon Gold in der Klasse U 16 (Bremen 2016) und U 18 (Rostock 2018) und könnten für sich persönlich das Triple versuchen. Eine sorgfältige Analyse der Konkurrenz und der Chancen wird die Grundlage für eine Entscheidung des gesamten Teams mit dem Trainer sein.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



In Frühform: Liv Heite und Lina Reiche

Liv und Lina: Die neuen Asse über die Langhürden

Gleich in ihrem ersten Rennen über die Langhürdendistanz von 300 Meter machte Liv Heite den Sack zu. In fabelhaften 46,67 Sekunden qualifizierte sie sich für die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U 16 in Bremen. Inzwischen besitzt Liv auch die für die Klasse U 16 geforderte Zusatznorm. Bei den Kreismehrkampfmeisterschaften in Attendorn erzielte sie im Weitsprung 4,86 Meter und übertraf die mit 4,50 Meter angesetzte Norm deutlich.

Lina Reiche spurtete über die 300 Meter Hürden zu dem Ergebnis von 50,28 Sekunden und ist damit für die Teilnahme an den diesjährigen NRW Meisterschaften in Wattenscheid qualifiziert.

Zur Unterbietung des Kreisrekords müssen die beiden sich allerdings noch steigern. Diese Bestmarke wird gehalten von Alina Hoberg mit der Zeit von 45,90 Sekunden. Trainer Dieter Rotter traut Liv bei konsequentem Training jedoch noch in diesem Jahr eine 44 vor dem Komma zu und damit eine Platzierung unter den besten 8 in Deutschland.

Tolle Stimmung im Kreuzbergstadion bei BIGGE ENERGIE Sportfest

Eine solch positive Stimmung hatten Athleten und Zuschauer im Kreuzbergstadion selten erlebt. Besonders die Anhänger vom ASC Weißbachtal feuerten ihre Sportler bei den Langstaffelwettbewerben am vergangenen Mittwoch frenetisch an und übertrugen die Begeisterung auf die gesamte Zuschauertribüne. Dies und eine gelungene Organisation sowie ideale Wetterbedingungen schufen beste Voraussetzungen für ein hohes Leistungsniveau beim diesjährigen BIGGE ENERGIE Abendsportfest. 185 Athletinnen und Athleten aus 8 Vereinen waren gekommen – Teilnahmerecord. Eingebettet in das Sportfest waren gleich drei Veranstaltungen, ein Teamwettbewerb der Kinderleichtathletik in der Klasse U 10, Sprintwettbewerbe für alle Klassen und Staffelwettkämpfe in den Disziplinen 4 x 50 m, 4 x 75 m und 4 x 100 m sowie die Langstaffelmeisterschaften der FLVW Kreisverbände Olpe und Siegen/Wittgenstein.

Bei den Sprintwettbewerben übertraf Anne Böcker (W12) über die 75 Meter die Erwartungen mit einer Zeit von 10,25 Sekunden. Eine Zeit unterhalb der 10-Sekunden-Marke scheint in Reichweite. Besonders spannend ging es in der Klasse W13 her als Marleen Gronau und Lena Hurajt zeitgleich in 10,62 Sekunden auf Platz 1 liefen. Die 4 x 50 m Staffel in der Klasse U12 unterbot in der Aufstellung Hannah Bauermann, Mia Glasow, Mara Kipke und Paulina Schröder erstmals die 29-Sekunden-Marke und eroberte in 28,93 Sekunden einen Spitzenplatz in der Deutschen Bestenliste.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Siegerehrung Klasse U 12 75 Meter: Anne Böcker vor Maja Blagojevic, Maja Tröster und Lena Kindopp

Kreismeistertitel in den Langstaffeln gab es für die folgenden Teams über die 3 x 800 Meter:

MK U12 für Jannik Hesse, Vico Lamprecht und Gabriel Gross in 10:09,13 Minuten
 WK U12 für Nesa Shabani, Daria Popov und Laura Bungart in 10:04,71 Minuten
 W U14 für Maja Blagojevic, Helena Wurm und Lena Kindopp in 8:41,95 Minuten

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Die Sprintstaffelwettbewerbe lieferten den zahlreichen Zuschauern einen Einblick in die erfolgreiche Jugendarbeit der beiden Olper Vereine Turnverein Olpe und Ski-Club Olpe. Gleich 12 Staffeln konnten sie allein im Wettbewerb über 4 x 50 m an den Start bringen, eine Demonstration einer sehr breiten Grundlage für eine erfolgreiche Zukunft.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hannah Bauermann verteidigt den Königstitel erfolgreich

Ein organisatorischer Glücksgriff war dem LC Attendorf bei der zeitlichen Gestaltung der Kreismehrkampfmeisterschaften gelungen. Um die Wartezeit für die umfangreichen Auswertungen für Zuschauer und Athleten zu überbrücken, waren Staffelwettbewerbe als Einlagewettkämpfe anberaumt worden. Unverzüglich nach Zieleinlauf der letzten Staffel konnte es losgehen mit dem Topereignis, der Königswertung.



Stolze Gewinnerin des Königinnentitels wurde Titelverteidigerin Hannah Bauermann mit einem Ergebnis von 1.728 Punkten im Vierkampf und einem Prozentwert von 157 auf der Basis des DLV Richtwertes. Zweite wurde mit 145 % Maja Blagojevic vor Lea Wiethoff vom LC Attendorf (143 %) und Mara Kipke, die 136 % erreichte. Bei den männlichen Vierkämpfern setzte sich erstmals Henning Schröder durch mit einem Ergebnis von 1.366 Punkten und 114 % vor Daniel Hardenacke mit 107 %.

Erstmals nach vielen Jahren brachte die Olper Leichtathletik auch wieder einen Fünfkämpfer an den Start. Marvin Huperz siegte in der Klasse U 18 mit 2.023 Punkten und folgenden Ergebnissen:

100 Meter: 12,75 Sek.

Weitsprung: 4,55 m

Kugel: 8,25 m

Hochsprung: 1,36 m

400 m: 56,44, die Topleistung, die 542 Punkte einbrachte, Tageshöchstwert

Könige der Athleten: Hannah Bauermann und Henning Schröder

Neben der großen Anzahl von Kreismeistertiteln im 3-Kampf, 4-Kampf und in den dazugehörigen Teamwertungen konnten zahlreiche und teilweise erstaunlich gute persönliche Bestleistungen gefeiert werden. So freute sich Julius Maaß in der Klasse U 16 über eine 100-Meter-Zeit von 12,95 Sek. und einem Weitsprungergebnis von 4,85 Meter. Tolle Steigerungen hagelte es im Hochsprung, zum Beispiel durch Carolin Schneider (2005) mit 1,38 Metern und Maja Blagojevic (2007), die mit 1,40 Metern ihr ersehntes Jahresziel frühzeitig realisierte. Aber auch Anna Vogt, Lena Hurajt, Marleen Gronau und Hannah Breuer wuchsen mit 1,28 m und jeweils 1,24 m über sich hinaus.

Zur Aufsteigerin des Tages avancierte überraschend Lena Hurajt in der Klasse W 13. Mit einem Sprintergebnis über die 75 m von 10,75 Sek., 4,34 m im Weitprung, 35 m im Ballwurf und 1,24 m im Hochsprung siegte sie im großen Bewerberfeld sowohl im 3-Kampf mit 1.359 Punkten, als auch im 4-Kampf mit 1.701 Punkten. Hinzu kamen zwei Meistertitel in der Mannschaftswertung.

Spannend und knapp ging es im 3-Kampf der Klasse W 11 zu. Hier siegte Hannah Bauermann mit 1.309 Punkten vor Mia Glasow, die mit 1.307 Punkten Rang 2 belegte. Mit dem Team gewann die beiden dann gemeinsam zweimal Rang 1 im Dreikampf und im Vierkampf.

Bemerkenswert auch die Leistung von Mara Kipke. In ihrem ersten Vierkampf siegte sie mit rund 200 Punkten Vorsprung und erklimmte auf Anhieb Rang 4 der Königswertung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Siegerehrung im 3-Kampf M12: Ben Tröster vor Henning Schröder und Luk Burkhardt



Machten Punkte im Hochsprung: Lena Hurajt, Maja Blagojevic, Marleen Gronau und Anna Vogt



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Donnerstag, 30.5. Himmelfahrtsportfest des TUS Köln rrh. in Köln

Samstag, 1.6. Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter

Samstag, 8.6. Borsig Meeting, U 16 und älter, in Gladbeck

Samstag, 15.6. Westfälische Meisterschaften U 16 in Paderborn

Sa./So. 15.6./16.6. Deutsche Meisterschaften U 23 in Wetzlar

Sonntag, 16.6. DJMM Qualifikationsdurchgang U12 und U14 in Erndtebrück (Alternative 30.6. in Menden)

Fr.,21.6.-So.,23.6. NRW Jugendmeisterschaften U20, U18, U16 in Duisburg

Themen/ Ansichten

laufen, springen, werfen - Die Leichtathletik Saison läuft! (FAZ)

Leichtathletik gehört nicht nur zum festen Programm im Schulsport, sondern erfreut sich auch im Verein und bei Erwachsenen großer Beliebtheit. Kaum eine Sportart ist so **vielseitig und abwechslungsreich**. Sie bietet die ideale Plattform, auf der Menschen mit den unterschiedlichsten körperlichen Voraussetzungen zusammen spielen, trainieren und sich messen können.

21.04.2019 | Wissenschaftliche Kooperation III

Sprint: Schrittlänge entscheidet über Final-Teilnahme

Pamela Lechner

Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) hat viele trainingswissenschaftliche Partner, die mit ihren Analysen einen Beitrag zum Erfolg der Top-Athleten leisten. In einer dreiteiligen Serie stellen wir die Arbeit einiger Trainingswissenschaftler genauer vor. Heute: Dr. Ralf Buckwitz. Der Biomechaniker vom Olympiastützpunkt (OSP) Berlin nimmt Starts, Technik und Staffel-Wechsel des deutschen Sprint-Teams unter die Lupe.

Schon seit 1995 ist Dr. Ralf Buckwitz trainingswissenschaftlicher Begleiter der DLV-Sprinter. Seit 2000 betreut der Berliner OSP-Koordinator der Sportverbände auch die deutschen Sprint-Staffeln und hilft, mit seinen Analysen die Wechsel zu optimieren. Kommenden Montag fliegt der 56-Jährige ins Vorbereitungscamp nach Japan. Bei den bevorstehenden World Relays in Yokohama (Japan; 11./12. Mai) gehe es um extrem viel, sagt der Biomechaniker. Die DLV-Staffeln wollen sich für die WM in Doha (Katar) qualifizieren.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Ralf Buckwitz reist etwas später an als die Athleten. „Trainingswissenschaftler sind hart im Nehmen, die brauchen keine Zeitanpassung“, scherzt er. Seiner Arbeit mit dem deutschen Sprint-Team geht der Wissenschaftler mit Leidenschaft nach: „Das sind alles total nette Typen, sowohl die Trainer als auch die Athleten. Sie reflektieren, stellen Fragen und interessieren sich für die wissenschaftlichen Auswertungen. Wenn Erfolg dazu kommt, macht es noch mehr Spaß.“

Bremstoß reduzieren, Technik-Vorbild Yohan Blake

In seinem Fokus steht die Analyse der Kinematik des Sprint-Schrittes bei maximaler Geschwindigkeit. „Eine grundlegende Herausforderung im Sprint ist das Minimieren von Brems-Widerständen beim Aufsetzen des Fußes“, erklärt der Berliner. Jeder Bodenkontakt versetzt dem Sprinter einen Bremsstoß, bei dem Energie verloren geht, die durch Beschleunigungsarbeit ausgeglichen werden muss. Je kleiner er den Bremsseffekt halten kann, desto schneller kann der Athlet laufen.

Entscheidend bei diesem Vorgang ist der richtige Fußaufsatz. Der Fuß kann aber nur mit einer bestimmten Geschwindigkeit an einer gewünschten Stelle aufsetzen, wenn der Bewegungsablauf vorher optimal abgelaufen ist. Was die Sprint-Technik betrifft, so ist noch immer der Jamaikaner Yohan Blake ein Vorbild. Der 100-Meter-Weltmeister von 2011 weist von seiner Statur und seinen körperlichen Voraussetzungen Ähnlichkeiten mit den deutschen Sprintern auf.

Die angestrebte Technik nennt sich „frontside mechanics“: Ober- und Unterschenkel sollen vor dem Körper maximal beschleunigen, so dass die Hüftstreckung durch die ischiocrurale Muskulatur der Oberschenkelrückseite einen Antrieb nach vorne produziert. Und dabei gleichzeitig möglichst wenig Bremsstoß entsteht.

Reaktives Fußgelenk macht schnell

Doch wie in anderen Disziplinen auch, gibt es nicht die eine optimale Technik für alle. Die Sportler bringen verschiedene Kraftvoraussetzungen und Hebellängen von Ober- und Unterschenkeln mit. „Wer kräftiger ist und lange Beine hat, hat eine andere optimale Sprint-Technik als jemand, der kleiner ist und frequenter läuft“, weiß Ralf Buckwitz.

Grundsätzlich brauchen starke Sprinter ein schnelles, reaktives Fußgelenk. Der Bänder- und Sehnen-Apparat sollte so ausgeprägt sein, dass die Energie beim Bodenkontakt gespeichert und wieder abgegeben werden kann. Eine körperliche Mindestgröße braucht man zum Erreichen einer bestimmten Schrittlänge, speziell bei den Männern. Bewegungstalent und Grundschnelligkeit verstehen sich von selbst.

Maximale Schrittlänge bei vernünftiger Technik

Um noch schneller zu werden, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man erhöht die Schrittlänge oder die Schrittfrequenz, bei der es allerdings Grenzen gibt. Tendenziell liegen die Ambitionen im Männer-Sprint in der Optimierung der Schrittlänge. Ohne eine bestimmte Schrittlänge in Relation zur Körpergröße hat man keine Chance, in ein internationales Einzel-Finale einzuziehen.

Rein mechanisch betrachtet sind die Schritt-Frequenzen der DLV-Sprinter mit denen der weltbesten Athleten aus Jamaika und USA vergleichbar. Der entscheidende Unterschied liegt in der Schrittlänge –



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

was wahrscheinlich vor allem daran liegt, dass die Weltklasse-Sprinter mehr Schnellkraft haben, von der wiederum die Schrittlänge abhängt.

Daher ist es oberstes Ziel, eine maximale Schrittlänge bei vernünftiger Sprint-Technik zu erreichen. „An diesen Grundsätzen arbeiten wir genauso gut wie die Jamaikaner und Amerikaner“, berichtet Ralf Buckwitz. Insgesamt sind die Fortschritte der letzten Jahre im deutschen Männersprint durch die bessere Schrittlänge erreicht worden, bei den DLV-Sprinterinnen individuell unterschiedlich sowohl durch eine verbesserte Schrittlänge als auch eine höhere Schrittfrequenz.

Gina Lückenkemper als Zugpferd

„Besonders bei den Frauen haben wir eine große Anzahl an Talenten und mehrere Athletinnen, die in der Lage sind 11,00 Sekunden oder schneller zu laufen“, sagt Ralf Buckwitz. Schon gelungen ist das der EM-Dritten über 100 Meter Gina Lückenkemper (SCC Berlin; 10,95 sec), die ein riesiges Bewegungstalent sei. „Gina beherrscht es kolossal gut, den Bremsstoß klein zu halten. Das ist ein wesentlicher Grund, warum sie so schnell ist.“

Und die zweifache EM-Medaillengewinnerin strahlt als Vorbild auf die anderen Sprinterinnen aus. „Wenn man so ein Technikmodell wie bei Gina hat, das so gut funktioniert, dann beeinflusst das auch andere Sprinterinnen.“ So nehmen viele junge Athletinnen eine positive Entwicklung. Aber auch bei den Männern gab es in den letzten Jahren Erfolge mit Zeiten von unter 10,10 Sekunden wie vom Deutschen Rekordler Julian Reus (LAC Erfurt TopTeam).

Arbeit am Tiefstart

Neben der Analyse des Sprint-Schrittes und der Staffel-Wechsel steht auch der Start im Fokus des Trainingswissenschaftlers. Bei Tief-Starts mit maximaler Geschwindigkeit werden Schrittlängen und Schrittfrequenzen gemessen sowie der Kniehub und der Abstand zwischen Fußaufsatz und Körperschwerpunkt. Mit hohem Kniehub kann man eine größere Schrittlänge erzielen.

Dies alles sind Routine-Messungen, um die Entwicklung der Sportler beobachten zu können. „Wir erfinden nichts Neues“, betont der Biomechaniker. „Der Trainer hat eine Idee davon, wie sein Athlet sprinten soll, und wir geben ihm Informationen darüber, ob die Zielstellung umgesetzt wurde.“ Zum Vergleich sind die Werte von Rekordläufen (zum Beispiel über 30 m fliegend) gespeichert.

Einen Wandel gab es in den letzten Jahren bei den Trainingsmethoden und der Einstellung zum Sprinten. Das Verhältnis von Umfang und Intensität hat sich im Training deutlich verändert. Das alte Motto „viel hilft viel“ ist im Kurz sprint überholt. Wichtig ist, dass sich die Athleten zur Optimierung der Technik in der Ziel-Geschwindigkeit bewegen. Und das geht nur, wenn sie ausgeruht sind. Spritzigkeit ist also nicht ausschließlich im Wettkampf gefragt.