

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 12/2018 16. Mai 2018

Olpe startet international

Mädchen U16 und U18 zeigen starke Leistungen in Amsterdam

Mit 8 Athletinnen war die Olper Leichtathletik am Himmelfahrtsfeiertag beim Sportfest „International Amsterdam Battle U18“ vertreten. Vorangegangen war eine Einladung des FLVW an seine U 18 Kaderathleten, der Dieter Rotter mit seinem Team gern nachkam. Internationale Wettkämpfe sind immer etwas Besonderes, und sich mit Hollands Besten zu messen ist stets eine echte Herausforderung. Die Erfahrungen, die man aus solch einem Ereignis mitnimmt, prägen die Sportlerinnen nachhaltig und sind ein gewinnbringender Faktor für die gesamte Saison.



Wieder vereint über 100 Meter: Emma Rehse (167) und Annica Deblitz (41)

Ein super Rennen lief Anica Deblitz über die 100 m. Bei - 0,7 m/s Gegenwind verbesserte sie ihre Jahresbestzeit auf 12,53 Sekunden. Damit errang Annica als U 16 Athletin Platz 2 im Feld der überwiegend U 18 Sprinterinnen. Mit im Rennen war erstmals nach langer verletzungsbedingter Pause Vereinskollegin Emma Rehse. Sie schob sich auf Platz 10 in 13,08 Sekunden. Ein gutes Come-Back. Zuletzt liefen die beiden bei den Westfälischen Meisterschaften 2017 Seite an Seite ins Ziel auf Platz 1 und 2.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Natürlich waren Annica und Emma auch in der 4 x 100 Meter Staffel aufgestellt und zwar gemeinsam mit Alina Hoberg und Christin Schneider. Der Verband wurde demnach von der Olper Staffel vertreten, die im vergangenen Jahr Deutsche Rekordzeit gelaufen war.



Start in der FLVW-Farbe Rot und mit Gold dekoriert: Annica, Christin, Emma und Alina

Die 4 x 100 Meter Staffel war ein echter Ländervergleich. In sehr guten 48,61 Sekunden siegte das Olper Quartett über die Auswahl der Niederlande, die das Staffelenrennen in 49,91 Sekunden auf Rang 2 abschloss. Der Staffelnwettbewerb litt, wie alle Wettkämpfe an diesem Tag, unter dem starken, böigen Wind. Die Windverhältnisse hatten zuvor Trainer Dieter Rotter veranlasst, die Wechselabstände um jeweils 2 Fußlängen zu verkürzen. Bei idealen Verhältnissen wäre demnach noch mehr drin gewesen.

Im Hochsprung zeigte Franka Linse wieder aufsteigende Tendenz. Mit übersprungenen 1,62 Metern siegte sie überlegen. In der zweiten technischen Disziplin mit Olper Beteiligung erkämpfte sich Marlitt Spille einen 5. Rang im Speerwurf mit einer Weite von 38,80 Metern.

Zufrieden war der Trainer auch mit den übrigen Leistungen und Platzierungen:

100 Meter:	Julia Hippler	Platz 8	13,01 Sekunden
	Christin Schneider	Platz 9	13,06 Sekunden
200 Meter:	Christin Schneider	Platz 4	26,74 Sekunden
	Julia Hippler	Platz 6	26,84 Sekunden
400 Meter:	Alina Hoberg	Platz 6	62,66 Sekunden
400 Meter Hürden:	Wiebke Rosemeyer	Platz 5	68,32 Sekunden

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Liv Heite schafft Kreisrekord beim Einstand über die Langhürden

Zum ersten Mal wagten sich Liv Heite und Lina Reiche an die schwierige Distanz über die 300 Meter Hürden. Beide sind Jahrgang 2004 und starteten bei den Meisterschaften des Kreises Siegen/Wittgenstein außer Wertung. Saisonziel ist die Teilnahme in dieser Disziplin bei den Westfälischen Meisterschaften U 16. Der Einstand geriet zum Erfolg. Liv Heite beendete ihren mutig angegangenen Lauf mit einer Zeit von 51,29 Sekunden – Kreisrekord. Die bisherige Bestmarke hielt Hanne Gunkel vom SC Fretter mit 52,36 Sekunden. Lina Reiche zeigte mit 54,54 Sekunden ebenfalls eine beachtliche Leistung.



U 12 und U 14 Athletinnen/ Athlet der Olper Leichtathletik beim Sportfest in Köln

Mit großem Erfolg nahmen junge Athletinnen und Athleten am Himmelfahrtstag am Leichtathletiksportfest in Köln teil. Gutes Wetter, eine hervorragende Organisation des gastgebenden TUS Köln rrrh. und eine sehr hohe Beteiligung schufen die Basis für sehr gute Leistungen. Überraschend war vor allem das Abschneiden von Anne Böcker. Mit zwei persönlichen Bestleistungen distanzierte sie die starken Nachwuchskräfte aus den Leichtathletikhochburgen des TV Bayer 04 Leverkusen, des ASV Köln und anderen rheinischen Großvereinen deutlich. In der Klasse W 11 siegte sie im 50 Meter Spring in 7,39 Sekunden. Im Weitsprung verbesserte sie sich auf 4,40 Meter und kam hier ebenfalls auf Platz 1.

Leider liegen die Ergebnislisten aus Köln noch nicht vor. Nach deren Veröffentlichung folgt der komplette Bericht.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

Samstag, 19.5.2018	Borsig-Meeting, Gladbeck	U 18 und älter
Mittwoch, 23.5.2018	Kreismeisterschaften Mittelstrecke, Wenden	U 10 und älter
Donnerstag, 31.5.2018	Schülersportfest, Rheine	U 10 bis U 14
Freitag, 8.6.2018	Offene NRW Meisterschaften, Bottrop	Männer/ Frauen
Sonntag, 10.6.2018	Südwestfalenmeisterschaften, Attendorn	m/w 13 und älter
Samstag, 16.6.2018	Kreiseinzelmeisterschaften, Fretter	U 10 und älter
Sonntag, 24.6.2018	Westfälische Jugendmeisterschaften Paderborn	U 16

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
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