

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 14/2018 4. Juni 2018

### Die jüngeren Jahrgänge scheinen für die Meisterschaften gerüstet

Gute Ergebnisse bei Sportfesten in Köln und Rheine

Im Vorfeld der Südwestfälischen Bezirksmeisterschaften in Attendorn und der Kreiseinzelmeisterschaften in Fretter machten wieder viele junge Talente aus den Altersklassen U12 und U 14 auf sich aufmerksam. Dazu nahmen sie und ihre Eltern und Trainer teils weite Anfahrten zu den auswärtigen Stadien in Kauf. Besucht wurden das Sportfest am Himmelfahrtstag in Köln und der LAV Cup am 31. Mai in Rheine.



Siegerehrung der Klasse W 13 in Rheine

Beim Sportfest in Rheine waren gleich vier Olper Athletinnen zur Teilnahme an der Siegerehrung im Sprint der Klasse W 13 aufgerufen. Podestplatz 1 hatte Pauline Bicher mit der Zeit von 10,93 Sekunden über die 75 Meter erobert. Pauline, Neuzugang aus Helden, ist bekannt für ihren Kampfgeist. Sie verlangt sich und ihren Gegnerinnen bis zur Ziellinie stets alles ab. Auf Platz 3 kam Sophia Rüting, die es auch im Weitsprung mit einer Leistung von 3,90 Metern auf das Podest schaffte, nämlich auf Platz 2. Platz 4 im

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

Sprint ging an Carolin Schneider, vor Helena Hofmann, die in diesem Jahr ebenfalls vom FSV Helden zur Olper Leichtathletik stieß.

Pauline, Sophia, Carolin und Helena siegten auch im Staffelwettbewerb über 4 x 75 Meter überlegen in 43,65 Sekunden.



Siegerehrung im Sprint Klasse W 12

Ein ähnliches Bild zeichnete sich im Sprint der Klasse W 12 ab. Hier siegte über 75 Meter Lena Hurajt in persönlicher Bestzeit von 10,75 Sekunden. Lena, die in Wenden-Gerlingen wohnt, stieß erst vor kurzem zur Olper Leichtathletik, und beweist ihr Talent aktuell mit immer neuen Bestleistungen. Sie gewann in Rheine auch den Weitsprung ihrer Klasse mit 4,03 Metern und wurde im Ballwurf Zweite mit einer Weite von 28,00 Metern. Gemeinsam mit ihren Kolleginnen Nina Berge, Anna Vogt und Emma Glasow (oben im Bild rechts) gewann sie den zweiten Rang in der 4 x 100 Meter Staffel.

**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



**Nicht nur Staffelsiegerinnen: Mia Glasow, Hannah Bauermann, Anne Böcker und Maja Blagojevic**

In Rheine schafften sie dieses Mal keine neue deutsche Jahresbestleistung. Dennoch erreichten die vier Mädchen U 12 in schwüler Hitze und nach einem langen Wettkampftag noch eine tolle Zeit und siegten überlegen über die 4 x 50 Meter in 29,17 Sekunden.

Im 50 Meter Sprint der Klasse W 11 siegte Anne Böcker in 7,38 Sekunden und war damit noch 1/100 Sekunden schneller als bei ihrem Sieg beim Sportfest in Köln. Hannah Bauermann, beim Sportfest in Köln mit einer Ausbeute von 4 Medaillen hochdekoriert, war auch in Rheine wieder erfolgreich. Sie siegte in der Klasse W 10 im Weitsprung mit 3,95 Metern. Dazu kamen zwei Silberränge mit 7,96 Sekunden im Sprint und mit 29,00 Metern im Ballwurf.

Mit dem Staffelsieg und 3-mal Rang 2 war auch Maja Blagojevic mehr als zufrieden. Im Weitsprung erreichte sie eine neue persönliche Bestleistung von 4,12 Metern und im Ballwurf erzielte sie eine Weite von 31,00 Metern, ebenfalls persönliche Bestleistung.

Erstmals in der noch jungen Freiluftsaison schaffte es Mia Glasow auf Rang 1 im 50 Meter Sprint. In Rheine siegte sie in guten 7,91 Sekunden.

Ihr großes Talent hatte Anne Böcker bereits in Köln im Weitsprung unter Beweis gestellt. Sie steigerte sich auf eine Weite von 4,40 Meter und errang damit Platz 1. Über ihren Kreisrekord beim Ostseepokal in Rostock im Sprint mit einer Zeit von 7,15 Sekunden berichtete bereits die letzte Ausgabe der Montagspost. In jedem Wettkampf neue Bestleistungen zu bringen, ist nicht möglich. Diese „Ausreißer“ in den Leistungen zeigen jedoch das große Potenzial, das in dieser Athletin steckt. Ein Vorteil, den sie mit noch weiteren Olper Athletinnen gemeinsam hat.



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Südwestfälische Meisterschaften steigen in Attendorn

Am kommenden Sonntag, 10. Juni, wird das Attendorner Hansastadion Schauplatz der diesjährigen Südwestfälischen Bezirksmeisterschaften. Eigentlich war der Kreis Siegen/ Wittgenstein in diesem Jahr als Ausrichter an der Reihe, musste diese Aufgabe jedoch aus Termingründen absagen. Als auch Arnsberg als Ersatzausrichter ausfiel, bot der Kreis Olpe seine Hilfe an und erhielt den Zuschlag.

Zugelassen sind am 10.6. die Altersklassen U 14 (nur der ältere Jahrgang 2005 – der Jahrgang 2006 kann in den Staffeln mitlaufen) bis zu der Männer- und Frauenklasse. Erwartet werden mehr als 200 Athletinnen und Athleten aus den südwestfälischen Kreisen Olpe, Siegen/Wittgenstein, Iserlohn, Lüdenscheid, Hochsauerland, Hagen und Soest/Lippstadt.

Diese Aufgabe wird den örtlichen Organisatoren wieder alles abverlangen. Wir wollen ein guter Gastgeber sein und den Sportlerinnen und Sportlern optimale Bedingungen bieten. Entscheidend wird dabei sein, genügend Kampfrichter und Helfer zu generieren. Also: Wer noch helfen möchte und kann – bitte melden!!!!

### Die nächsten Wettkämpfe

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
Fr.-So., 29.6. – 1.7.	Deutsche Meisterschaften der Junioren Heilbronn	U 23
Sa. 30.6. – So. 1.7.	Westfälische Jugend-Meisterschaften Rheine	U18, U20
Sonntag, 8.7.	Bigge Energie Sportfest mit Kreismeister- schaften in den Langstaffeln, Olpe	U 10 und älter
Sa. 14.7. – So. 15.7.	NRW Jugendmeisterschaften Duisburg	U16, U18, U20



# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben

### Register: Themen zum Nachschlagen

	<u>Ausgabe (vom)</u>	
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
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)