

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 16/2018 25. Juni 2018

Zwei Westfälische Titel gehen nach Olpe

Annica und Emma bestätigen ihre Ausnahmestellung

Trotz der nicht gerade optimalen Wetterbedingungen im Paderborner Ahornsportpark waren die Leistungen der Athletinnen und Athleten aus dem Kreis Olpe bei den Westfälischen Leichtathletik-Meisterschaften der Klasse U 16 am Sonntag von Erfolg gekrönt. Ein Doppelsieg, zwei Titelgewinne und 7 Podestplätze, das kann sich sehen lassen. Die Mehrzahl der Top-Platzierungen ging nach Olpe.



Zieleinlauf im 100 Meter Finale

Imponierend war einmal mehr die Dominanz der beiden Sprinterinnen Annica Deblitz und Emma Rehse. Bereits im vergangenen Jahr hatte Emma Rehse vor Annica Deblitz den Titel nach Olpe geholt. In diesem Jahr ging der Sieg erneut an die beiden, nur in umgekehrter Reihenfolge. Im Finale über 100 Meter bestätigten die beiden Sprintasse ihre guten Vorlaufplatzierungen. Annica siegte in 12,36 Sekunden vor Emma, die in 12,56 Sekunden Vizemeisterin wurde. Silber ging an die Sprintstaffel der Startgemeinschaft Olpe/Fretter in der Aufstellung Emma Rehse, Annica Deblitz, Liv Heite und Lina Reiche, die sich in Jahresbestzeit von 50,04 Sekunden nur dem Team des TV Wattenscheid (49,54) geschlagen geben mussten, jedoch die weiteren 22 westfälischen Spitzenteams deutlich hinter sich ließen.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Westfalenmeister Joshua Holterhoff

Auch der zweite Titelgewinn ging nach Olpe. Im Hochsprung siegte Joshua Holterhoff mit einem Ergebnis von 1,71 Metern. Kurios in dieser Disziplin war, dass von den 5 gemeldeten Teilnehmern nur 2 Kandidaten antraten und der einzige verbliebene Gegner bereits bei der Einstiegshöhe von 1,55 Metern durchfiel. So hatte der 14-Jährige, der mit einem Meldeergebnis von 1,76 Metern an Nummer 1 gesetzt war, leichtes Spiel, seiner Favoritenrolle gerecht zu werden.

Einen klasse Wettkampftag absolvierte Liv Heite. Neben ihrer erfolgreichen Staffelteilnahme überzeugte Liv vor allem im Hürdensprint. Im Vorlauf verbesserte sie ihre Zeit über 80 Meter Hürden von 13,69 Sekunden auf 13,06 Sekunden!! Damit belegte sie den undankbaren neunten Platz in der Vorlaufangliste und verfehlte das A-Finale der besten 8 denkbar knapp. Im B-Finale bestätigte sie mit einer Zeit von 13,12 Sekunden ihre gute Form und belegte in der Gesamtwertung am Ende einen guten zwölften Rang. Stark verbessert zeigte sich auch Ronja Wurm, die ihre 100-Meter-Bestzeit von 13,83 auf 13,66 Sek. verbesserte und 18. wurde. Mit einer deutliche Leistungssteigerung überzeugte auch

Lina Reiche über die 100 Meter Sprintdistanz. Ihre persönliche Bestleistung verbesserte sie von 13,90 auf 13,69 Sekunden und landete damit 2 Plätze hinter Ronja im vorderen Mittelfeld auf Rang 20.



Einen starken Eindruck hinterließ Elsje Nies im Stabhochsprung. Mit einer Bestleistung von 2,20 Metern angereist, steigerte sich die 14-Jährige auf eine neue persönliche Bestmarke von 2,50 Meter. Damit eroberte Elsje den Bronzerang.

Im Speerwurf kam Paula Glasow nicht ganz an ihre persönliche Bestleistung heran, was auch an den kühlen Temperaturen im Paderborner Ahornsportpark am Wettkampftag liegen mag. Mit einem Ergebnis von 29,29 Metern wurde Paula dennoch Achte und kam damit immerhin noch einen Urkundenrang.

Weitere Ergebnisse:

Liv Heite	100 Meter	13,78
Amelie Gärtner	100 Meter	14,08
Alica Schmitt	Stabhoch	o.g.V.

Anlauf auf 2,50 Meter: Elsje Nies

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Hochspannung im B-Hürdenfinale mit Liv Heite (Zweite von links)



Die Silberstaffel mit Liv Heite, Lina Reiche, Annica Deblitz und Emma Rehse



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die nächsten Wettkämpfe

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 Kreismeisterschaften in den Langstaffeln, Olpe	U 10 und älter
Sa. 14.7. – So. 15.7.	NRW Jugendmeisterschaften Duisburg	U16, U18, U20

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
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