

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 35/2017 18. Dezember 2017

Annica Deblitz siegt mit Topzeit in Düsseldorf

Alina, Christin und Wiebke mit tollem Debut über 200 Meter

Bereits im Vorlauf über die 60 Meter Kurzdistanz in der Düsseldorfer Leichtathletikarena am Messegelände hatte Ausnahmesprinterin Annica Deblitz vom SC Olpe keine Zweifel an ihrer Favoritenrollen aufkommen lassen. Mit 7,96 Sekunden blieb sie als Einzige unter der 8-Sekunden-Marke. Selbstbewusst und nervenstark stieg sie eine Stunde später in den Startblock, um das Finale zu bestreiten. Die Elite aus dem Leichtathletikverband Nordrhein, unter ihnen Celine Evbuomwan vom Team der Deutschen Sporthochschule Köln und Alyssa Tagbo vom OSC 04 Rheinhausen, hatten nicht die Spur einer Chance gegen Annica, die ihren Sieg mit einer neuen persönlichen Bestzeit von 7,92 Sekunden krönte. Vereinskollegin Emma Rehse, amtierende Westfalenmeisterin mit einer Bestzeit von 7,89 Sekunden, konnte am heutigen Sonntag nicht dabei sein. Dann wäre Hochspannung garantiert gewesen. Den Kreisrekord über die 60 Meter hält übrigens immer noch Marie Ries mit 7,88 Sekunden.



Überlegener Sieg: Annica Deblitz

Ähnlich überlegen gewann Sophia Werthenbach ihr Sprintfinale in 8,02 Sekunden (Vorlauf 8,09). In einem packenden Finish unterlag U 20 Sprinter Niklas Butzkamm nur knapp seinem Konkurrenten Oliver Ollisch vom LAC Veltins Hochsauerland. In persönlicher Bestzeit von 7,17 Sekunden kam Niklas auf Rang 2. Dabei verpasste er den Kreisrekord von Julius Knoche, LG Südsauerland, nur um 2/100 Sekunden.

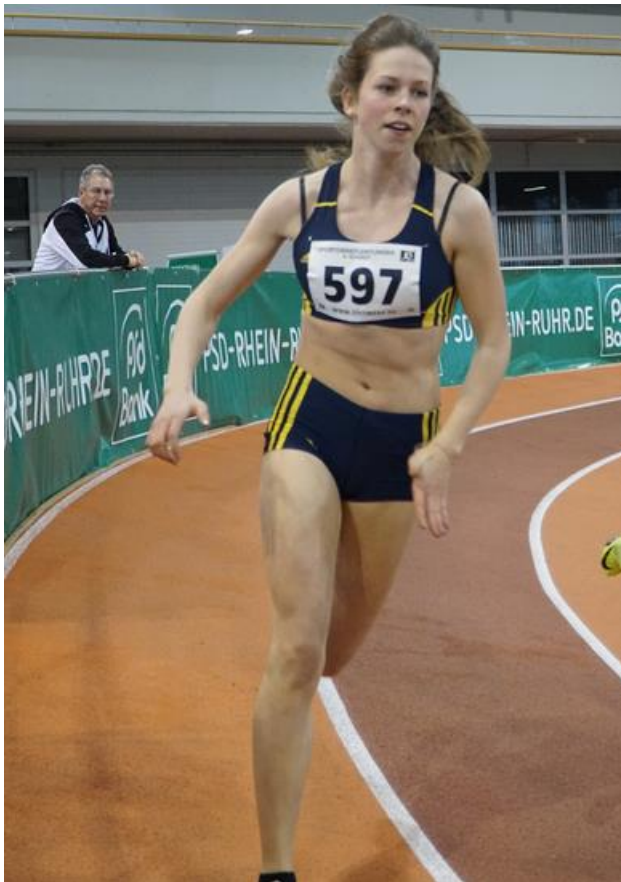
In der Frauenklasse siegte Julia Springob im Vorlauf mit 8,06 Sekunden, musste dann jedoch aufgrund einer Muskelverhärtung auf das Finale verzichten.

Julia, Sophia und Niklas haben sich mit ihren Leistungen nun schon früh für die Teilnahme an den Westfälischen und an den NRW-Hallenmeisterschaften 2018 qualifiziert.

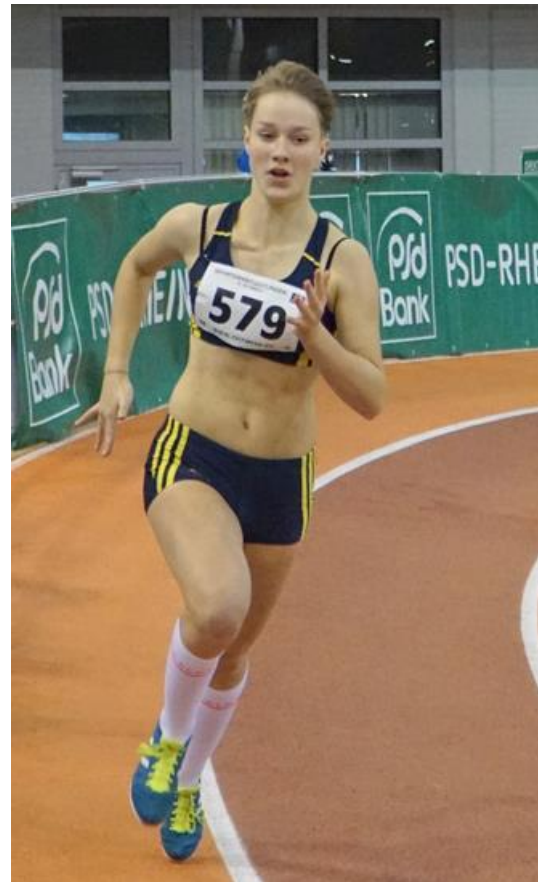
Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Große Freude herrschte bei den Mädchen im Jahrgang 2002, die als Noch-U16-erinnen erstmals über die 200 Meter Strecke an den Start gingen. Hochgemeldet in die Klasse U 18 ging es für Christin Schneider, Wiebke Rosemeyer und Alina Hoberg in erster Linie um eine Standortbestimmung mit Blick auf die Leistungsfähigkeit über die Hallenrunde. Und natürlich auch schon um erste Eindrücke für Trainer Dieter Rotter, was die Staffelpätze für die kommenden Westfalenmeisterschaften, NRW-Meisterschaften und Deutsche Meisterschaften betrifft.



Auf der Zielgeraden der 200 Meter: Christin Schneider



und Wiebke Rosemeyer

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


 Natürlich von hier.

Die Ergebnisse überzeugten den Meistertrainer. Schnellste Olper Sprinterin auf der Hallenrunde war Alina Hoberg, die mit 26,84 Sekunden auf Anhieb die 27-Sekunden-Marke unterbieten konnte. Wiebke Rosemeyer und Christin Schneider folgten fast gleichauf, Wiebke in 27,03 Sekunden, Christin in 27,06 Sekunden. Das bedeutete für die Platzierung der Drei im Feld der 32 Starterinnen, darunter auch starke Konkurrenz aus den benachbarten Niederlanden, die Ränge 3, 6 und 7. Ein Blick auf die nächsthöhere Klasse U 20 verrät noch mehr: Dort wären die Platzierungen 2, 3 und 4 herausgesprungen. Das sollte Mut machen für einen Start in der 4 x 200 Meter Staffel bei den anstehenden Deutschen Hallenmeisterschaften der Klasse U 20 am 24.2./25.2.2018 in Halle/ Saale.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Geschont wurde in Düsseldorf über die 200 Meter noch Julia Hippler, ebenfalls 2002. Bis zu den Deutschen Meisterschaften kann das Quartett bei mehreren Vorbereitungswettkämpfen und Meisterschaftsterminen sowie im anstehenden Trainingslager noch wichtige Erfahrungen sammeln.



Spannendes Finale mit Alina Hoberg (rechts)

Alina Hoberg, Christin Schneider und Julia Hippler erreichten über 60 Meter gemeinsam das Finale. In einem packenden Endlauf erreichte Alina in persönlicher Bestzeit von 8,11 Sekunden Rang 3. Julia und Christin kamen in 8,30 Sekunden bzw. 8,36 Sekunden auf die Plätze 6 und 7. Im Vorlauf hatten Luisa Schürhoff und Wiebke Rosemeyer in persönlicher Bestzeit von jeweils 8,53 Sekunden das Finale knapp verpasst.

Alina Hoberg hat durch die Unterbietung der A-Norm die Teilnahme sowohl an den Westfälischen, als auch an den NRW-Meisterschaften sichergestellt. Christin Schneider und Julia Hippler haben mit ihrer Leistung die B-Norm für die Westfälischen erfüllt.

Mädchen W 13 mit guten Leistungen im Sprint und im Weitsprung

In der Klasse W 13 gingen Lina Reiche, Jule Quast (beide TV Olpe), Liv Heite und Amelie Gärtner (beide SC Olpe) erstmals in der Landeshauptstadt an den Start. Bis zu den Westfälischen Meisterschaften U16 Anfang März in Paderborn verbleibt noch Zeit. Trotzdem ist der Ehrgeiz, sich die Normen für die Teilnahme zu sichern, groß.

Die B-Norm schaffte Liv Heite im Finale über 60 Meter mit ihrer Zeit von 8,70 Sekunden. Die bedeutete Rang 5 im Feld der 22 Starterinnen. Jule Quast kam mit 8,77 Sekunden auf Rang 7, Amelie Gärtner mit 9,01 Sekunden auf Rang 11 und Lina Reiche mit 9,05 Sekunden auf Rang 12.

Liv, Jule und Lina erreichten zudem im Weitsprung das Finale der besten 8. Die Ergebnisse:

Liv Heite:	4,57 Meter	Rang 5
Jule Quast:	4,47 Meter	Rang 6
Lina Reiche:	4,47 Meter	Rang 7

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Guter Start in die Hallensaison: Liv, Lina, Jule und Amelie

Wettkampftermine

Beigefügt ist dieser Montagspost eine vorläufige Terminübersicht für das Kalenderjahr 2018 sowie die Ausschreibung für das Hallensportfest in Dortmund am 28. Januar 2018. Für das Sportfest in Dortmund haben sich bereits angemeldet:

Joshua Holterhoff (M 14)
Daniel Hardenacke (M 12)
Vico Lamprecht (M 10)

Maja Blagojevic (W 11)
Daria Popov (W 10)
Mia Glasow (W 10)
Pia Sauter (W 9)
Mara Kipke (W 9)

Paula Glasow (W 15)
Emma Glasow (W 12)
Helena Wurm (W 11)



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Register: Themen/ Stichworte

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
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