

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 14/2021 14. Juni 2021

Erster Wettkampf des Jahres mit Top-Ergebnissen

Bestleistung beim Jump'n'Run – Meeting in Dortmund

Was die jüngsten Leistungstests im Training bereits erahnen ließen, wurde am Samstag zur Realität. Im Leichtathletikstadion der altherwürdigen Kampfbahn Rote Erde in Dortmund purzelten die persönlichen Bestleistungen der Olper Athletinnen im Sprint und im Sprung.



Die Topleistung des Tages erzielte Anne Böcker in der Klasse U 16 (W14), als sie den 100 Meter Sprintwettbewerb in Kreisrekordzeit von 12,31 Sekunden als Siegerin beendete. Für einen solchen Rekord hängen im Kreis Olpe angesichts solch großer Namen wie Marie Ries und Annica Deblitz die Trauben sehr hoch. Die bisherige Inhaberin der Kreisbestleistung war jedoch eine dritte, nämlich Emma Rehse. Ihr Rekord stand bei 12,44 Sekunden. Zweite in der Konkurrenz wurde Maja Blagojevic, die sich über ihre Bestzeit von 13,07 Sekunden ebenso freute wie Vereinskollegin Anna Piwowarski. In ihrem ersten Rennen über die 100 Meter lief Anna in 13,88 Sekunden auf Rang 4 in der Gesamtwertung ihrer Altersklasse. Nach einem etwas



verunglückten Start holte sie mächtig auf und schob sich am Ende noch auf Rang 2 ihres Zeitlaufes vor.

Auch im Weitsprung machten Anne und Maja die Ränge 1 und 2 unter sich aus. Große Freude herrschte bei den beiden, als ihnen gleich beim Wettkampfdebut des Jahres erstmals der Sprung über die 5-Meter-Marke gelang. Anne kam auf 5,04 Meter, Maja auf 5,06 Meter.

Lena Hurajt (**Bild links**) kam in den ersten 5 Versuchen mit ihrem Anlauf nicht klar. Erst im letzten Versuch platzte der Knoten. Mit 4,75 Metern erzielte sie die erhoffte persönliche Bestweite. Auch sie darf sich Hoffnungen auf einen 5-Meter-Sprung in diesem Jahr machen.

Bild oben: Anne, Maja und Anna

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Zieleinlauf mit Mia Glasow auf Bahn 7

Hannah Bauermann und Mia Glasow durften beide im Weitsprung nicht starten, Der Infektionsschutz ließ nur kleine Starterfelder zu. Folglich konzentrierten sie sich auf den 75 Meter Sprint und wurden ihrer Favoritenrolle gerecht. Mia siegte in 10,03 Sekunden, Hannah wurde in 10,36 Sekunden Dritte. Beide verbesserten ihre persönliche Bestleistung um 3/10 Sekunden.

Über die 800 Meter Mittelstrecke gingen Lena Kindopp in der Klasse W14 und Daria Popov in der Klasse W 13 an den Start. Lena ging die ersten 200 Meter 3 Sekunden langsamer an als geplant. In der Schlussrunde wurde sie dann in einer fünfköpfigen Gruppe auf der Innenbahn „eingeschlossen“ und konnte sich erst 60 Meter vor dem Ziel befreien. Zu spät, um aus dem Schlussspurt noch viel Profit zu schlagen. Trotzdem kam Lena mit 2:34,90 Minuten noch in den Bereich ihrer persönlichen Bestzeit.

Daria ging die ersten 200 Meter dagegen zu schnell an, wollte mit der Führenden mitgehen, musste dann aber abreißen lassen. In der zweiten Runde reichte dann die Kraft nicht mehr, so dass sie mit einer Zeit von 2:48,91 Minuten zufrieden sein musste.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die Olper Leichtathletik organisiert zwei Wettkämpfe vor den Ferien

Am kommenden Mittwoch, 16. Juni, richtet die Olper Leichtathletik im heimischen Kreuzbergstadion die diesjährigen Kreismeisterschaften in den Langstaffelwettbewerben aus. Auf dem Programm stehen die Disziplinen 3 x 800 Meter, 3 x 1.000 Meter und die 4 x 400 Meter. Traditionell wird das Ereignis gemeinsam für die FLVW-Kreise Olpe und Siegen/Wittgenstein veranstaltet. Rund 100 Staffel-Läuferinnen und Staffel-Läufer sind am Start. Garniert wird der Wettkampfabend von einigen Sprintdisziplinen und Sprintstaffelwettbewerben. Die Veranstaltung unterliegt noch strengen Maßnahmen zum Schutz vor Coronainfektionen. Unter anderem sind keine Zuschauer zugelassen.

Auf Lockerungen hoffen die beiden ausrichtenden Vereine Ski-Club Olpe und Turnverein Olpe bei ihrem zweiten Vorhaben, dem 1. Olper Pannenklopfer Bahnabend am 30.6. Dieser Wettbewerb ist landesoffen. Jedoch gibt es eine Beschränkung der Teilnehmerzahl. Die Disziplinen: 75 Meter, 100 Meter, 200 Meter, 4 x 75 Meter, 4 x 100 Meter, 400 Meter Hürden. Zuschauer werden an diesem Tag wohl wieder erlaubt sein.

Das dritte Kreisevent steigt am Samstag, 26. Juni, im Attendorner Hansestadion. An diesem Tag richtet der LC Attendorf die Kreismeisterschaften in den Wurf- und Stoßdisziplinen aus, also im Speerwurf, Diskuswurf und im Kugelstoßen. Hierzu werden auch zahlreiche Teilnehmer aus dem gesamten Verbandsgebiet erwartet.

Training und Fitness

Auszug aus einem Artikel in „fitbook“ Mai 2021 mit Ergänzungen

Faszienrollen kommen meist nach dem Training zum Einsatz, um müde Muskeln zu lockern bzw. „auszurollen“. Doch die Massagerolle aus Hartschaum hat weit mehr drauf: Wer sie bei Eigengewichtübungen einsetzt, aktiviert Hilfsmuskeln, verbessert das Gleichgewicht und kann sogar seine Technik verbessern.

Was sind Hilfsmuskeln?

Hilfsmuskeln unterstützen die Hauptmuskeln bei einer bestimmten Bewegung: Je besser die beiden zusammenarbeiten, desto leichter fällt die Übung. Beispiel Liegestütz: Der Hauptmuskel bei der Übung Liegestütz ist der Brustmuskel (m. pectoralis major und minor). Als Hilfsmuskeln agieren der Oberarmstrecker (m. triceps brachii) und der vordere Teil des Schultermuskels (m. deltoideus – pars clavicularis).

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Standwaage

Die Standwaage ist eine exzellente Koordinationsübung. Wir haben Sie an den Anfang des Trainings gestellt, weil zu diesem Zeitpunkt die Aufmerksamkeitsspanne am größten ist. Trainiert wird vor allem die Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur. Durch die Hände an der Faszienrolle ist es einfacher, das Gleichgewicht zu halten und die Übung zu meistern.



Mit der Standwaage wird das Gleichgewicht trainiert
Foto: Sebastian Schoeffel für „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ (riva Verlag)

Der Rücken bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt. In der Endposition bilden das schwebende Bein, der Oberkörper und die Arme eine Linie. Der Blick ist nach unten gerichtet. Spüren Sie auf der Rückseite des Standbeins eine Dehnung? Erst dann die Bewegung zurück in den Stand einleiten!

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kniebeuge

Die Kniebeuge ist ein Klassiker unter den Bodyweightübungen. Sie trainiert vor allem die Oberschenkel und das Gesäß. Die Faszienrolle hilft, die Technik zu verbessern.



Mit der Kniebeuge werden Po- und Oberschenkelmuskulatur gestärkt

Foto: Sebastian Schoeffel für „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ (riva Verlag)

Besonders wichtig ist die aufrechte Körperhaltung während der gesamten Bewegung. Die Brust zeigt immer nach vorne und sorgt dadurch für einen geraden Rücken. Die Füße stehen komplett auf dem Boden, um einen stabilen Stand zu garantieren.

- **Auch mit der Rolle zwischen den gestreckten Armen und diese während der Kniebeuge über Kopfhöhe heben!**

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Liegestütze

Liegestütze trainieren in erster Linie den Oberkörper. Mit der Faszienrolle bekommt diese Übung eine völlig neue Dimension: Durch die instabile Unterlage der Arme auf der Faszienrolle werden neben der Arm- und Brustmuskulatur zusätzliche Hilfsmuskeln beansprucht.



Mit dem Liegestütz wird der Oberkörper gekräftigt
Foto: Sebastian Schoeffel für „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ (riva Verlag)

- **Auch langsames Vorrollen mit den Händen auf der Rolle!**

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Mountain Climbers

Mit der Faszienrolle wird der Mountain Climber zu einer echten Herausforderung für die Rumpfmuskulatur. Vor allem die schräge Bauchmuskulatur kommt bei dieser Übung auf ihre Kosten. Ähnlich wie beim Liegestütz, stellt der Mountain Climber mit der Faszienrolle eine Steigerung der ursprünglichen Variante dar.



Mit dem Mountain Climber wird die Core-Muskulatur gekräftigt
Foto: Sebastian Schoeffel für „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ (riva Verlag)

- **Oder auch die Nachziehbeinbewegung Hürdenschritt abwechselnd nach außen und innen!**

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Beckenbrücke

Die Beckenbrücke auf der Faszienrolle ist eine hervorragende Übung für die gesamte Rückseite des Körpers. Vor allem die hintere Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur werden intensiv beansprucht. Durch die instabile Auflage der Füße auf der Faszienrolle sind mehr Hilfsmuskeln an der Übung beteiligt als beim herkömmlichen Beckenheben.



Die Beckenbrücke trainiert die gesamte Körper-Rückseite
Foto: Sebastian Schoeffel für „Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll“ (riva Verlag)

- **Auch mit schnellem Vor- und Zurückrollen!**