

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 27/2018 17. Dezember 2018

Olper Leichtathletik schafft sensationellen Saisonabschluss

Annica und Emma sprinten zur Qualifikation für die Deutschen Meisterschaften

Mit einem erfolgreichen „Tanz auf zwei Hochzeiten“ geht die Olper Leichtathletik nun in die verdienten Winterferien. Während Annica Deblitz und Emma Rehse beim ART-Sportfest in Düsseldorf die Erwartungen übertrafen, sorgten Anne Böcker und Maja Blagojevic sowie die Mädchenstaffel U12 im hessischen Stadtlendorf für sensationelle Ergebnisse.



Bereits in ihren Vorläufen über 60 Meter schufen Annica und Emma, hochgemeldet in die Klasse U 18, klare Verhältnisse und qualifizierten sich in 7,94 Sekunden und 7,98 Sekunden als Gesamtzweit- und -drittschnellste für das Finale in der Düsseldorfer Leichtathletikarena auf dem Messegelände.

Im Endlauf mussten sich die beiden Noch-U16-Sprinterinnen nur der zwei Jahre älteren Cynthia Kwofie vom ASV Köln geschlagen geben.

Jubel herrschte im Ziel bei den zwei Ausnahmeathletinnen und ihrem Anhang jedoch über die nochmals stark verbesserten Ergebnisse. Mit 7,84 Sekunden und 7,89 Sekunden qualifizierten sich die beiden für die Deutschen Jugendmeisterschaften U 20 in Sindelfingen. Mit der Zeit von 7,84 Sekunden schnappte sich Annica zudem den 5 Jahre alten Kreisrekord von Marie Ries.

Mit Kurvenvorgabe: Annica Deblitz vor Emma Rehse

In ihrem allerersten 200-Meter-Rennen hatten Emma und Annica dann ihren zweiten großen Auftritt. In 25,62 Sekunden belegte Emma in der Gesamtwertung von 25 Sprinterinnen in 9 Finalläufen Rang 2 vor Annica, die in 26,28 Sekunden Platz 5 belegte. Mit beiden Ergebnissen war Trainer Dieter Rotter sehr zufrieden. Als überragend beurteilte er jedoch die Zeit von Emma Rehse. Sie bedeutet nämlich Kreisrekord über alle Altersklassen hinweg einschließlich der Frauenklasse, bisher gehalten von Marie Ries mit 25,78 Sekunden.

Wiebke Rosemeyer erreichte über 200 Meter die Zeit von 27,10 Sekunden und machte damit die Qualifikation für die Westfälischen Meisterschaften perfekt.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Siegerehrung mit Anne Böcker und Maja Blagojevic

Anne Böcker mit Kreis- und Hallenrekord

Parallel freuten sich die Nachwuchsasse aus der Altersklasse U 12 über ihre Erfolge in Stadtallendorf. Anne Böcker und Maja Blagojevic dominierten ein weiteres Mal eindrucksvoll die Jahrgangsklasse W 11 im Sprint über 50 Meter. Anne lief bereits im Vorlauf persönliche Bestzeit in 7,33 Sekunden und steigerte sich im Zwischenlauf auf sagenhafte 7,18 Sekunden. Damit unterbot sie den von Anna Kosina (Ski-Club Olpe) an gleicher Stätte im Jahr 2009 aufgestellten Kreisrekord von 7,32 Sekunden deutlich und stellte zudem einen neuen Hallenrekord auf. Im Finale siegte Anne in 7,19 Sekunden und bewies damit, dass ihre Rekordzeit aus dem Zwischenlauf kein Ausreißer war.

Im stark besetzten Finale – keine Sprinterin blieb über 7,79 Sekunden – machte Maja Blagojevic den Olper Doppelsieg perfekt. Mit einer starken persönlichen Bestzeit von 7,47 Sekunden sprintete Maja auf Rang 2.

Im abschließenden Staffelfinale über 4 x 50 Meter lief das U 12 Quartett in der Stammbesetzung Maja Blagojevic, Anne Böcker, Hannah Bauermann und Mia Glasow in 28,36 Sekunden auf Rang 1. Auch dies bedeutete Hallenrekord und gleichzeitig Kreisrekord. Den stellten im Jahr 2009 Tessa Ochel, Anna Kosina, Charlotte Rumpff und Anna Kosina mit einer Zeit von 29,26 Sekunden auf.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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

**BIGGE
ENERGIE**
Natürlich von hier.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Weitere gute Saisoneinstände in Düsseldorf



Technisch Klasse: Liv Heite

Auch in den jüngeren Altersklassen U14 und U16 bewiesen Olper Athletinnen in Düsseldorf, dass sie für die Höhepunkte der Hallensaison 2018/2019 gut gerüstet sind. So überwand Liv Heite (Klasse W 14) im Hochsprung die Latte bei 1,48 Metern und scheiterte im zweiten Versuch über 1,52 Meter nur knapp. Über 60 Meter unterbot Liv mit 8,62 Sekunden ihre persönliche Bestleistung um 4/100 Sekunden.

Im Kugelstoßen schaffte Lina Reiche (2004) eine tolle persönliche Bestleistung von 9,47 Metern und eroberte Platz 6. Lina will in den kommenden Wettkämpfen die 10-Meter-Marke angreifen.



Pauline Bicher (660) vor Sophia Rüting (671)

Deutlich unter der 9-Sekunden-Marke blieb in der Klasse W13 (Jg. 2005) Pauline Bicher, die die 60 m Meter Sprintdistanz in 8,76 Sekunden meisterte. Im gleichen Rennen kam Sophia Rüting auf 9,00 Sekunden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Im Landeanflug: Lena Hurajt

In der Klasse W 12 stellte Lena Hurajt zwei persönliche Bestleistungen im Sprint und im Weitsprung auf. Über 60 Meter schaffte sie eine glatte 9,00 und im Weitsprung ein Ergebnis von 4,36 Metern und damit die Qualifikation für das Finale der besten 8. Am Ende stand für sie ein guter 6. Platz zu Buche.

Weiter Ergebnisse:

Luisa Schürhoff (U18)

60 m 8,37 Sek.

Wiebke Rosemeyer (U18)

60 m 8,57 Sek.

Lia Tkocz (2006/ W 12):

Weitsprung 3,62 m, 60 m 9,71 Sek.

Pauline Bicher: Weitsprung 4,06 m

Sophia Rüting: Weitsprung 4,20 m

Ronja Wurm (2004/ W14)

60 m 8,94 Sek.

Die nächsten Wettkämpfe, sämtlich Hallenwettkämpfe (außer Winterwurf):

| | | |
|----------------------|---|----------------------------|
| Sonntag, 6.1.2019 | Sportfest in Dortmund | ab U 16 |
| Samstag, 19.1.2019 | Westfälische Meisterschaften in Dortmund | Mä. Fr., U 18 |
| Sonntag, 20.1.2019 | Sportfest in Dortmund | ab U 12 (ab Jahrgang 2009) |
| Sa./So., 2.2. – 3.2. | NRW Winterwurfmeisterschaften, Leverkusen | Mä., Fr., U20 U18 |
| Sa./So., 2.2. – 3.2. | NRW-Meisterschaften, Leverkusen | Mä., Fr., U20 U18 |
| Sonntag, 3.2.2019 | Sportfest in Dortmund | ab U 12 (ab Jahrgang 2009) |
| Sonntag, 10.2.2019 | Westfälische Meisterschaften, Bielefeld | U 20 |
| Sa./So. 16.2.-17.2. | Deutsche Meisterschaften in Leipzig | Mä, Fr. |
| Sonntag, 24.2.2019 | Sportfest in Dortmund | ab U 12 (ab Jahrgang 2009) |
| Sonntag, 2.3.2019 | Sportfest in Dortmund | ab U 12 (ab Jahrgang 2009) |

Leichtathletiktraining und Winterferien

Letzter Trainingstag vor den Winterferien ist Mittwoch, 19. Dezember 2018. Am Donnerstag ist bereits trainingsfrei. Der erste Trainingstag im neuen Jahr ist Montag, 7. Januar, zur gewohnten Zeit.



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 |
| Dehnen – Warum Dehnen gar nicht so wichtig ist | 18 | 09.07.2018 |
| 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