

## Leichtathletik Olpe

### Freude erleben

# Kallís Montagspost

Ausgabe 3/2020 20. Januar 2020

### **Joshua Holterhoff und Annica Deblitz gewinnen Edelmetall** Schöne Erfolge bei den Landesmeisterschaften Westfalen

Mit einer geradezu sensationellen Leistungssteigerung überwand Joshua Holterhoff am Samstag bei den Westfälischen Meisterschaften in Dortmund die Höhe von 1,90 Meter. Damit holte er Silber, höhengleich mit dem Sieger des Hochsprungwettbewerbs der Klasse U 18, Louis Robertz von der LG Olympia Dortmund. Die Entscheidung zu Gunsten des Dortmunders fiel nur aufgrund der geringeren Anzahl von Fehlversuchen.



Westfälischer Vizemeister Joshua Holterhoff

Joshua hatte sich im Vorfeld der Meisterschaften einen schnelleren Anlauf erarbeitet. Trotz der kurzfristigen Umstellung klappte im Wettkampf alles. Mit konsequent durchgezogener Kurvenlage, effektivem Fußaufsatz und einem guten technischen Bewegungsablauf in der Steigungsphase und der Lattenüberquerung konnte der 16-Jährige die sich aus der höheren Geschwindigkeit ergebende Energie in Höhengewinn umsetzen. Das Ergebnis: Verbesserung der persönlichen Saisonbestleistung um 10 Zentimeter – ein Quantensprung!!

# Leichtathletik Olpe

## Freude erleben



Im Anschluss an den Wettbewerb gehörte auch Bundestrainerin Brigitte Kurschilgen zum Kreis der Gratulanten, den Älteren sicherlich noch bekannt unter ihrem Mädchennamen Brigitte Holzapfel. Sie hielt über Jahre hinweg den deutschen Rekord im Hochsprung mit 1,95 Metern und gewann 1978 die Bronzemedaille bei den Europameisterschaften.

Frau Kurschilgen lobte die fortgeschrittene Technik des Olpers und gab kleine Hinweise zur weiteren Optimierung.

### Annica Deblitz siegt im Sprint

An Nummer 1 gesetzt bestätigte Annica Deblitz im 60 Meter Sprintwettbewerb ihre Favoritenrolle und wurde mit Saisonbestleistung von 7,83 Sekunden Westfalenmeisterin in der Klasse U 18. In exakt der gleichen Zeit hatte Annica auch ihren Vorlauf souverän gewonnen. In dieser Form zählt Annica auch zum engeren Favoritenkreis für den Titel bei den NRW-Meisterschaften, die am kommenden Wochenende ebenfalls in Dortmund ausgetragen werden.

### Staffeln mit Bestzeiten

Zufriedenheit herrschte auch bei Dieter Rotter und den Mitgliedern der beiden Sprintstaffeln. Die U 20 Staffel in der Besetzung Paula Simon, Annica Deblitz, Helena Tröster und Wiebke Rosemeyer



Paula wechselt auf Annica



Liv wechselt auf Kaethe

## **Leichtathletik Olpe**

### Freude erleben

startete hochgemeldet in der Frauenklasse über die 4 x 200 Meter und spurtete dort in der Zeit von 1:44,36 Minuten auf den Bronzerang. Seine bisherige Saisonbestleistung verbesserte das Quartett um rund 1,5 Sekunden.

Sogar 2 Sekunden schneller als beim letzten Start stellte sich das Ergebnis der zweiten Staffel in der Besetzung Luisa Schürhoff, Alina Hoberg, Liv Heite und Kaethe Wilmes dar. Die Vier erkämpften sich in 1:50,21 Minuten den achten Platz, ebenfalls hochgemeldet in die Frauenklasse.

Dieter Rotter freute sich bei seiner Analyse besonders über teilweise verbesserte läuferische Leistungen, in erste Linie jedoch über deutlich harmonischere Wechsellvorgänge.

### **Paula Glasow gewinnt Bronze in Leverkusen**



Eine tolle Steigerung ihrer persönlichen Bestleistung um mehr als einen Meter auf 32,30 Meter brachten Speerwurfspezialistin Paula Glasow den Gewinn des Bronzeplatzes bei den NRW- Winterwurfmeisterschaften in Leverkusen in der Klasse U 18.

Beeindruckend war zudem die Konstanz innerhalb ihrer sechs Versuche im Wettbewerb. Gleich 5 Mal übertraf Paula ihre persönliche Bestleistung und erntete damit den Lohn für ihre zielgerichtete und fleißige Trainingsarbeit in der Vorbereitung.

Die Frühform lässt zudem mit viel Berechtigung auf eine weitere positive Entwicklung im Jahresverlauf 2020 hoffen.

**Paula Glasow (Archivbild)**

### **Schöne Bestleistungen beim Läuferportfest in Dortmund**

Nachdem der Hürdensprint in den vergangenen Wochen mehrmals Schwerpunkt im Olper Training der Klasse U 14 war, zahlte sich auch hier der Arbeitseinsatz aus. Anne Böcker verbesserte ihre Bestzeit am Sonntag über die 60 Meter Hürden um fast 7/10 Sekunden auf die Marke von 10,40 Sekunden. Der Lohn: Platz 2 in einem starken Starterfeld in der Helmut Körnig Halle. Sensationell gut war auch das Hürdendebüt von Maja Blagojevic. Nervosität und Respekt waren beim Startschuss verflogen und Maja überflog die Hindernisse mit Wucht und ansprechender Technik. Sie siegte in ihrem Zeitlauf in 10,45 Sekunden und wurde im Gesamtvergleich hinter Anne Böcker Dritte.

Auf Rang 1 im Hürdensprint kam in der Klasse W 12 Hannah Bauermann in persönlicher Bestzeit von 10,89 Sekunden.

In der Helmut-Körnig-Halle wurden an diesem Sonntag lediglich Sprint, Hürdensprint und Mittelstreckenwettbewerbe angeboten, ein reines Läuferportfest also. Nach dem spannenden Duell von Anne Böcker mit der Wattenscheiderin Berenike Roos am vergangenen Wochenende trafen die beiden Spitzensprinterinnen am Sonntag ein weiteres Mal direkt aufeinander. Dieses Mal gab es ein eudeutigeres Ergebnis. Anne siegte in 8,13 Sekunden vor ihrer Konkurrentin, die in 8,43 Sekunden finishte. Im 60 Meter Flachsprint stellte Mia Glasow (W 12) mit 8,60 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit auf.



# Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Erfolgreiches Debüt über die Hürden: Maja Blagojevic