

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 4/2020 27. Januar 2020

Annica Deblitz schlägt erneut zu Joshua Holterhoff bestätigt seine Bestleistung

Gerade mal eine Woche nach dem Gewinn der Landesmeisterschaft Westfalen sprintete Ausnahmetalent Annica Deblitz zum nächsten Titel. In neuer Saisonbestleistung von 7,79 Sekunden siegte sie im Finale der NRW-Meisterschaft der Klasse U18 vor Veronique Badjalimbe von der Troisdorfer LG (7,82 Sek.) und Felina-Malin Fiener vom TV Wattenscheid (7,84 Sek.)



Annica Deblitz (367) und ganz links Helena Tröster (Foto Peter Middel)

Es war ein spannendes Rennen und ein knapper Ausgang. Und Annica bewies einmal mehr, dass sie sich auf den Punkt voll auf die Herausforderungen eines Finales konzentrieren kann. Nach einem sehr guten Start hielt sie die hohen technischen Anforderungen eines gekonnten Sprints bis zur Zielannahme durch und entzückte die Olper Fangemeinde in der Dortmunder Helmut-Körnig- Halle mit dem erneuten Titelgewinn.

Mit im Finale stand ihre Staffelkollegin Helena Tröster, die bereits im Vorlauf mit 7,95 Sekunden eine neue persönliche Bestzeit aufgestellt hatte. Im Klassefeld reichte es mit 8,02 Sekunden leider nur zu Rang 8, immerhin ein Top-10-Platz in NRW – klasse!

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Natürlich von hier.

Joshua Holterhoff bewies im Hochsprung, dass seine überragende Leistung von 1,90 Meter am vergangenen Wochenende kein zufälliger Ausreißer war. Exakt 7 Tage zuvor, am 19.1., bedeutete diese Höhe die westfälische Vizemeisterschaft. Dieses Mal ging es eine Stufe höher um den NRW-Titel Und Joshua überquerte bereits beim Einspringen die 1,85 Meter. Das gab Selbstvertrauen. Am Ende überwand er erneut die 1,90 Meter und scheiterte an der Höhe von 1,93 Meter drei Mal nur knapp. Der Lohn war erneut ein Podestplatz, nämlich Bronze in NRW.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Helena Tröster gewinnt sensationell den Weitsprung



Wer weit springen will muss hoch hinaus: Helena Tröster

Die NRW-Hallenmeisterschaften in Dortmund waren nicht nur ein erfolgreicher Tag für die Olper Leichtathletik, sondern gleichermaßen für den Kreis Olpe. Dafür sorgte vor allem Helena Tröster von der TSG Lennestadt, Partnerverein der Startgemeinschaft Olpe/Lennestadt/Fretter.

Im Finale des Weitsprungs der Klasse U 18 lagen nach Abschluss des 6. und letzten Versuchs die Plätze 1 bis 4 ganze 4 Zentimeter auseinander. And the winner was? – Helena Tröster. Im letzten Versuch sprang Helena auf eine Weite von 5,64 Meter und verwies die bis dahin führende Nayla Klein von der LG Kindelsberg Kreuztal auf Rang 2. Unfassbar! Samira Attermeyer von der LG Olympia Dortmund sprang ebenfalls im letzten Versuch Bestweite, und zwar auf 5,61 Meter und holte Bronze. Mehr Dramatik geht nicht. Oder doch?

Ja, vielleicht doch. Denn in der letzten Kurve des 1.500 Meter Laufs in der Klasse U 18 führte Johanna Pulte von der SG Wenden den Wettbewerb auf der Innenbahn knapp an. Dicht neben ihr lief Christina Lehnen vom LAZ Mönchengladbach. Diese zog plötzlich nach innen, lief in die Bahn von Johanna und drängte sie damit unfair ab. Die Wendenerin kam fast ins Straucheln und verlor mehrere Meter auf die nun Führende. Dann kam die Reaktion. In einem fulminanten Spurt überholte Johanna die Gladbacherin 20 Meter vor dem Ziel und gewann den NRW-Titel in der Topzeit von 4:45,89 Minuten.

Dann gab es noch einmal Jubel im Lager der TSG Lennestadt und den befreundeten Olper Anhängern. Im 200-Meter-Finale der Klasse U 20 schaffte Paula Simon in der Zeit von 25,40 Sekunden nicht nur einen ausgezeichneten 5. Platz, sondern die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die in drei Wochen in Neubrandenburg ausgetragen werden. Im Finale über 60 Meter hatte Paula in der Zeit von 7,97 Sekunden und einem 6. Rang bereits ihre derzeit gute Form unter Beweis gestellt.

Weiter aufsteigende Tendenz hatte auch Wiebke Rosemeyer in der Klasse U 20 gezeigt. Als mehrfache Teilnehmerin an den Deutschen Meisterschaften an der 400 Meter Hürdendistanz startete Wiebke erstmals in der Halle über die 400 Meter flach und belegte in guten 62,98 Sekunden Rang 8 im Finale.

Einziges Wermutstropfen an einem ansonsten mitreißend erfolgreichen Tag war das Ausscheiden der 4 x 200 Meter Staffel bereits beim ersten Wechsellvorgang. Die vom Team angepeilte 1:43-er Zeit hätte die sichere Silbermedaille bedeutet. Am kommenden Wochenende wird das Quartett bei den NRW Meisterschaften der Frauen die Generalprobe für die Deutschen Meisterschaften in Neubrandenburg vornehmen.



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Das Mittelstreckentraining ist erfolgreich angelaufen

Zum zweiten Mal trafen sich am vergangenen Sonntag Mädchen und Jungen der Altersklasse U12 bis U16 zum Lauftraining in der Kimicke. Im Rahmen des Lauftreffs des Ski-Club Olpe stand jeweils eine Stunde Training für die Mittelstreckeninteressenten auf dem Programm.

Bekanntlich ist die Leichtathletik an Vielseitigkeit nicht zu toppen. Die Abwechslung muss jedoch auch innerhalb der einzelnen Disziplinen gegeben sein, urteilt Trainer Karl-Heinz Besting. Unter dieser Prämisse sind dann auch die Abläufe des Trainings geplant. Das gab es bisher:

- Langsame Dauerläufe und schnelle Einheiten ergänzen sich sinnvoll
- Dazu gehören auch Intervall-Übungen auf vermessenen Strecken
- Laufkoordination zur Förderung eines effektiven Laufstils
- Zeitschätzläufe zur Entwicklung des „richtigen“ Tempogefühls
- Bergsprints zur Förderung der Sprintkraft und zur Vorbereitung auf Crossläufe
- Tempoläufe – Strecken bis 1500 Meter im Renntempo
- Dehn- und Beweglichkeitsübungen
- Zwischendurch mal etwas anderes, zum Beispiel aus dem Wurfbereich, Zielwürfe mit Tannenzapfen, Steinwürfe am „Silbersee“

Die Ziele

- Grundlagen schaffen für höhere allgemeine Ausdauer und für die Schnelligkeitsausdauer
- Grundlagen schaffen für erfolgreiches taktisches Laufen, zum Beispiel schneller Start, Tempowechsel, Zwischenspurt und Endspurt
- Kennenlernen der persönlichen Stärken und Schwächen, dann die Stärken fördern und die Schwächen abstellen
- Wettkampfvorbereitung
 1. Kreismittelstreckenmeisterschaften
 2. Kreislangstaffelmeisterschaften
 3. Volksläufe, zum Beispiel AusdauerCup Siegerland mit Abschluss Südsauerlandlauf in Wenden
 4. DJMM Mannschaftsmeisterschaften

Nach den Osterferien werden wir das Mittelstreckentraining für Interessenten auch vermehrt im Rahmen der normalen Trainingseinheiten im Stadion anbieten.

Diejenigen, die ich noch nicht angesprochen habe, die jedoch gern mitmachen möchten, können sich gern bei mir anmelden.