

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallis Montagspost

Ausgabe 4/2022 7. Februar 2022

Dortmund bietet ein Sportfest der Extraklasse Viele tolle Einstände der Olper Athletinnen und Athleten

In die mit vielen Millionen Euro komplett renovierte Leichtathletikarena in der Dortmunder Helmut-Körnig-Halle hatte die LG Olympia Dortmund als Veranstalter erstmals in diesem Jahr zu einem Sportfest für die Altersklassen U 16 und jünger eingeladen. Die Nachfrage nach Starterplätzen war enorm, das mit der Stadt Dortmund vereinbarte Infektionsschutzkonzept ließ jedoch nur Raum für maximal 500 Athletinnen und Athleten. Folglich war auch die Olper Leichtathletik von Absagen betroffen, beispielsweise der gesamte Mädchenjahrgang 2011. So konnten am Samstag letztlich nur 20 die Reise nach Dortmund antreten. Auch bei den Disziplinen mussten Abstriche gemacht werden. Um den Zeitplan einhalten zu können, wurden die Weitsprungfelder klein gehalten und viele Anmeldungen nicht berücksichtigt. Das Sportfest war jedoch andererseits großartig organisiert. Hinsichtlich des Ablaufs fühlte man sich an die Durchführung von Deutschen Meisterschaften erinnert. Die Olper Leichtathletik hofft nun auf weitere Veranstaltungen, um die hohe Nachfrage aus den eigenen Reihen befriedigen zu können.



Erfolgreiches Jungenteam: Michel Kämpfer, Louis Schmidt, Jan Gummersbach, Adam Löhr, Gabriel Gross und Jona Drach

In den jüngeren Jahrgängen machten einige Jungen und Mädchen erste Wettkampferfahrungen. In der Altersklasse U 16 ging es dagegen um andere Ziele, nämlich um Tests und Unterbietung von Qualifikationsnormen für die Westfälischen Landesmeisterschaften U 16, die am 6. März im Ahornsportpark in Paderborn ausgetragen werden.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Toller Einstand von Jona Drach und Jan Gummersbach



Überlegener Sieger im dritten Zeitlauf: Jona Drach



Technisch gut und kraftvoll: Jan Gummersbach

Ihren ersten Wettkampf bestritten in Dortmund Jan Gummersbach in der Klasse M 11 und Jona Drach in der Klasse M 10. Jona gewann den Sprint über 50 Meter im dritten Zeitlauf überlegen in überragenden 8,39 Sekunden. In der Gesamtwertung aller Läufe wurde er Dritter. Ebenfalls herausragend war das Ergebnis von Jan Gummersbach in der Klasse M 11. In der Zeit von 8,50 Sekunden gewann Jan unter insgesamt 16 Startern Rang 6. Im zweiten Zeitlauf hatte er den dritten Platz belegt.

Beide profitierten von einem guten Start. Das Startverhalten aus dem Block war zuvor beim Training in der Kreissporthalle geübt worden. Zudem gab es vor dem Start in der Aufwärmzone noch Gelegenheit, das Reaktionsvermögen und einen guten Antritt aus dem Startblock zu üben.

ENERGIEGELADEN REKORDE JAGEN.

Dem Leichtathletik-Team Olpe viel Erfolg!

www.bigge-energie.de

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Quartett aus dem Jahrgang 2009 mit ausgeglichenem Ergebnis

Der Jahrgang 2009 startete über die 60-Meter-Distanz. Als einziger Olper blieb Michel Kämpfer in 8,96 Sekunden unter der Marke von 9 Sekunden. Die Trainer konnten jedoch feststellen, dass Startreaktion und Zielannahme nicht optimal waren. Hier ist beim Training anzusetzen, so dass Michel dank seiner starken läuferischen Fähigkeiten noch deutlich Potenzial nach oben hat. Auf ähnlich gutem Niveau kamen Louis Schmitt (9,15 Sekunden), Gabriel Gross (9,24 Sekunden) und Neuling Adam Löhr (9,32 Sekunden) ins Ziel. Für ein ähnlich starkes Quartett wären wohl alle Vereine dankbar, denn die Aussichten dieser vier, eine Top-Sprintstaffel zu bilden, sind gut. Auch hierauf wird künftig ein Trainingsschwerpunkt liegen.

Im älteren Jahrgang 2008 (M 14) trat Vico Lamprecht erstmals im Langsprintwettbewerb über 300 Meter an. In 48,77 Sekunden belegte er auf Anhieb den Silberrang 2. Dieser Wettbewerb wird als Meisterschaftsdistanz erst für die Altersklasse M 15 angeboten. Vico kann das Rennen demnach schon jetzt als Erfahrung für die Westfälischen Landesmeisterschaften 2023 verbuchen.



Die Olpe Mädchenriege: Paula Hesse, Alea Bremecker, Mia Gross, Fiona Reuter, Sara Drach

Mit einer tollen persönlichen Bestzeit von 9,16 Sekunden trommelte Alea Bremecker über die Dortmunder Sprintgerade und schob sich im starken Feld der 28 Starterinnen in der Klasse W 12 auf Rang 5. Eine Zeit unterhalb der 9-Sekunden-Markte ist der talentierten Athletin durchaus zuzutrauen. Die Olper Trainer trauen Alea auch im Hürdensprint und in der Sprintstaffel bereits im laufenden Jahr eine führende Rolle zu.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Dynamisch und zielorientiert: Alea Bremecker



Fiona Reuter und Mia Gross mit Betreuerin Emma Glasow

Hoherfreulich war auch das Abschneiden der beiden Neulinge Mia Gross und Fiona Reuter bei ihrem ersten Wettkampf in der Klasse W 12. Mia überquerte die Ziellinie in sehr guten 9,69 Sekunden. Fiona erreichte ebenfalls gute 10,41 Sekunden und war damit zeitgleich mit Paula Hesse.

Sara Drach startete als einzige Olperin im Jahrgang 2009. Die Allrounderin belegte über die 60 Meter Sprintdistanz in 9,25 Sekunden einen Platz im Mittelfeld, ebenso über die 800 Meter Mittelstrecke, die sie in persönlicher Bestzeit von 3:04,90 Minuten bewältigte.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Bei den U 16 ging es um die Normerfüllung



Sieg im zweiten Zeitlauf: Anna Piwowarski

In den Jahrgängen der Klasse U 16 ging es neben den aktuellen Leistungsüberprüfungen auch um den Erwerb der Startberechtigungen bei den anstehenden Westfälischen Landesmeisterschaften. Sie finden am 6. März in Paderborn statt.

Nach überstandener Krankheit zeigte sich Anna Piwowarski in guter Form. In 8,44 Sekunden siegte sie in ihrem Zeitlauf und schob sich in der Gesamtwertung auf Rang 2. In ihrem ersten Hürdenwettkampf zeigte sie beim Anlaufen an die Hürde noch Nerven und kam aus dem Rhythmus. Mit 11,16 Sekunden verpasste sie daher die A-Norm. Bei einem weiteren Test sollte sie den Rhythmus schaffen und eine Klassezeit hinlegen können. Ein positiver Aspekt überwiegt jedoch bei ihr schon jetzt, nämlich ihr erstes Hürdenrennen gut überstanden zu haben.

In 11,18 Sekunden schaffte Daria Popov die 60 Meter Hürden. Damit liegt sie nur 18/100 über der B-Norm. Auch hier ist ein weiterer Versuch angebracht.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Hannah Bauermann erwischt einen „Sahnetag“



Grund zur Freude über einen weiteren Leistungsaufschwung hatte am Samstag Hannah Bauermann (Bild oben Mitte). In der Klasse W 14 erreichte sie mit einem Ergebnis von 9,74 Sekunden über die 60 Meter Hürden eine persönliche Bestleistung und ist damit nicht nur klar für Paderborn qualifiziert, sondern kann sich auch berechnete Hoffnungen auf eine Finalteilnahme machen.

Eine weitere persönliche Bestleistung stellte Hannah im 60 Meter Sprint auf. Mit der Zeit von 8,20 Sekunden wurde sie Gesamtzweite und konnte die gesamte Sprintgarde des TV Wattenscheid und der LG Olympia Dortmund distanzieren.

Im Weitsprung kam Hannah mit einer Leistung von 4,87 Metern auf Rang 4. Nach Prüfung des Zeitplans und ihrer aktuell guten Form in den Sprintdisziplinen wird die bei den Meisterschaften in Paderborn über die 60 Meter Hürden und die 60 Meter Flachdistanz an den Start gehen.

Anne Böcker und Lena Kindopp beherrschen die 300 Meter

Nach ihren zuletzt beeindruckenden Leistungen über die 60 Meter und die 200 Meter zeigte Anne Böcker nun auch über die Langsprintdistanz von 300 Metern ihre Klasse. In Dortmund siegte sie in ausgezeichneten 42,56 Sekunden vor Hannah Kalle von der LG Olympia Dortmund, die in 43,33 Sekunden auf Rang 2 kam. Anne beherrscht somit die Sprintszene komplett. Sehr erfreulich war dann auch das Ergebnis von Lena Kindopp. Lena gewann ihren Zeitlauf in 45,08 Sekunden und wurde mit diesem Ergebnis Dritte in der Gesamtwertung. Zudem löste sie das Ticket für die Westfälischen Meisterschaften.

Abschließend startete Laura Bungart über die 800 Meter und konnte sich über eine persönliche Hallenbestzeit von 2:55,42 Minuten freuen .



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Durch Krafttraining im Alter Muskelschwund vorbeugen

Es ist nie zu spät für Muskeltraining! Gerade im Alter ist es wichtig, den Fokus auf intensivere Trainingseinheiten zu legen. Sportexperte Dr. Ingo Froböse gibt hilfreiche Tipps gegen altersbedingten Muskelschwund.

Der altersbedingte Muskelschwund kommt langsam, aber stetig.

Statistisch gesehen verlieren wir ab dem 50. Lebensjahr rund ein bis zwei Prozent unserer Muskelmasse pro Jahr, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Darauf weist der Sportwissenschaftler Ingo Froböse hin.

"Der Muskelschwund ist eine der größten unbeachteten gesundheitlichen Probleme unserer Zeit", sagt der Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

Durch den Verlust an Muskelmasse verschwinde eines der größten aktiven Organe mit seinen Zellen – und dadurch verschiebe sich die Balance der energieverbrauchenden Zellen hin zu den Fettzellen.

Diese Verschiebung kann die Entwicklung unterschiedlicher Stoffwechselkrankheiten begünstigen.

Das Problem an der Sarkopenie, wie altersbedingter Muskelschwund in der Fachsprache genannt wird: Durch den Muskelabbau fällt uns vieles immer schwerer, sodass wir nicht selten immer weniger aktiv sind.

Ein Teufelskreis, der das Problem letztlich nur schlimmer macht.

Die gute Nachricht: Zum Gegensteuern ist es nie zu spät. Muskeln seien in jedem Alter trainierbar, betont der Sportwissenschaftler Ingo Froböse.

Und mit zunehmendem Alter benötigten sie sogar ein intensiveres Training.

Um altersbedingten Muskelabbau bestmöglich zu bremsen, seien demnach zwei Trainingswege erfolgversprechend:

1. Das Training in einem hohen Wiederholungsbereich (12 bis 15 Wiederholungen pro Satz) und mit einer mittleren Belastung. Konkret heißt das: Zum Ende dieser Übungen sollten Ihre Muskeln brennen, dann haben Sie Ihrer Muskulatur das Zeichen zum Wachstum gegeben.
2. Die Belastung mit hoher Intensität. Dieses Training ist durch die Schwierigkeit der Übung oder das höhere Gewicht anstrengender, dafür sind die Sätze jeweils nach einer bis sechs Wiederholungen geschafft. Durch diese Trainingsform werden besonders die weißen Muskelfasern adressiert, die wir im Alter am schnellsten verlieren.

Ein wichtiger Hinweis: Gerade bei hoher Trainingsintensität seien Sicherheit und korrekte Übungsausführung unerlässlich, so der Experte. Sportanfänger starten lieber mit professioneller Anleitung in das Krafttraining

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



KOCH
 Werbetechnik
 Am Dassenborn 5
 57482 Wenden - Hünsborn
 Tel. 02762 979733
 koch-werbetechnik.com

Diese Zeichnung darf ohne meine Genehmigung weder vervielfältigt noch drittem Personen zugänglich gemacht werden.
 §§ 12, 97 und 106 des Urheberrechtsgesetzes vom 9. September 1965, Markus Koch.



Leichtathletik Olpe
Freude erleben