

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Kallís Montagspost

Ausgabe 6/2020 17. Februar 2020

Athletinnen machten noch einmal richtig Dampf

Mit der DJM in Neubrandenburg schließt die Meisterschaftssaison

Sie ist alljährlich kurz und heftig, die Hallensaison der Leichtathleten im Winterhalbjahr. Doch nein, es handelt sich gar nicht um ein Halbjahr. Vielmehr sind es gerade mal 2 Monate von Mitte Dezember bis Mitte Februar, in denen die Westfälischen Landesmeisterschaften, die NRW-Meisterschaften und die Deutschen Meisterschaften in den Hallen zu bewältigen sind. Meist werden dazu noch die verschiedenen Altersklassen belegt, die U18, U20 und die Frauenklasse. Diese Termine sind angereichert mit Test- und Vorbereitungswettkämpfen. Für viele fallen die sportlichen Herausforderungen zeitlich mit der Abiturvorbereitung zusammen – da läuft das Zeitmanagement auf Hochtouren.



Gute Stimmung beim Aufwärmprogramm: Paula, Alina, Annica und Helena

Doch die Konzentration auf die persönlichen Ziele, sicherlich auch verbunden mit Verzicht auf viele Nebensächlichkeiten, zahlt sich immer aus. Es zählt der Stolz auf das bislang Erreichte, und es zählt vor allem die Freude über die Qualifikation für das höchste sportliche Ziel, nämlich die Deutschen Meisterschaften.

Trotz des kurzfristigen krankheitsbedingten Ausfalls von Sprinterin Kaethe Willmes von der TSG Lennestadt konnte Trainer Dieter Rotter bei den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften U 20 in



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Neubrandenburg ein starkes Quartett für die 4 x 200 Meter Staffel an den Start bringen, wie zuletzt paritätisch besetzt mit Sprinterinnen der Olper Leichtathletik und der TSG Lennestadt. Die Reihenfolge: Startläuferin Paula Simon übergibt den Stab auf Annica Deblitz, die auf Helena Tröster und die Schlussrunde geht über in die Verantwortung von Alina Hoberg. Eine erfolgreiche Mischung aus den erfahrenen U20 Sprinterinnen und den nicht weniger schnellen Annica Deblitz und Helena Tröster aus der Klasse U 18. Dazu kommen mit Wiebke Rosemeyer und Luisa Schürhoff noch zwei Hochkaräter als Ersatz hinzu.

Die Zielvorgabe eines Saisonhöhepunktes ist immer klar, es sollte nach Möglichkeit eine Bestleistung herauspringen. Neben diesem realistischen Ziel gibt es natürlich immer auch Träume. Die in der Vergangenheit schon einmal erzielten Ränge 11 und 12 brachten dem Rotter-Team den ersehnten Top-10-Platz oder eine Finalteilnahme der besten deutschen acht Staffeln einige Male schon recht nahe.

Doch auch dieses Mal sollte es nicht klappen. Was bei den 4 x 100 Metern regelmäßig gelingt, ist bei den 4 x 200 Metern aktuell wohl nicht realisierbar. Die große Stärke der Rotter-Staffeln, die Wechselvorgänge in Perfektion, spielen auf der längeren Strecke eine nicht gleichermaßen große Rolle. Zum anderen verfügt die Olper Leichtathletik nicht über die Möglichkeiten, auf einer Hallenrundbahn unter wettkampfnahen Bedingungen zu trainieren. Die Vorbereitungen laufen, bedingt durch diesen strukturellen Nachteil, leider stets suboptimal.

Das Ergebnis: Nach sicheren Wechselvorgängen kam das Team der Startgemeinschaft in der Zeit von 1:43,99 Minuten auf Rang 16 und sicherte sich damit einen Platz im Mittelfeld der besten deutschen U 20 Staffelteams. Ohne eine Behinderung von Annica Deblitz, die nach der Stabübernahme auf die äußere Bahn 3 ausweichen musste, wäre mit einer geschätzten Einsparung von 3/10 Sekunden eine leicht bessere Platzierung und eine Zeit in der Nähe der Bestleistung möglich gewesen. Um eine 43 vor dem Komma zu erreichen, ist jedoch stets eine starke Leistung notwendig, und die hat das Team in Neubrandenburg gebracht.

Paula Simon krönte ihre gute Leistung als Startläuferin der Staffel zudem mit einer Topzeit in ihrer Einzeldisziplin über 200 Meter. Mit 24,51 Sekunden kam die schnelle Lennestädterin bis auf 1/100 Sekunde an ihre persönliche Bestleistung heran. Bei der bekannt hohen Leistungsdichte in den Kurzsprintdisziplinen reichte es für sie dennoch nicht zur Qualifikation für das Finale.

Das Erreichen des Zwischenlaufs im 60 Meter Sprintwettbewerb verpasste Annica Deblitz knapp. Mit einer Zeit von 7,86 Sekunden verfehlte sie die Qualifikation lediglich um 7/100 Sekunden. Sie musste damit sicherlich auch einem Infekt Tribut zollen, der sie in den Tagen zuvor heimgesucht hatte. Insbesondere auf den letzten Metern fehlten ihr die Körner, urteilte Dieter Rotter.

Mit dem Ablauf der Wettkampfsaison in den großen Hallen ändert sich nun auch schon wieder das Training. Mit Sprints und Läufen geht es erst wieder im April weiter, wenn Sonne und Wärme den Schritt auf die Laufbahn des Kreuzbergstadions zulassen. Bis dahin stehen in einer Vorbereitungsphase andere wichtige Dinge auf dem Programm. Dazu zählen vor allem allgemeines und spezielles Athletiktraining, Beweglichkeitsübungen und koordinative Übungen. Die Anspannung aufgrund der Wettkampfnähe ist zunächst einmal außen vor und weicht anderen wichtigen Aufgaben, wozu zweifellos die Besprechung und Vereinbarung der Ziele für die Freiluftsaison gehören. Denn Aufbau der Motivation und die Vorfreude auf neue Herausforderungen sind auch schon in dieser Trainingsphase unabdingbar.

ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:

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



Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Die jüngeren Jahrgänge maßen sich erneut in Dortmund

Die neue Helmut-Körnig-Halle ist ein Magnet

Man muss sich derzeit schon sehr früh anmelden, um einen Startplatz bei den Sportfesten in der Helmut-Körnig-Halle zu bekommen. Zwei Wochen vor den Terminen sind meist alle Disziplinen ausgebucht. Die runderneuerte Halle zieht die Athleten an, insbesondere auch die aus den benachbarten Benelux-Ländern.

Die Olper Leichtathletik hatte es am vergangenen Sonntag dennoch zahlreich nach Dortmund geschafft und geizte ein weiteres Mal nicht mit guten Leistungen.



Über eine stattliche persönliche Bestleistung freute sich beispielsweise Anna Vogt (Bild oben) beim Hochsprung in der Klasse W 14. Die vielseitig orientierte Athletin schraubte ihre Leistung von bisher 1,33 Metern auf 1,40 Meter, und dies trotz Trainingsrückstand. Das lässt auf eine erfreuliche Weiterentwicklung im laufenden Jahr hoffen. Ihr Pech: durch die hohe Gesamtbeteiligung am Hallensportfest war der Zeitplan des Veranstalters durcheinander geraten, so dass Anna die Teilnahme am parallel zum Hochsprung laufenden Hürdensprint verwehrt blieb. Soeben hatte sie sich im Training auf die in der Klasse U 16 geltenden neuen Hürdenabstände eingestellt und sich auf den Wettkampf gefreut. Jedoch gibt es im März noch weitere Gelegenheiten, ihre Fortschritte auf der Hürdenbahn unter Beweis zu stellen.

Mia Glasow glänzt erneut im Sprint

Ein weiterer Quantensprung ist aus dem Lager der jungen Sprinterinnen zu vermelden. Mia Glasow trommelte in neuer Bestzeit von 8,53 Sekunden über die Kunststoffbahn und siegte überlegen im Feld der 57 angetretenen Konkurrentinnen vor Vanessa Jaske vom TV Wattenscheid, die in 8,71 Sekunden auf Rang 2 kam. Hannah Bauermann machte in 8,83 Sekunden den Olper Erfolg perfekt und wurde Dritte vor den starken Wattenscheiderinnen Chelsea Okonkwo (8,85) und Emily Raszczyk (ebenfalls 8,85).

Leichtathletik Olpe

Freude erleben



Was Mia Glasow im Flachsprint gelang, glückte Hannah Bauermann über die 60 Meter Hürdendistanz. Hannah (Bildmitte oben) siegte in 10,97 Sekunden und blieb als einzige der zahlreichen Starterinnen unter der 11-Sekunden-Marke. Unter den Top 10 folgten weitere 6 Konkurrentinnen vom Primus TV Wattenscheid, was den hohen Leistungsstand von Hannah Bauermann zusätzlich verdeutlicht.

Bereits 4-mal hatte Hannah Bauermann in den letzten Wettkämpfen ihre persönliche Bestleistung im Weitsprung mit der Leistung 4,56 Metern bestätigt. Da musste doch mal ein weiterer Zentimeter her. Nicht kleckern sondern klotzen, hatte sich Hannah möglicherweise gedacht und langte im 5. Versuch dann doch mal richtig zu. Sie schraubte ihre Bestleistung um gleich 12 Zentimeter auf den neuen Wert von 4,68 Meter und erlangte Rang 1 in der Jahrgangswertung 2008. Als bedeutsam kann man in diesem Zusammenhang ihre Nervenstärke einstufen. Soeben in der Klasse U14 angekommen, musste Hannah zum ersten Mal vom Brett anstatt aus der Zone abspringen. Sechs Versuche, und sechsmal traf die den Absprungbalken genau. Außergewöhnlich!!

Im höheren Jahr der Doppel-Altersklasse U 14 starteten Anne Böcker und Maja Blagojevic ebenfalls erfolgreich. Anne siegte über 60 Meter überlegen in 8,23 Sekunden und belegte über die 60 Meter Hürden in 10,72 Sekunden Rang 3. Maja wurde über die 60 Meter Hürdendistanz in 10,67 Sekunden Zweite und sicherte sich zudem mit einer Weite von 4,78 Metern Rang 2 im Weitsprung.

Leichtathletik Olpe

Freude erleben

Mittelstrecklerinnen glänzen über die 800 Meter



In Führung: Daria Popov (948)

Daria Popovs große Stärke ist ihr Kampfeswille, sie gibt nie auf. Über die 800 Meter hatte sie sich ihr Rennen gut eingeteilt, konnte jedoch nicht verhindern, dass sie in der letzten Runde die Führungsposition an die schnelle Duisburgerin Achib Kahdija verlor. Mit einer Energieleistung arbeitete sich Daria jedoch wieder an die Führende heran, so dass es schließlich zu einem spannenden Spurt-Duell auf der Zielgeraden kam. Am Ende zog Daria wieder vorbei und beendete ihren Wertungslauf in neuer persönlicher Bestleistung von 2:58,47 auf Rang 1.

Pech hatten in ihrem Wertungslauf Darias Kolleginnen Laura Bungart und Nesa Shabani. Der zuständige Kampfrichter hatte vergessen, die letzte Runde einzuläuten. Beide wähten sich deshalb noch in Runde 3, als ihr Rennen plötzlich zu Ende war. Es fehlte die letzte schnelle Runde mit Spurt und deshalb eine gute Zeit.



Auf Kurs Bestzeit: Lena Kindopp (vorn 87)

Um rund 8 Sekunden gegenüber ihrem letzten Auftritt in Leverkusen verbesserte Lena Kindopp ihre Bestzeit über 800 Meter in der Klasse W 13. War sie in Leverkusen ihrer Konkurrenz noch weit davongelaufen, so wurde sie dieses Mal in Dortmund so richtig gefordert. Das Weitere trug ihr guter Trainingsstand bei. Das Ergebnis: 2:47,56 Sekunden und persönliche Bestzeit.

In der gleichen Altersklasse freuten sich auch die Geschwister Tröster von der in der Startgemeinschaft eingebundenen TSG Lennestadt. Maja Tröster kämpfte sich im Weitsprung nah an die 4-Meter-Marke heran und stellte mit 3,94 Metern eine persönliche Bestleistung auf. Bruder Ben siegte im Weitsprung mit einer Leistung von 4,44 Metern und landete seinen zweiten Coup im 60 Meter Sprint. Dort wurde er in 8,42 Sekunden Zweiter.