

Bezirksmeisterschaften Langstrecke/Senioren/Mehrkampf in Salzgitter am 18. September 2011

4 Bezirksmeistertitel für den LAV 07

Lea, Angi, Max und Jonas erringen mit guten Leistungen Titel

Mit einer Erfolgreichen Ausbeute beendeten wir die letzten Bezirksmeisterschaften in diesem Jahr. Von sieben angetretenen Athleten errangen vier Bezirksmeistertitel. Während es bei Max, Lea und Jonas zu erwarten war, erlebten wir mit Angis Sieg eine positive Überraschung. Nick war zwar schnellster seiner Altersklasse, doch als einziger Teilnehmer blieb ihm der Titel verwehrt. Domi musste gegen den übermächtigen Timon Schaare von LG Braunschweig antreten, gegen den er nicht den Hauch einer Chance hatte, aber selbst eine gute Zeit im Vergleich zum Vorjahr lief. Auf den Langstrecken hat jeder seine persönliche Bestzeit verbessern können. Jonas gelang eine starke Steigerung im 75 m Lauf. Im Vierkampf fehlten ihm jedoch lediglich zwei kleine Punkte, um seine Bestleistung zu überbieten.

Vierkampf

Jonas ging bereits am Vormittag an den Start. Er wurde mit einem deutlichen Vorsprung Bezirksmeister vor den beiden Hattorfern Paul Werner und Philipp Gattermann. Mit **1659 Punkten** war er nur ein Punkt schlechter als eine Woche zuvor bei den Kreismeisterschaften in Harlingerode. In zwei Disziplinen hat er sich gegenüber den Kreismeisterschaften teilweise deutlich steigern können, während er in den beiden anderen Disziplinen starke Einbußen einstecken musste. Dadurch gelang es ihm nicht, im Vierkampf eine Platzierung in der Niedersächsischen Bestenliste zu erkämpfen. In Abbildung 1 ist zu sehen, inwiefern er sich gegenüber der Vorwoche verbessert hat und wo er nicht sein momentanes Niveau abrufen konnte.

Zweifelsohne fällt auf, dass ihm die deutlichste Steigerung beim Hochsprung gelang. Mit **1,32 Metern** sprang er 8 Zentimeter höher und verpasste nur um 2 Zentimeter seine persönliche Bestleistung. Die mit Abstand stärkste Leistung bot er einmal mehr beim Sprint über 75 m. Mit **10,06 Sekunden** hat er es nun endlich in die Niedersächsische Bestenliste geschafft und liegt nur 2 Hundertstel hinter Tizian Kirchhof auf dem 10. Platz. Auffällig ist außerdem, dass er beim Sprint die mit Abstand meisten Punkte erzielte. Da zeigt sich, dass er im Sprint ein deutlich stärkeres Potential als im Mehrkampf besitzt.

Wie aus der Darstellung offenkundig hervorgeht, ließ er im Weitsprung und beim Schlagball zu viele Punkte liegen und verspielte dadurch eine Platzierung beim Vierkampf in der Bestenliste. **4,01 m** sprang er in die Weite; 31 Zentimeter geringer als eine Woche zuvor. Den Schlagball warf er mit **44,50 Metern** 5 Meter weniger als in Harlingerode.

Im Ganzen betrachtet kann sich Jonas zufrieden geben. Vor allen Dingen über seine Sprintleistung, die durchaus unter 10 Sekunden hätte sein können, wenn er mit ähnlich schnellen Athleten an den Start gegangen wäre. Bei den Kreismeisterschaften hatte er zum Beispiel sehr davon profitiert, dass er gegen Florian Politz lief.

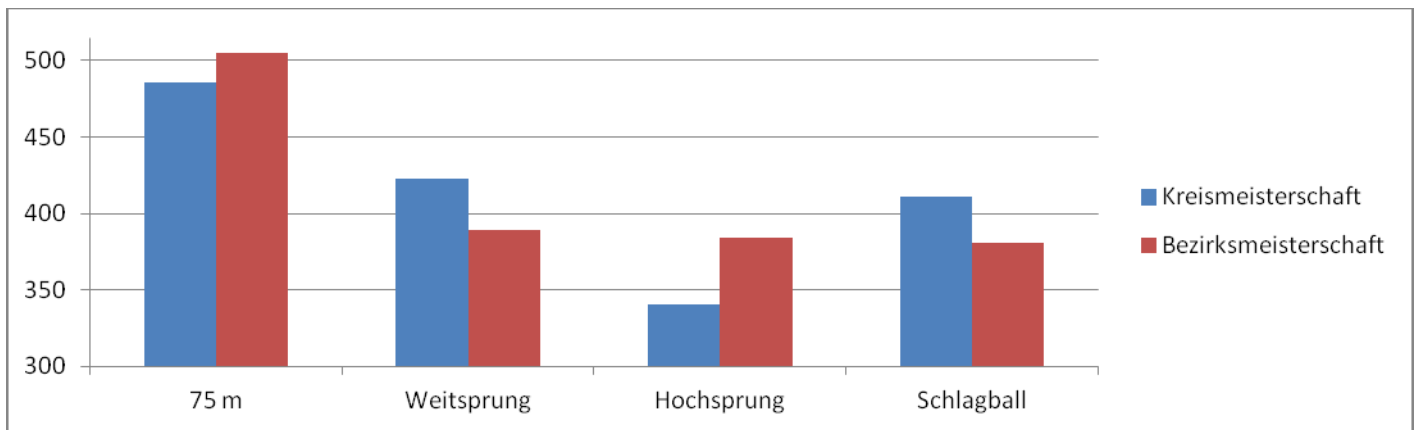


Abbildung 1: Vergleich zwischen den erzielten Punkten bei den Kreis- und Bezirksmeisterschaften 2011

2000 Meter

Auf die 2000 Meter wurden sämtliche Altersklassen gemeinsam an den Start geschickt. Somit erlebten wir ein recht spannendes Rennen. Gleich von Beginn an setzte sich dabei **Max** an die Spitze des Feldes. Hinter ihm bildete sich eine lange Schlange, der sich auch anfangs noch Lea anschloss. **Tizian** und **Angi** blieben in einer Verfolgergruppe, die mit etwas gemäßigerem Tempo die erste Runde anlief. Die schnelle erste Runde für **Max** brachte seine Entschlossenheit zum Vorschein, seine schlechte Zeit vom Läufer- und Hindernisabend deutlich zu unterbieten. Sein ärgster Konkurrent Zeno versuchte die erste Rennhälfte noch mit allen Mitteln an ihm dran zu bleiben. Zur gleichen Zeit hingte sich **Lea** an Annika Riedel dran, um für sich eine gute Leistung in Reichweite zu halten. Es viel auf, dass ohne Ausnahme jeder von uns die erste Runde deutlich schneller anlief als die zweite Runde. Die größte Zeitdifferenz hatte mit 16 Sekunden **Tizian**, der erstmals auf der Bahn diese Streckendistanz lief und daher noch mit der richtigen Einschätzung seines Tempos unerfahren ist. Die geringste Differenz hatte **Max** mit 9 Sekunden, was allerdings normalerweise auch deutlich zu hoch ist. Tabelle 2 zeigt auf, wie gleichmäßig unsere Athleten jeweils in den einzelnen Runden gelaufen sind.

Als nur noch 800 Meter zu laufen waren, hatte sich bei **Max** bereits kristallisiert, dass er deutlich gewinnen würde. Somit ging es für ihn nur noch darum, ob er es schaffen würde, unter 7 Minuten zu laufen. Ähnlich verlief es bei **Lea**. Sie konnte die zwei Mädchen von LG Eichsfeld in Schach halten und versuchte ebenfalls, eine passable Zeit zu erreichen. **Angi** gelangte durch das Aufgeben von Annika Riedel plötzlich in die Position, den Titel zu gewinnen. Sie lieferte sich ein spannendes Kopf-an-Kopfrennen mit einem Mädchen aus einer höheren Altersklasse.

Am Ende kam **Max** schließlich in einer sehr schnellen Zeit von **6:53,73 Minuten** an und belegt damit nun in der Niedersächsischen Bestenliste den 2. Platz. Ihm fehlten nur 1,13 Sekunden zu dem Führenden Maximilian Pingpank vom TSV Kirchdorf. Nun hat er noch bei den Kreismeisterschaften die Möglichkeit, die Zeit vom Kirchdorfer zu unterbieten.

Lea wurde mit einer Endzeit von **7:23,77 Minuten** ihrer Favoritenrolle in der W13 gerecht und steigerte damit ihre persönliche Bestleistung um knapp 10 Sekunden. Auf 800 Meter ist sie dennoch in Relation immer noch deutlich schneller. Mit zunehmender Streckenlänge hat sie noch Schwierigkeiten, ihr großes Schnelligkeitspotenzial in noch bessere Leistungen umzusetzen.

Tizian ist auf Anhieb die 2000 Meter in unter 8 Minuten gelaufen. Mit einer Zeit von **7:49,31 Minuten** hat er den seit drei Jahre unangetasteten Vereinsrekord von Domi deutlich unterboten und ist nun neuer

Rekordhalter auf dieser Distanz. Bei **Tizian** verhält es sich anders als bei **Lea**: je länger die Strecke, desto besser die Leistung, denn gegenüber seiner Bestzeit über 1000 Meter hat er auf doppelter Distanz kaum Geschwindigkeit verloren. Außerdem lief er abgesehen von der ersten Runde das konstanteste Tempo von allen LAV-Athleten.

Angi war direkt nach dem Rennen nicht bewusst, dass sie Bezirksmeisterin wurde. Daher freute sie sich auch noch über eine neue persönliche Bestzeit in **8:07,50 Minuten**. Damit lief sie satte 22 Sekunden schneller als noch im Vorjahr.

3000 Meter

Ein schreckliches Szenario erlebten die Zuschauer beim 3000 Meter Lauf. In der M14 und M15 gingen nur 3 Läufer an den Start. Unter ihnen **Nick** und **Domi**, die alleine aufgrund der zu geringen Teilnehmerzahl nicht die Chance hatten, Bezirksmeister zu werden.

Nick lieferte sich einen Zweikampf gegen einen starken Läufer aus LG Braunschweig. Nachdem er anfänglich zu schnell angegangen war, brachte er keine Konstanz in sein Rennen. Über die gesamte Zeit hinaus leistete **Nick** die Führungsarbeit, während der Braunschweiger taktisch hinter ihm her lief, um 600 Meter vor Schluss mit einer deutlichen Tempoverschärfung davon zu ziehen. **Nick** reagierte zwar mit ebenso schnelleren Rundenzeiten, doch ernsthaft folgen konnte er ihm nicht. Am Ende kam er in **11:29,82 Minuten** an, womit auch er eine neue persönliche Bestleistung erzielte.

Domi lief das Rennen alleine und konnte sich lediglich ansatzweise an **Nick** orientieren. Obwohl er durchweg alleine lief, steigerte er mit einer Zeit von **12:07,61 Minuten** seine persönliche Bestleistung um 38 Sekunden. Das intensiverte Training hat sich für **Domi** in diesem Jahr gelohnt. Nun können wir gespannt sein, ob er über den Winter hinaus die Grundlagen aufbauen wird, die er benötigt, um den entscheidenden Fortschritt zu erzielen.

3000 m					2000 m								
	Nick(M15)		Domi(M14)			Max(M12)		Lea(W13)		Tizian(M12)		Angi(W12)	
400 m	1:22	1:22	1:24	1:24	400 m	1:15	1:15	1:17	1:17	1:22	1:22	1:28	1:28
800 m	2:51	1:29	2:58	1:34	800 m	2:39	1:24	2:46	1:29	3:00	1:38	3:08	1:40
1200 m	4:28	1:37	4:41	1:43	1200 m	4:05	1:26	4:18	1:32	4:38	1:38	4:55	1:47
1600 m	6:04	1:36	6:20	1:39	1600 m	5:31	1:26	5:55	1:37	6:16	1:38	6:39	1:44
2000 m	7:37	1:41	8:02	1:42	2000 m	6:53	1:22	7:23	1:28	7:49	1:33	8:07	1:28
2400 m	9:21	1:44	9:44	1:46	Endzeit	6:53,73		7:23,77		7:49,31		8:07,50	
2800 m	10:49	1:28	11:25	1:41									
3000 m	11:29	0:40	12:07	0:42									
Endzeit	11:29,82		12:07,61										

Tabelle 2: Überblick über die einzelnen Rundenzeiten im 2000 und 3000 Meter Lauf

[<Ergebnisse<](#)

[>Fotos<](#)

[>GZ-Bericht<](#)