

Läufer- und Werfertag

- in Uslar am 31. März 2012
- von Thomas Bertram



Starker Bahnauftakt für LAV in Uslar

Leider konnten aufgrund von krankheitsbedingten Ausfällen nur 4 Athleten von ursprünglich 8 gemeldeten Sportlern in Uslar starten. So ging dann nur der harte Kern des Mehrkampfteams an den Start. Bei typischem Aprilwetter und Temperaturen um 6 Grad mit böigem Wind, Regen- und Graupelschauern sowie sonnigen Abschnitten wurden unsere Aktiven vom Wettergott nicht verwöhnt.

Fotos: Melanie Lehmann

Den Auftakt machten Angie und Lea über 800m. Im einen gemeinsamen Lauf für alle Schüleraltersklassen hatten unsere Aktiven keine Mühe sich durchzusetzen. Lea lief direkt vom Start an die Spitze und lief wie abgesprochen eine 77er Eingangsrunde. Auch der böige Gegenwind auf der Gegengeraden konnte Lea nicht stoppen und sie konnte auf den letzten 200m noch deutlich an Tempo steigern. Lea beendete ihr Rennen in 2:30,8 Min. und zeigte damit eine starke Leistung zum Saisonauftakt. Angie lief die erste Runde in 82 S ekunden, hatte mit dem Gegenwind aber größere Probleme. Angie lief nach 2:45,3 Min. ins Ziel und verfehlte ihre Bestleistung und die Qualifikationsnorm für die Landesmeisterschaften nur um Zehntelsekunden. Angie zeigte aber, dass sie das Zeug dazu hat, die Norm zu packen.



Starke Leistung zum Saisonauftakt von Lea Ahrens über 800 m



Auf allen drei angetretenen Disziplinen trumpfte Dominique Lehmann mit neuen Bestleistungen auf

Parallel dazu begann Domi seinen Diskuswettbewerb. Obwohl wir bislang in der Halle nur Wurfkräftigungsübungen absolviert haben, konnte Domi mit 21,21m seine Bestleistung um gut 1,5 m aus dem letzten Jahr verbessern. Danach trat Domi beim Speerwurf an. Speziell die jüngeren Athleten hatten mit den wechselnden Windbedingungen Probleme den Speer richtig abzuwerfen. Auch hier konnte Domi seine Bestleistung verbessern. Er steigerte sich auf über 27m. Den Wettkampftag beendete Domi beim Kugelstoß, wo er gleich im 1. Versuch mit 8,04m eine neue Bestleistung aufstellte. Gegenüber dem Vorjahr konnte er sich damit um fast 1,5 m verbessern. Danach war bei Domi die Luft etwas raus; auch wenn noch mehrere Stöße über 7m folgten, war eine weitere Verbesserung noch nicht möglich. Dreimal Bestleistung bei drei Starts - mehr geht nicht.

Angie beendete ihren Wettkampftag beim Speerwurf. Ihr bester Wurf lag bei 20/21m und damit im Bereich ihrer bisherigen Bestleistung. Angie hatte noch Probleme aus dem Anlauf in die optimale Abwurfposition zu kommen; ihr Abwurfwinkel war meist zu flach. Angie war den Mädchen ihrer Altersklasse jedoch deutlich überlegen.

Über die 3000m ging Trainer Thomas nach kürzlich überstandener Erkältung an den Start und zeigte, wie man diese Strecke läuft. Als 4. beendete er die Einführungsrunde und spulte dann die Runden konsequent in 91" ab. Nach 1600m lag Thomas auf Rang 2 und zum Führenden schloss er 300m vor dem Ziel auf. Im Sprint setzte sich Thomas dann klar durch und siegte in 11:20 Minuten. Mit dieser Leistung und vor allem mit der gleichmäßigen Tempogestaltung war Thomas für den Moment sehr zufrieden. Fazit: Starke Auftaktleistungen für unsere Aktiven. Ab kommenden Montag wird im Trainingslager weiter an der Form gebastelt und es werden sicher noch weitere starke Leistungen folgen.

>>Ergebnisse<<

>>Fotos<<