

# Sprint-Cup

am 17. Mai 2012 in Nienhagen

von Thomas Bertram



## LAV-Trio stark beim Sprint-Cup in Nienhagen

Zum Sprintcup in Nienhagen (Landkreis Celle) reiste Mehrkämpfertrainer Thomas Bertram mit seinen drei Schützlingen Lea Ahrens, Albin Bertram und Jonas Neumann an. Bei kühlere, aber meist sonniger Witterung wurde ein sogenannter Sprintcup durchgeführt. In der Altersklasse U16 bestand dieser aus Sprintläufen über 60m, 100m und 150m. Die Altersklassen ab U18 liefen 60m, 100m und 200m, wobei hier aus allen Altersklassen die Läufe nach Tempovermögen der Aktiven zusammengestellt wurden. Dabei wurde immer die kürzeste Sprintstrecke zuerst gelaufen und danach ca. 1 Std. Pause die nächste. Die Veranstaltung wurde vom SV Nienhagen toll organisiert und klappte reibungslos.

### Jonas schafft Quali für 100m

**Jonas Neumann** (M14) legte über die 60m gleich einen tollen Start hin und sprintete in guten 8,13 Sek. auf den zweiten Platz. Im Folgerennen über 100m sprintete Jonas in starken 13,00 Sek. erneut auf den zweiten Platz in seiner Altersklasse. Viel wichtiger jedoch war die Erfüllung der Sprintnorm für die Landesmeisterschaften am 30.6. in Celle, die Jonas damit erreicht hatte. Bereits jetzt war klar, dass der Sprintsieg an den Joshua Maschke vom TuS Altwarmbüchen ging. Jonas lag vor dem letzten Sprintlauf nur mit 20 Punkten vor dem Misburger Thomas Walz (Bild oben rechts im blauen Trikot). Der Misburger orientiert sich eher zum Langsprint hin und setzte Jonas im abschließenden 150m Sprintlauf mächtig unter Druck. Jonas lief die ersten 50m verhalten an und kämpfte sich dann auf der Geraden an seinen Konkurrenten heran, der sich jedoch auf den letzten 30m wieder von Jonas lösen konnte. Jonas finishte in guten 20,26 Sek., wurde aber trotz tollem Kampf noch von Rang 2 verdrängt und belegte in der Endabrechnung Platz 3. Jonas zeigte trotz kleinerer Schwächen beim Stehvermögen eine tolle Leistung und belohnte sich mit der Qualifikation für die Landesmeisterschaften und neuen persönlichen Bestzeiten über 60 und 100 m.



In der Bildmitte: Jonas Neumann beim Start über 60 m

### Lea: Alles, was sie anfasst, wird zu Gold

Der Start in Nienhagen diente **Lea** eigentlich nur als Tempobasistraining zur Verbesserung der Grundschnelligkeit. Trainer Thomas rechnete zwar durchaus mit einem Sieg in der Sprintcupwertung für Lea, aber nicht mit dieser Dominanz seines Schützlings. Lea gewann alle Sprintläufe Ihrer Altersklasse in jeweils sehr ansprechenden Zeiten: 60m in 8,44 Sek., 100m in 13,36 Sek. und die 150m in 20,30 Sekunden. Mit 1869 Punkten gewann Lea nicht nur ihre Altersklasse W14, sondern sammelte sogar mehr Punkte als die Siegerin der W15! Lea, die derzeit die Landesbestenliste in ihrer Altersklasse W14 über 300 und 800m anführt, macht damit einen Schritt nach vorn über die 100m Strecke und rückt von Platz 11 auf Rang 5 in der Landesbestenliste vor. Lea zeigte in Nienhagen sehr eindrucksvoll ihre Spurtqualitäten.



Lea beim Aufwärmen vor dem 100 m Start mit Thomas.

## Albin verbessert Grundschnelligkeit



Albin und Lea vor dem Start.

Für **Albin** ging es beim Sprintcup darum, seine Grundschnelligkeit zu verbessern. Als Mittelstreckler hatte er gegen die Sprintspezialisten auf den kurzen Strecken keine Chance. Über die 60m kam er schlecht aus dem Startblock und sprintete in 8,20 Sek. ins Ziel. Über die 100m machte Albin dies besser und sprintete in persönlicher Bestzeit von 12,77 Sekunden ins Ziel. Über die 200m lief Albin ebenfalls persönliche Bestleistung und finishte in 25,82 Sekunden. Je länger die Strecke wurde, desto mehr Punkte sammelte Albin. In der Sprintcupwertung wurde Albin damit 4. in der männlichen U18.

[>> Ergebnisse<<](#)

[>>Fotos<<](#)