

# Bezirksmeisterschaften Block, Hindernis und Hammerwurf

am 16. Juni 2012 in Göttingen

von Thomas Bertram

Fotos: Melanie Lehmann



## Drei Persönliche Bestleistungen von Jonas Neumann

Die Meisterschaften im Blockmehrkampf stellen die Nachwuchsathleten vor großen Herausforderungen. Während sonst eine Teilnahmebeschränkung auf 4 Disziplinen pro Wettkampftag einzuhalten ist, müssen die Aktiven beim Blockmehrkampf 5 Disziplinen bewältigen. Grundsätzlicher Bestandteil eines Blockmehrkampfes sind Sprint, Weitsprung und Hürdensprint. Je nach Blockschwerpunkt kommen dann noch zwei weitere Disziplinen aus dem Lauf-, Sprung- oder Wurfbereich hinzu. Die Schlüsseldisziplin beim Blockmehrkampf ist in der Regel der Hürdensprint. Die äußeren Bedingungen bei zwar warmer, aber sehr nasser Witterung machten es den Wettkämpfern in Göttingen nicht leicht, Bestleistungen zu erzielen.

Angi: Angi startete im neuen Block Basis, d.h. neben den 3 Kerndisziplinen kamen noch Ballwurf und 2000m hinzu. In einem Teilnehmerfeld von 12 Mädchen errang Angi einen guten 6. Platz. Im 60m Hürdensprint konnte Angi mit 12,09 Sek. ihre Bestleistung um 4/10 verbessern. Die meisten Punkte holte Angi im abschließenden 2000m-Lauf in 8:04,98 Min., wofür sie 430 Punkte erhielt. Die weiteren Leistungen von Angi: 75m: 11,8 Sek. ( 357 Punkte), Weitsprung 3,67m ( 395 Punkte ) und Ballwurf 26,00m ( 354 Punkte).

Thomas hatte 1938 Punkte sowie 8:05 Min über 2000m für Angi als Ziel errechnet. Angi erzielte insgesamt 1954 Punkte und lag damit etwas oberhalb der von Thomas kalkulierten Leistung. Dies lag an der tollen Leistung im Hürdensprint, wofür Angi 418 Punkte erhielt.



Angelique Lehmann

Gegenüber den Bezirksbesten hat Angi speziell im Sprint und Weitsprung noch Schnelligkeitsdefizite und verlor auch beim Ballwurf gegenüber Ihren Konkurrentinnen viel an Boden.

Domi: Domi startete als einziger Teilnehmer seiner Altersklasse im Block Wurf. Er holte 1929 Punkte und erzielte über 80m Hürden in 15,19 Sek. mit 409 Punkten sein bestes Teilergebnis. Er konnte seine persönliche Bestleistung hier gleich um 8/10 verbessern. Leider blieb dies Domis einzige Bestleistung an diesem Tag. Seine weiteren Ergebnisse: 100m: 14,59 Sek. ( 371 Punkte), Weitsprung: 3,92m ( 378 Punkte ), Kugelstoß 7,96m ( 377 Punkte), Diskuswurf 20,78m ( 394 Punkte).

Domi erzielte in allen Disziplinen fast die gleiche Punktzahl, blieb aber etwas unter der kalkulierten Leistung von 1961 Punkten. Speziell bei den Wurfdisziplinen blieb Domi witterungsbedingt unter seinen Möglichkeiten und konnte nicht an seinen zuletzt starken Leistungen im Kugelstoß und Diskuswurf anknüpfen.



Dominique Lehmann.

Jonas: Jonas wählte den Block Sprint/Sprung und absolvierte damit neben den Basisdisziplinen noch Hochsprung und Speerwurf. Er erzielte 2255 Punkte und wurde damit Dritter seiner Altersklasse.

Erwartungsgemäß holte Jonas beim 100m-Sprint die meisten Punkte. Er sprintete in neuer persönlicher Bestleistung von 12,92 Sek. ins Ziel und erhielt hierfür 502 Punkte. Auch im Hochsprung konnte Jonas trotz Regen mit 1,48m ( 469 Punkte ) eine neue persönliche Bestleistung aufstellen.

Gegenüber seinen Konkurrenten verlor Jonas im Hürdensprint viel an Boden. Er lief zum ersten Mal über die 80m-Hürdenstrecke und kam nach 15,43 Sekunden (400 Punkte) ins Ziel. Da 4 Konkurrenten zum Teil deutlich schneller liefen, war Jonas anvisierter Podestplatz in Gefahr. Doch Jonas kämpfte und holte beim Speerwurf mit 26,59m (456 Punkte) gegenüber seinen Konkurrenten auf. Im abschließenden Weitsprung erzielte Jonas mit 4,36m (428 Punkte) eine weitere persönliche Bestleistung und sicherte sich damit mit 5 Punkten Vorsprung Rang 3.

Mit 3 persönlichen Bestleistungen zeigte Jonas einen tollen Wettkampf. Mit den erzielten 2255 Punkten schaffte Jonas zudem den Sprung in die Landesbestenliste. Im Hürdensprint muss Jonas sich jedoch mittelfristig verbessern, um weiterhin mit den Besten mithalten zu können.



Jonas Neumann.



Thomas Bertram.

Albin: Leider wurde der 2000m- Hindernislauf mangels Beteiligung abgesagt. Damit hatte Albin keine Startmöglichkeit in Göttingen.

Thomas: Thomas lief zum 2. Mal über die 3000m Hindernisstrecke. Als ältester Teilnehmer im Feld hatte er nur das Ziel, seine Bestleistung in Richtung 12:30 Min. zu verbessern. Thomas hatte speziell Hindernisüberquerungen trainiert und kam auch recht ordentlich über die Hindernisse. Er beendete sein Rennen in 12:28,60 Min. und verbesserte damit seine Bestleistung um 39 Sekunden. In der Bezirksmeisterschaftswertung wurde er damit Vierter. In der NLV-Bestenliste rangiert Thomas in seiner Altersklasse damit auf Rang 2 in Niedersachsen.

Fazit: Die Verbesserungen beim Hürdensprint sind klar erkennbar. Sowohl Angi als auch Domi haben hier Bestleistungen erzielt und hier überdurchschnittlich viele Punkte geholt. Die hohen körperlichen Belastungen haben alle gut weggesteckt. Mittelfristig wollen wir uns im Bereich der Schnellkraft weiter verbessern, um zur Bezirksspitze aufzuschließen.

[>> Ergebnisse<<](#) [>>Fotos<<](#) [>>Presse<<](#)