

Bahneröffnung

Am 13. April 2013 in Uslar

Von Thomas Bertram



Guter Auftakt in die Bahnsaison für das Mehrkampfteam

Lea Ahrens knackt LM-Norm – Wurfkrafttraining im Winter trägt erste Früchte

Mit dem Läufer- und Werfertag am 13.4. in Uslar startete das Mehrkampfteam in die diesjährige Bahnsaison. Trotz witterungsbedingten eingeschränkten Trainingsmöglichkeiten in den letzten Wochen und krankheitsbedingten Ausfällen zeigte unser Mehrkampfteam gute Leistungen.



Lea Ahrens knackte in Uslar die LM-Norm über 2000 m.

Angi war nach überstandener Erkältung noch nicht 100%ig fit. Im 800m-Lauf konnte sie zwar ihre Altersklasse in 2:49,6 Min. gewinnen, doch nach einer guten ersten Rennrunde fehlte das nötige Stehvermögen, die angepeilten 2:45 Min. zu laufen. Im Speerwerfen belegte Angi mit ordentlichen 22,98m Rang 2 und kam auch ganz gut mit dem neuen Wurfgewicht von 500g zurecht. Beim Diskuswurf hatten alle Teilnehmer noch größere Trainingsrückstände aufzuweisen, daher saßen die Abläufe noch nicht richtig. Angi konnte trotzdem ihre Bestleistung aus dem Vorjahr mit dem schweren 1 kg Diskus verbessern und belegte mit 18,94m auch hier Rang 2. Wenn Sie das Abrollverhalten mit dem neuen Diskus verbessert, sind Weiten im Bereich der Siegerin von 21 bis 22m absolut machbar.

Lea startete über 2000m und hatte zwei Ziele: 1. Die Quali-Norm für die Landesmeisterschaften erfüllen (Pflichtteil) und 2. Eine neue Bestleistung aufstellen (Kür).

Aufgrund der geringen Teilnehmerzahl von gerade einmal 3 Läufern entwickelte sich ein ziemlich einsames Rennen für Lea. Lea setzte sich direkt vom Start ab und spulte ihr Rennen bei böigem Gegenwind ab. Sie siegte in neuer persönlicher Bestleistung von 7:08,4 Min. und kann damit einen Doppelstart bei den LM am 8./9.6. über 800 und 2000m planen.

Domi konzentrierte sich ganz auf die Wurfdisziplinen. Das wurforientierte Krafttraining zahlte sich beim Kugelstoßen bereits aus. Domi wurde mit 9,34m 2. und stellte damit auch einen neuen Vereinsrekord in der MU18 auf. Im Speerwerfen konnte Domi mit dem neuen Wurfgewicht noch nicht ganz seine Bestleistung aus dem Vorjahr erreichen. Mit sehr ordentlichen 28,09 m gewann er jedoch den Wettbewerb. Beim Diskuswurf hatte Domi auch noch Probleme mit dem schweren Wurfgerät von 1.5kg. Mit 21,59m blieb er jedoch nur knapp unter seiner Bestleistung aus dem Vorjahr.

Fazit: Gute Leistungen, die Lust auf mehr machen. Das Wurfkrafttraining trägt erste Früchte und auch im läuferischen Bereich sind wir trotz widriger Trainingsbedingungen auf einem guten Weg.

[>Ergebnisse<](#) [>LAV-Ergebnisse<](#) [>Fotos<](#)