

Bezirksmeisterschaften Jugend und Erwachsene

Am 01. Und 02. Juni 2013 in Braunschweig-Rüningen
Von Thomas Bertram, Sabine Krumpen-Müller und Süleyman Kuzguncu



Jan Catalin Bertram trumpft groß auf

Der LAV 07 Bad Harzburg sammelt sieben Titel

Von Thomas Bertram:

Dominique Lehmann: Ordentliche Speerwurfleistung mit 31,49m; es fehlte jedoch die Konstanz im Wettbewerb, um noch die Podestplätze angreifen zu

können; Platz 4 wie erwartet. Hindernislauf: stark verbessert (ca. 1/2 Minute) mit besserer Wassergrabentechnik und ordentlicher Zeit

Albin Bertram: 110m Hürden sind nicht seine Strecke; die körperlichen Voraussetzungen für Hürdenkurzsprint sind bei Albin nicht gegeben; da hilft auch eine gute Hürdenausbildung nicht; keine Chance gegen die Konkurrenz; Athlet wollte bis jetzt nicht auf seinen Vater & Trainer hören, jetzt ist er überzeugt und konzentriert sich auf Langhürden

- 400m Hürden: ordentliches Rennen, am Ende fehlte die Power für Albins

bekanntem und bei Gegnern gefürchteten Turbo; Zeit könnte für NLV- Bestenliste jedoch noch reichen und mit mehr Stehvermögen sind auch Zeiten unter 65" keine Illusion. 2000m Hindernis: Bestleistung gelaufen und das in einem 2er Rennen, gute Leistung!

Jan Bertram: Hochsprung: Jan weiß, wie man auch eine verkorkste Sprungserie noch rausreißt und springt mit einem guten Sprung zur rechten Zeit zum Sieg; nach dem BM Titel Weser/Ems im Vorjahr jetzt auch hier erfolgreich; - 200m: 23,86 sec sind persönliche Bestleistung (vorher 24,24 sec. vom 9.5., Vorjahr 24,98) und Platz 2 ist besser als von uns erwartet. 400m: mit einem Sieg gegen die Braunschweiger haben wir gerechnet, aber nicht mit dieser Super-Zeit: 52,29 , neue pB um mehr als 1,5 Sekunden verbessert! Jans Angriff eingangs der Kurve (so abgesprochen) kam genau zur richtigen Zeit.



Jan Bertram freute sich über seinen Triumph in Braunschweig-Rüningen.



Andrea Bittner kurz vorm Start.

Von Sabine Krumpen-Müller

Nach unserer Bahnserie am 29.05. wollten sich Andrea Bittner und Sabine Krumpen-Müller mal eine Ebene höher den Bezirksmeisterschaften stellen.

Andrea, die an der Serie wegen einer Muskelzerrung nicht teilnehmen konnte, fuhr mit gemischten Gefühlen dorthin. Da sie eine Woche nicht trainieren konnte wußte sie im Vorfeld nicht ob sie überhaupt starten kann. Beim Warmlaufen merkte sie, daß sie fast schmerzfrei war und wollte einen Start über die 800 m wagen.

Kurz noch die Renntaktik mit ihrer Trainerin Sabine abgesprochen und los an den Start. Dort war sie mächtig irritiert, da in Einzelbahnen gestartet wurde und sie befürchtete muskulär so angeschlagen aus dem Startblock starten zu müssen. Aber zum Glück werden die 800 m ja im Stehen gestartet.

Leider waren die anderen Damen in ihrem Lauf alle viel schneller wie sie. So mußte sie ihr Rennen von Anfang bis Ende alleine gestalten. Nach einer zu schnell

angelaufenen ersten Runde folgte eine für sie schwere zweite Runde. Den Lauf beendete sie in 2:54 min als 5. Frau glücklich und entspannt. Das entspricht einer jetzigen Bestzeit.

Sabine startete auf 3000m und hatte mit 4 Frauen als Konkurrenz gerechnet. Am Start stand sie dann mit nur einer Frau, die aber fast gleichstark ihr Rennen lief. Erst lief sie 2 Runden hinter ihr, stellte dann aber fest das sie zu langsam lief. Sie überholte dann und rannte ihr eigenes Tempo. In der letzten Runde hörte sie die Frau wieder hinter sich und gab noch mal alles um als erste ins Ziel zu laufen.

Auch hier große Freude, eine Zeit von 12:18 min und ein gewonnener Bezirkstitel.

Gerd Fricke, der spontan zum Anfeuern nach Rüningen kam, legte sich richtig ins Zeug und feuerte unsere beiden Damen kräftig an.

Von Süleyman Kuzguncu

Es ist vollbracht: **Lukas Scholtysek** hat die D3-Landeskadernorm unterboten! Im Rahmen der Bezirksmeisterschaften in Braunschweig-Rüningen lief er als einziger männlicher Starter ein einsames Rennen über 3000 m und musste darüber hinaus gegen den böigen Wind ankämpfen. Trotz dieser nicht gerade günstigen Umstände machte Lukas alles perfekt, indem er von Beginn an der Tempotabelle folgte und in der letzten Runde noch mal ordentlich seine Geschwindigkeit forcieren konnte. Am Ende sprang für Lukas eine herausragende Zeit von 9:34,37 min. heraus, womit er nicht nur seine Führung im Land weiter ausbauen konnte, sondern er hat auch einen neuen Allzeitrekord im NLV-Kreis Wolfenbüttel aufgestellt.

Ihr Wettkampfdebüt in der Leichtathletik feierte der LAV-Neuzugang **Jule Niedung**. Noch angeschlagen von einem schweren Fahrradunfall während eines Triathlon-Wettkampfs bestritt sie auf Anweisung ihrer neuen Trainer ihr 3000 m Rennen als Trainingslauf und zeigte sich im Ganzen gesehen zufrieden mit ihrem Einsatz. Jule erhofft sich, wieder gesund in den Trainingsprozess einsteigen zu können, um im Verlauf der Saison in den Bereich der D3-Normen zu gelangen.



Lukas Scholtysek während seines Rekordlaufs über 3000 m.

[>Ergebnisse<](#) [>LAV-Ergebnisse<](#) [>Fotos<](#) [>PresseGZ I<](#) [>PresseGZ II<](#) [>PresseWZ<](#)