

# Supererfolge auch noch zum Saisonabschluss

von Thomas Bertram

Beim Sportfest in Kalefeld am 12. Oktober gingen zum Saisonabschluss noch 3 jugendliche Athleten an den Start und konnten bei milder Herbstwitterung jeweils noch persönliche Bestleistungen aufstellen.

## Weibliche Jugend U18:

„Turbo“ Lea Ahrens startete in Kalefeld über die Sprintstrecken 100 und 200m. Die Bahn in Kalefeld war deutlich vermoost und gilt im Land nicht gerade als Hochgeschwindigkeitsbahn. Somit waren die Bedingungen nicht die optimalen Voraussetzungen für TOP-Sprintleistungen.

Lea gewann den 100m Sprint in guten 12,74 Sekunden, kam jedoch nicht optimal aus dem Startblock. Über die 200m machte es Lea dann viel besser. Dem schnellen Antritt aus dem Block folgte ein sauberer Kurvenlauf und da konnte auch der mäßige Gegenwind Lea nicht mehr von der ersehnten Bestzeit abhalten. Mit 25,82 Sekunden verbesserte sich Lea um 2 /10 Sekunden und um 3 Landesbestenlistenplätze. Lea kommt damit in dieser Saison nur über ihre Leistungen auf hammerstarke und supergeile 84 Bestenlistenpunkte. Keine andere jugendliche Sportlerin in Niedersachsen verfügt über eine solch breite läuferische Klasse wie Lea.



Die Unterschiede in der Sprinttechnik sind klar erkennbar. Lea Ahrens siegt mit 1,5 Sekunden Vorsprung über 100m in Kalefeld.

Angi Lehmann startete eine Altersklasse höher, da Kugelstoß- und Diskuswurf erst ab U18 ausgeschrieben waren. Angi steigerte sich im Kugelstoß auf gute 9,66m und belegte damit Rang 2. Um die 10m-Schallmauer zu knacken, muss Angi ihre Kopplungsfähigkeit im Übergang Angleiten-Abwurf weiter zu verbessern und ihre Abwurfgeschwindigkeit erhöhen. Auch im Diskuswurf konnte Angi ihre Bestleistung auf 23,64m verbessern. Auch hier belegte sie Rang 2.



Die Flugkurve stimmt. Angi übertrifft in Kalefeld zweimal ihre alte Bestmarke im Kugelstoßen.

## Männliche Jugend U16/U18:

Max Singer probierte in Kalefeld auch mal Diskuswurf aus. Im Training fiel Trainer Thomas Bertram die geschmeidige Abwurftechnik von Max auf. Zudem hatte Max auch mal Lust, was Neues auszuprobieren. Analog zu Angi startete Max eine Altersklasse höher in der MU18 und musste damit mit dem 1.5kg Diskus (also einem größeren und schweren Diskus) werfen.

Als Wurfanfänger machte Max dies schon ganz gut und er belegte in ordentlichen 25, 54 m Rang 3.



Machte auch im Diskusring eine gute Figur:  
Max Singer mit ordentlicher Wurfleistung in Kalefeld.

Zurück auf der Laufbahn startete Max dann in seiner regulären Altersklasse über 1000m in einem gemischten Rennen diverser Altersklassen. Mit einem bärenstarken Schlusssprint sicherte sich Max in neuer persönlicher Bestleistung von 2:49,27 Min. auch noch Platz 1 der Landesbestenliste in seinem Jahrgang.

Max hat neben seiner umfangreicher Titelsammlung auch in den Bestenlisten voll zugeschlagen und kommt nur aufgrund seiner Leistungen auf ebenfalls hammerstarke 47 Bestenlistenpunkte.

„Super“Max dominiert nun alle Laufstrecken im Land von 1000m bis 5 km und sieht dem Wechsel von der Schüler- zur Jugendleichtathletik optimistisch entgegen.

Fazit: Eine tolle Saison ging mit einem Knaller zu Ende. Unsere beiden Kaderathleten Lea und Max haben in 2014 einen Riesensprung nach vorne gemacht.

Beide sind läuferisch sehr variabel geworden und verfügen über exzellente Spurtqualitäten.

[<<NordharzPortal>>](#) [<<Goslarische Zeitung>>](#) [<<Fotos>>](#)

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