

Tolle Sprintzeiten für Mia Pacak

Viele gute Leistungen unserer Athleten an Christi Himmelfahrt in Köln

Eine ganz neue Erfahrung mit Teilnehmerfeldern bis zu 50 Sportlerinnen erwartete die jüngeren Sportlerinnen der LG Lahn-Aar-Esterau beim Christi Himmelfahrtssportfest des TuS Köln rrrh. Dennoch erreichten sie überwiegend gute Ergebnisse und zahlreiche persönliche Bestleistungen. In den Altersklassen U12/U14 wurden in fast allen technischen Disziplinen nur 3 Versuche zugelassen.

Als einziger Sportler der LG startete **Max Wiechmann** in der M 11. Mit 8,40 s über 50 m erzielte er eine persönliche Bestleistung, scheiterte nur knapp an 1,20 m im Hochsprung und gewann den Schlagballwurf mit 44,50 m gegen seine 25 Konkurrenten. In diesem Wettkampf hätte jeder seiner 3 Versuche zum Sieg gereicht.

In der W11 stellten sich **Ludmila Pasuchin** und **Lina Wetzel** der Konkurrenz in 7 Vorläufen über 50 m. Dabei verbesserte Ludmila schon mit dem Vorlaufsieg ihre Bestleistung auf 7,97 s und steigerte sich im Endlauf mit Platz 4 nochmals auf 7,84 s. Diesen Schwung nahm sie mit, sprang erstmals 3,58 m weit und übersprang im Hochsprung 1,10 m. Platz 7 erreichte sie mit 27 m mit dem Schlagball.

Mia Pacak, die schon bei den RM Block in Neuwied die zweitschnellste Sprintzeit aller Blockteilnehmerinnen ihrer Altersklasse über 75 m lief, steigerte sich bei ihrem deutlichen Sieg im Vorlauf nochmals um 15 Hundertstel auf 10,49 s und gewann auch den Endlauf mit einer weiteren Steigerung auf 10,47 s. Als zweitschnellste 60 m Hürdenläuferin der U14 in Neuwied mit 10,57 s gestoppt, konnte sie diese Zeit nach dem Touchieren der letzten Hürde mit 10,83 s nicht ganz wiederholen, gewann damit jedoch ihren Zeitendlauf deutlich und belegte insgesamt Platz 3 unter 18 Starterinnen. In die gleiche Hürde war im Lauf zuvor schon Chayenne Hofmann (beide W12) getreten, die damit im Gesamtfeld Platz 5 belegte, obwohl ihr wegen des Weitsprungs keinerlei Vorbereitungszeit an den Hürden blieb. Da sie ihre zuletzt gezeigten guten Sprintleistungen nicht ganz wiederholen konnte, verpasste sie im Feld der 41 Sprinterinnen über 75 m den Endlauf nur um 2 Plätze. Ihre persönlichen Bestleistungen steigerte sie im Weitsprung auf 4,39 m und nach zwei ungültigen Versuchen im Speerwurf auf 17,19 m (jeweils Platz 5).

Eva Holzhäuser (W13) bestätigte mit 10,93 s (5. Platz) über 60 m Hürden ihre tolle Zeit von Diez, steigerte ihre persönlichen Bestleistungen auf 4,32 m im Weitsprung, 17,86 m im Speerwurf (6. Platz) und 11,19 s im Vorlauf über 75 m.

Am Nachmittag starteten die Sportler und Sportlerinnen der Altersklassen U16 und älter, die leider mit immer wieder aufkommenden Regenschauern zu kämpfen hatten.

Von der LG Lahn-Aar-Esterau starteten **Marlene Sturm**, **Katja Schmitt** und **Johanna Brünner**. Marlene (wJU20) belegte Platz 2 mit 9,60 m im Kugelstoßen, das sie wegen des Weitsprungs erst im Laufe des Wettkampfes aufnehmen konnte, und Platz 4 mit 4,58 m im Weitsprung, knapp unter ihrer Bestleistung. Mit dem 600 g Speer steigerte sie ihre persönliche Bestleistung auf 34,76 m (5. Platz) während Katja Schmitt(wJU18) mit technischen Fehlern kämpfend sich mit 28,79 m mit dem schwereren Speer der wJU20 unzufrieden zeigte. Sie freute sich jedoch über ihre gute Serie im Dreisprung, in dem sie mit persönlicher Bestleistung von 9,30 m auf Platz 2 sprang, den sie auch mit 10,31 m im Kugelstoßen (beides in der wJU18) belegte. Mit 4,72 m im Weitsprung (Platz 4) zeigte Johanna Brünner (wJU18) wieder aufsteigende Form.