

Ahrensburger Leichtathleten starten gut in die Bahnsaison

Erfolgreiche Läufe von den Sievers-Geschwistern

Während sich Leonie aus der Bahnszene zurückgezogen hat, starten ihre Geschwister Lennart (97), Maila (03) und Malte (08) voll durch. Dies betrifft vor allem die Mittel- bis Langstrecken, auf denen sie sich besonders wohl fühlen.

So konnte Maila bei den Landesmeisterschaften im 5km-Straßenlauf in Kaltenkirchen glänzen und belegte in 20:36 min den hervorragenden 2. Platz.

Bei den Läuferabenden in Trittau wurde sie über die 2000m neue Kreismeisterin in 7:54,3 min, ihr jüngerer Bruder Malte belegte bei den 10jährigen in 8:35,1 min Rang 1 und auch Lennart war über die 1500m in 4:24,5 min nicht zu schlagen.

Beim Bahneröffnungssportfest des HSV in der Jahnkampfbahn lief Maila die 800m erstmals unter 2:30 min und wurde in 2:29,19 min als Zweite gestoppt. Bruder Lennart benötigte für die 3000m gerade einmal 9:19,07 min und belegte damit Rang 3.

John Schlegl mit erstem Wettkampf nach Verletzungspause

Am 13.05. startete John Schlegl seine Bahnsaison und bestritt seinen ersten Wettkampf, nachdem er im Januar einen Bäderriß hatte hinnehmen müssen.

Seitdem konzentrierte sich sein Training auf die Stabilisierung und Kräftigung des verletzten Knöchels und der Kompensierung des Trainingsausfalls. Zudem stellten seine Trainer zunehmend auf Sprint und Weitsprung um, der Mehrkampf musste dem gesteckten Saisonziel „geopfert“ werden. Und das lautet: mit 7,25m die Quali springen für die U18-WM in Nairobi/Kenia!

So fuhren Trainer Björn Sommerfeld und John am letzten Wochenende ins hessische Herborn, um dort an einem hochrangigen Weitsprungwettbewerb teilzunehmen. Trotz erheblicher Anlaufprobleme landete John mit seinem besten Versuch - schon - bei 6,99m und verfehlte seine persönliche Bestleistung nur um 15cm. Man darf von einem guten Saisonstart sprechen und mit einer sichereren Anlaufgestaltung sollten die 7m demnächst wieder übersprungen werden. Der nächste Wettkampf steht am 21.05. in Garbsen/Hannover an, Ende Mai geht es dann nach Weinheim/Pfalz.

Starker Start der Mehrkämpfer - Miriam schafft DM-Qualif!

Die Mehrkämpfer hatten schon zwei Wettkämpfe zu absolvieren: am 06.05. in Preetz und eine Woche später (14.05.) in Halstenbek.

Während das Wetter in Preetz nicht unbedingt als leistungsfördernd zu bezeichnen war (bei 13 Grad und böigem Gegenwind), glänzten alle Aktiven bei optimalen Bedingungen in Halstenbek. Das überragende Ergebnis lieferte dabei **Miriam Stefaniak** ab, Die 14jährige erfüllte sich ihren persönlichen Sportlertraum und sammelte im Blockmehrkampf „Wurf“ insgesamt 2400 Punkte und übertraf damit die geforderte Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften in Lage/Westfalen (2350 Punkte) deutlich. In Preetz noch daran gescheitert (2289 Pkt.), legte Miriam besonders in den Läufen tolle Leistungen hin: die 80m Hürden überlief sie in 12,78 sec und die 100m Sprintstrecke bewältigte sie in tollen 13,50 sec. Nach einem guten Weitsprung von 4,74m reichten ihr 8,73m im Kugelstoßen und durchschnittliche 21,05m im abschließenden Diskuswerfen. Hier wurde eine junge Athletin für ihren tollen Trainingseinsatz belohnt, die sich

auch durch hin und wieder auftauchende Zweifel an den technischen Abläufen nicht von ihrem großen Ziel abbringen ließ - **die Teilnahme an einer DM zu erreichen**. Gratulation dazu!

Tolle Leistungen zeigt auch unsere Jüngste in der Trainingsgruppe - **Lisa Baumann**.

Als Jahrgang 2006 gehört sie der Altersklasse W11 an und startet vorwiegend in Dreikampf (50m - Weitsprung - Ballwurf) bzw. Vierkampf (+ Hochsprung).

Sowohl in Preetz als auch in Halstenbek konnte ihr keine Gegnerin „das Wasser reichen“, auch wenn sie im Ballwerfen bzw. im Hochsprung nicht immer die beste Aktive war. Doch ihre überragenden Sprintleistungen (7,53 sec) und das damit verbundene Top-Weitsprung-Ergebnis (4,39 m) verschafften ihr einen derartigen Vorsprung, dass auch die recht guten Würfe (31m) und Hochsprungsergebnisse (1,22 m) stets zum Mehrkampfsieg reichen.

In Halstenbek absolvierten **Luca Kuschel (00)** und **Fredrik Sirkka (00)** ihren ersten Fünfkampf in der Altersklasse U18 und ließen ihre Bestleistungen nur so purzeln.

Luca lief die 100m in 12,39 sec, sprang 5,82m weit, 1,70m hoch, stieß die 5kg-Kugel auf 11,76m und wickelte die Stadionrunde (400m) in 54,15 sec ab. Mit insgesamt 2893 Punkten konnte Luca den Wettbewerb gewinnen und 6(!) persönliche Bestleistungen verbuchen.

Auf Platz 2 kam Fredrik, der 2869 Punkte erhielt für folgende Leistungen: 12,06 sec - 5,88m - 1,73m - 9,83m - 54,35 sec. Wenn man bedenkt, dass Fredrik erst seit letztem Sommer konzentriert im Leichtathletik-Training steht, dann weiß man, dass bei diesem Athleten noch viel „Luft nach oben“ ist.

Seinen ersten Blockmehrkampf (Wurf) absolvierte **Bjarne Lehmann (03)** in Halstenbek und schlug sich beachtlich. Auch er hat sich erst in den letzten Monaten der Leichtathletik zugewandt und hat schon einiges gelernt. Allerdings sind die Techniken - vor allem Hürden und die Würfe - sehr kompliziert, so dass auch hier noch einiges mehr zu erwarten ist. Bei weiterhin intensivem und kontinuierlichem Training werden sich zwangsläufig Leistungssteigerungen einstellen. So lief Bjarne die 100m in 13,28 sec, sprang 4,47m weit und überwand die 80m Hürden in 14,16 sec. Die 4kg-Kugel landete bei 8,92m und der Diskus flog auf 21,69m. Damit erzielte Bjarne insgesamt 2189 Punkte, von der DM-Norm (2500 Pkt.) ist er allerdings ein beträchtliches Stück entfernt.

Titelflut bei der Wurf-Kreismeisterschaft

Am Freitag, 12.05., war der ATSV Veranstalter der KM Würfe und Langstaffeln - und war der alles überragende Verein.

28 Schülerinnen und Schüler sowie 10 Senioren (über 50 Jahre) und weitere 20 Staffelläufer hatte sich auf der Anlage an der Reesenbüttler Grundschule eingefunden, um ihre Kreismeister in den Langstaffeln (3x1000m bzw. 3x800m) und Würfeln (Kugel - Diskus - Speer - Ball) zu ermitteln.

Von den insgesamt 50 zu vergebenden Titeln gewannen die Aktiven des ATSV mit 24 ersten Plätzen fast die Hälfte der Meisterschaften. Acht Titel sicherte sich der TSV Glinde, vor SV Großhansdorf (7), TSV Reinbek (6), dem TSV Bargteheide (3) und dem TSV Tritttau (2). Die einzelnen Ergebnisse findet man unter www.shlv.de