



Leichtathletikgemeinschaft Lahn-Aar-Esterau

LAZ Lahn-Aar-Diez

VfL Altdiez - TV Birlenbach-Fachingen – SV Diez-Freindiez

LG Esterau-Holzappel

SV Charlottenberg – TV Cramberg - TV Dörnberg - TuS Geilnau - SV Hirschberg
– VfL Holzappel - FSV Langenscheid - TuS Langenscheid - TuS Laurenburg/
Obernhof - TV Scheidt

Verbesserung der 31 Jahre alten Rheinlandbestleistung über 60 m Hürden Zahlreiche neue Bestleistungen für Rhein-Lahn-Sportler in Neuwied

Den letzten Mehrkampf der Freiluftsaison nutzten einige Athleten der LG Lahn-Aar-Esterau.

Mit **Mia Gersdorf**, **Henry Herpel**, **Luc Hingott**, **Max Holzhäuser** und **Oskar Jüngst** (alle 11jährig) fehlte leider ein Athlet oder eine Athletin, um in der 6x50 m-Staffel zu starten und den Jungen fehlte ein Starter, um eine Mannschaft zu bilden. So stand für alle nur der Vierkampf mit 800 m statt dem Hochsprung auf dem Wettkampfprogramm.

Leider kam **Mia** nach einem schlechten Start über 50 m kam über 8,33 s nicht hinaus, nutzte dies aber als Weckruf für drei neue persönliche Bestleistungen in den weiteren Disziplinen. Mit zwei Versuchen über 4 m knackte sie diese Marke erstmals im Weitsprung, 4,06 m flossen in die Wertung. Mit dem ungeliebten Schlagball steigerte sie sich um 4 m auf 24,50 m und im abschließenden 800 m-Lauf verbesserte sie sich unerwartet um mehr als 17 s auf 3:05,04 min. Damit steigerte sie ihr Dreikampfergebnis aus Diez um fast 100 P auf 1133 P und ihr Vierkampfergebnis aus dem Vorjahr um knapp 200 P auf 1488 P.

Max startete mit neuer Bestleistung von 8,03 s über 50 m, sprang gute 3,98 weit, ließ jedoch leider mit 28 m im Schlagballwurf Punkte liegen, steigerte sich aber mit der drittbesten Zeit in diesem Feld über 800 m auf 2:50,84 min. Somit erreichte er als Dritter im Dreikampf 964 P und verbesserte sich in diesem Vierkampf mit Platz 2 um 112 P auf 1330 P. **Henry** beendete den Wettkampf mit drei Bestleistungen. Über 50 m lief er 8,56 s, warf 27 m weit und lief nach einem mutigen 800 m-Lauf mit 2:46,27 min die zweitbeste Zeit unter 11 Startern, einer Steigerung um mehr als 11 s. Zusammen mit guten 3,66 im Weitsprung verbesserte er sich im Dreikampf auf 862 P und erzielte im Vierkampf 1248 P. **Oskar** erzielte nach für ihn guten 8,66 s über 50 m, 3,45 m im Weitsprung und 21 m mit dem Schlagball 771 P im Dreikampf. Über 800 m überquerte er die Ziellinie als Vierter und steigerte sich auf 2:54,54 min, was ihm 1121 P in diesem Vierkampf einbrachte. Gleich zu Beginn verbesserte sich **Luc** über 50 m um 21 Hundertstel auf 8,63 s und stellte mit 3,11 m im Weitsprung sowie 26 m mit dem Schlagball mit 779 P punktgenau sein Diezer Dreikampfergebnis ein. Über 800 m lief er 3:16,30 min, einer Steigerung sich um mehr als 16 s, und erreichte erstmals in diesem Vierkampf 1050 P.

Rafael Geschwind mit seinem ersten Block in dieser Saison und **Aart Brüner** (beide M13) starteten letztmalig im Blockwettkampf der U14. Mit 4,11 m im Weitsprung und 25,5 m mit dem 200 g Ball blieb Rafael knapp unter seinen Bestleistungen ebenso wie über 60 m Hürden, die er sich nach guter Vorbereitung nicht im Dreier zu laufen traute. Zusammen mit 11,89 s über 75 m und einer persönlichen Bestleistung von 2:50,80 min über 800 m erreichte er 983 P im Dreikampf und verbesserte sein letztjähriges Blockergebnis um 140 P auf 1670 P.

Mit einem Paukenschlag verabschiedete sich **Aart Brüner** in seinem letzten Block Wurf aus der Altersklasse U14. Nach verhaltenem Start in den Wettkampf mit 27,71 m mit dem 750 g Diskus ging es zu den 60 m Hürden. In seinem letzten Lauf über diese Strecke explodierte er förmlich, unterbot seinen Kreisrekord aus Eschhofen nochmals um fast 4 Zehntel und steigerte mit 9,23 s die 31 Jahre alte Rheinland-Bestleistung um 3 Hundertstel. Der Zeitplan gewährte den Sportlern in diesem Block keine Pause. Deshalb zeigte er nach seiner Leistungsexplosion in diesem Jahr im Kugelstoßen mit 10,77 m, im Weitsprung mit 4,98 m und über 75 m in 9,96 s sehr gute Leistungen, konnte seine Bestleistungen nach der langen und erfolgreichen Saison jedoch nicht mehr steigern. Als Sieger des Wettkampfes verfehlte er mit sehr guten 2610 P seinen Kreisrekord nur um 59 Zähler.