

Shana mit nochmaliger Steigerung im Diskuswurf

Vor der Sommerferientrainingspause startete Shana Denzin (W15, LG Lahn-Aar-Esterau) nochmals erfolgreich im Rahmen des Sommersportfestes in Villmar.

In drei Stunden absolvierte sie ihre 4 Disziplinen. Gleich in der ersten Disziplin, dem Diskuswurf, steigerte sie ihre eine Woche zuvor in Niederselters erzielte persönliche Bestleistung im letzten Versuch um genau 1,60 m auf 25,97 m, derzeit Platz 3 in der Rheinland-Bestenliste.



Im anschließenden Kugelstoßen landete die Kugel auf 9,23 m. Nach gutem Einspringen wurden die Anlaufschritte im Weitsprung-Wettkampf immer kürzer. Als sie in den letzten beiden Versuchen nicht mehr auf das Brett schaute, traf sie es optimal, verbesserte ihre bisherige Bestweite schon im 5.



Versuch und steigerte im 6. Durchgang ihre persönliche Bestleistung auf 3,61 m.

Mit dem 200 g Ball verfehlte sie mit 41 m bei teils sehr starkem Gegenwind ihre Bestleistung nur knapp.

