

Mia Pacak steigert verbessert nochmals ihre Hürdenzeit
Marlene Sturm verbessert ihre eigene Siebenkampfpunktzahl deutlich

Selters im Westerwald stand an Pfingstsonntag auf dem Wettkampfkalender der U12 und U14 der LG Lahn-Aar-Esterau.

21 Starterinnen versuchten sich in der W12 in 4 Vorläufen für das Finale über 75 m zu qualifizieren. Mit sehr guten 10,73 s gelang dies Mia Pacak und ihre Bestleistung einstellend in 11,09 s Sophie Schmidt. Im Finale siegte Mia in 10,66 s und Sophie steigerte sich auf 11,04 s. Mit 11,70 s in ihrem ersten Einzellauf über 75 m konnte Kelly Doß als Siegerin ihres Vorlaufs zufrieden sein. In ihrer derzeitigen Lieblingsdisziplin, den 60 m Hürden, siegte Mia in tollen 10,41 s und verbesserte damit ihre persönliche Bestzeit nochmals um 16 Hundertstel. Mit 11,90 s über diese Strecke freute sich Sophie, erstmals unter der 12 s-Marke geblieben zu sein, beendete mit Platz 2 und Einstellung ihrer Bestleistung von 1,31 m beendete den Hochsprung, während Mia mit 1,20 m (Platz 5) zufrieden sein musste. Im Kugelstoßen erzielten alle Athletinnen neue persönliche Bestleistungen: Shana Denzin siegte mit 6,56 m, Sophie wurde 3. mit 5,65 m und Mia 5. mit 5,18 m. Im Weitsprung steigerte Kelly sich auf 3,71 m, während ihren Vereinskameradinnen nach einem langen und anstrengenden Tag die „Puste ausging“ und sie deutlich unter ihren zuletzt gezeigten Leistungen blieben.

Mit Platz 3 und guten 11,14 s beendete Eva Holzhäuser (W13) ihren Hürdenlauf. Außerdem qualifizierte sie sich in 11,42 s für das Sprintfinale, konnte sich dort aufgrund einer aufgetretenen Verletzung aber nicht mehr steigern und weder am Weit- noch am Hochsprung teilnehmen. Deshalb legte sie ihre Kraft ins Kugelstoßen und steigerte sich um mehr als 1 m auf gute 7,42 m (Platz 2).

Max Wiechmann (M11) stellte sein Wurf talent unter Beweis. Mit dem Schlagball (44,5 m) besiegte er die Konkurrenten deutlich und steigerte sich im Kugelstoßen der M12 auf 6,40 m, nachdem er den 50 m-Lauf in 8,50 s und den Weitsprung mit 3,52 m in einem ausgeglichenen kleinen Starterfeld beendet hatte. Die drei dort startenden Jungen lagen über 50 m elf Hundertstel und im Weitsprung 8 cm auseinander. Persönliche Bestleistungen erzielte auch Lina Wetzels mit 8,78 s über 50 m und 3,48 m im Weitsprung. Emma Wolf belegte Platz 3 im Schlagballwurf mit 25,5 m und Ludmila Pasuchin (alle W11) steigerte sich über 800 m um über 8 s auf 3:13,83 min. Für diesen Start musste sie den Weitsprung nach drei Durchgängen abbrechen, den sie mit 3,52 m dennoch mit Platz 3 beenden konnte.

Traditionell finden an Pfingsten die Mehrkämpfe in Limburgerhof statt. In diesem startete nach einjähriger Pause Marlene Sturm (wJU20) wieder im Siebenkampf. In allen Disziplinen erzielte sie Leistungen in ihrem oberen Leistungsbereich. Nach 100 m Hürden in 17,72 s, 1,33 m im Hochsprung, 10,25 m mit der 4kg Kugel und 29,86s über 200 m, 4,56 m im Weitsprung, 32,92 m mit dem Speer und guten 2:32,21 min über 800 m konnte sie ihre Gesamtpunktzahl um über 300 P auf 3635 Punkte steigern.