

## Regionsmeisterschaften im 4- und 7-Kampf



Flora und Jule dürfen sich nach zweitägigem Mehrkampf „Königinnen der Leichtathletik“ nennen



Mit Flora, Jule und Fynn nahmen drei unserer Jugendlichen spät in der Saison noch den „Kampf mit dem Mehrkampf“ auf und hatten zu den Regionsmeisterschaften in Euskirchen gemeldet.

Leider war nicht nur bei unseren Jugendlichen das Interesse, sich im Laufe eines oder zweier langer Tage nicht nur mit den Parade- sondern auch weniger geliebten Disziplinen auseinander zu setzen, nicht so groß. Entsprechend dünn waren in fast allen Altersklassen die Teilnehmenden-Felder.

Ein großer Dank umso mehr an die Region und die Ausrichter vom Team Voreifel, dass der Wettkampf trotzdem stattgefunden hat.

### Fynn Hochmann – Vierkampf M15

Fynn hatte zum Vierkampf der M15 gemeldet und war damit nur am Samstag aktiv. Nach einer neuen Bestzeit über die ungeliebten 100m machten sich leider gleich beim Einspringen zum Weitsprung wieder wachstums-bedingte Fersenschmerzen bemerkbar, so dass gar kein richtiger Anlauf möglich war, sondern der Fokus auf einem gültigen Sprung lag. Dafür belohnte sich Fynn im anschließenden Kugelstoßen mit einer Steigerung um fast einen halben Meter auf 7,46m.



Beim abschließenden Hochsprung kam Fynn, der in dieser Disziplin zuletzt eher wenig motivierende Wettkampf- und Trainingseindrücke gesammelt hatte, dann richtig „in Fahrt“, vergaß die Ferse und sprang erstmals 1,45m hoch.

Zwar kam wegen des Weitsprungs mit 1450 Punkten keine konkurrenzfähige Punktzahl mehr zusammen, aber Fynn belohnte sein Durchhaltewillen mit drei neuen Bestleistungen und Platz 2 im Vierkampf.

## Jule Ramacher – Vier- und Siebenkampf W14

Jule absolvierte am Samstag einen klassischen Vierkampf und stockte diesen am Sonntag erstmals erfolgreich zum Siebenkampf auf.

Am Samstag startete sie im **Vierkampf** mit einer durchschnittlichen Leistung im Weitsprung in den Tag. Dabei hatte sie Pech, denn ein ganz hervorragender Sprung im zweiten Durchgang war leider um 2cm ungültig. Über 100m steigerte sie sich auf eine Zeit knapp über 14 sec. – eine noch etwas schnellere Zeit zwei Wochen zuvor waren leider bei irregulärem Wind erzielt. Im Kugelstoßen erreichte sie ebenfalls eine neue Bestweite von 7,41m. Im Hochsprung kam sie mit 1,29m nicht an ihre Bestleistung heran, zeigte aber gegenüber den letzten Ergebnissen und Trainingseindrücken leicht aufsteigende Tendenz. Da sie sich von ihrer eigentlich deutlich schnelleren Konkurrentin gar nicht SO viel Zeit im Sprint abnehmen ließ und die Kugel fast einen Meter weiter stieß, sicherte sich Jule in der Endabrechnung mit 1672 Punkten den Regionsmeister-Titel im Vierkampf.



War diese Punktzahl des 1. Tages wegen des Hochsprungs vergleichsweise noch nicht so hoch, erwies sich Jule am Sonntag im **Siebenkampf** ganz eindeutig als Athletin des 2. Tages: Im Speerwerfen zeigte sie Nervenstärke, denn nach einem ungültigen und einem kurzen Sicherheitswurf erzielte sie im letzten Versuch noch eine für ihren Mehrkampf ordentliche Weite von 23,64m. Über die 80m Hürden war sie mit ihren Lauf technisch nicht ganz zufrieden, 14,30 sec etwa eine Zehntel über Bestzeit waren aber für den Mehrkampf sehr ordentlich. Einen letzten Kracher lieferte Jule dann im abschließenden 800m-Lauf ab. Gemessen an der bisherigen Bestmarke von 3:07 min aus dem Jahr 2019 hatten sich Trainerin und Athletin optimistisch ein Ziel von 2:50min gesetzt. Jule, die ohne eigene Konkurrenz bei den W15 mitlief, ging an wie die Feuerwehr und lieferte sich auf der Zielgerade einen denkwürdigen Zielspurt mit der späteren Schnellsten. Mit 2:41,38min lief sie nicht nur eine neue, nicht erwartete Bestzeit, sondern auch die drittschnellste 800m- Zeit der WU16 in der Region dieses Jahres.

Mit 3022 Punkten, die sich schon weit besser „sehen lassen“ wurde Jule konkurrenzlos Regionsmeisterin im Siebenkampf ihres Jahrgangs, hätte aber auch bei den W15 den 2. Platz belegt.

## Flora Reibold – Vier- und Siebenkampf WU18

Auch Flora absolvierte am Samstag einen Vierkampf und stockte diesen am Sonntag erfolgreich zum Siebenkampf auf. Die erfahrenere Mehrkämpferin hat sich nach Pfeifferschem Drüsenfieber und Ausbildungsbedingter Reduzierung des Trainingsaufwands mehr auf das Kugelstoßen und den Speerwurf verlegt – entsprechend schwer fiel es allen Beteiligten, ihre Leistungen in den anderen fünf Disziplinen jetzt richtig einzuordnen.



Die 100m Hürden als erste Disziplin des **Vierkampfes** WU18 lief sie sauber im 4-er durch und erzielte eine Zeit im Rahmen ihrer bisherigen Bestzeit. Im Hochsprung, den sie mit 1,29m unter Wert abschloss, war der verminderte Trainingsaufwand am deutlichsten erkennbar. Dagegen waren 9,74m im Kugelstoßen konkurrenzfähig zumal sie ihrer direkten Konkurrentin um den Titel gut anderthalb Meter abnehmen konnte. Beim abschließenden 100m-Sprint waren die Beine schon schwer, trotzdem reichten 13,70 sec und insgesamt 2083 Punkte zur Regionsmeisterschaft der WU18.

Den **Siebenkampf**-Tag am Sonntag begann Flora furios: Gleich im 1. Versuch schleuderte sie den 500g-Speer auf eine neue Bestweite von 38,18m. Ein 2. und 3. Versuch jenseits der 36 und 37m komplettierten eine tolle Serie. Im anschließenden Weitsprung erging es Flora ähnlich wie Jule am Vortag. Die im 1. Versuch erzielten 4,32m lagen trainingsbedingt im Soll, ein zweiter deutlich weiterer Versuch war leider knapp ungültig. Im abschließenden 800m-Lauf hatte Flora sich eine Zeit unter 3min zum Ziel gesetzt – dieses toppte sie mit 02:50 min dann noch einmal deutlich, blieb damit nur 8sec hinter ihrer direkten Konkurrentin und gewann so auch die Regionsmeisterschaft im Siebenkampf der WU18 mit 3562 Punkten.

Allen drei Athlet/Innen einen herzlichen Glückwunsch für ihr couragiertes Auftreten – alle drei haben sich durch Kampfeswillen im richtigen Moment Respekt ... und die Mädels damit auch je zwei Titel verdient.

Chapeau !!