

Hallensportfest Bayer Uerdingen

Am 3. Advent feierten ... unserer Jugendlichen ihren Jahresabschluss beim Hallensportfest des SC Bayer Uerdingen in der Leichtathletikhalle Düsseldorf.

Malik, Maja und Cheyenne stellten sich dabei erstmals der starken Konkurrenz u.a. aus Krefeld, Köln und Düsseldorf, Benedikt lief nach einjähriger Amerika-Pause erstmals wieder die Kurzhürden.

Mit Louis, Laurenz und Julie mussten weitere drei Jugendliche leider krankheitsbedingt absagen.

Aus dem Vorbereitungstraining heraus sollte die Teilnahme -besonders im Weitsprung – ein Training unter Wettkampfbedingungen darstellen. Auch im Sprint erwarteten wir in der jetzigen Trainingsphase keine guten Laufzeiten.

Gemessen daran können wir mit dem Abschneiden unserer Jugendlichen sehr zufrieden sein. Alle Teilnehmenden konnten sich über eine neue Bestleistung und / oder eine gute Platzierung freuen.

Unsere jüngste Teilnehmerin war am heutigen Tag **Maja Wilhelmi**. Die Elfjährige trat zunächst im Weitsprung der W11 an und war von den Örtlichkeiten und riesigen Teilnehmerfeldern sichtlich beeindruckt. Sie erzielte 3,42m und schied im Vorkampf aus, konnte aber wichtige Erfahrungen sammeln. Ins anschließende Kugelstoßen der W12 startete sie hoch. 6,05m im ersten Versuch reichten gleich zur Endkampfteilnahme, wo sie den 7. Platz belegte.

In der Altersklasse M13 gingen **Takumi Farber** und **Malik Tchedre** gemeinsam an den Start. Takumi belegte im Sprint Platz 3 mit einer neuen Bestzeit von 8,34 sec und verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um gleich SIEBEN Zehntel. Malik sprintete in seinem ersten 60m-Lauf überhaupt auf 8,52 sec (Platz 6) und machte dabei den Eindruck, als könne es demnächst noch schneller gehen. Im anschließenden Weitsprung ließen es die beiden dann richtig „krachen“: Nach anfänglichen technischen Unsicherheiten sprangen beide im 3. Versuch erstmals über 5 Meter weit. Malik konnte sich im 4. Versuch noch auf 5,22m steigern und verpasste den Sieg als Zweiter um ganze 6cm. Takumi belegte mit 5,06m einen ebenso tollen 4. Platz. Beide sollten bei den Nordrheinmeisterschaften im Februar an gleicher Stelle in beiden Disziplinen eine gute Rolle spielen können.

Maike Ramacher trat bei den Mädchen W13 im Kugelstoßen an. Nach der Umstellung der Technik sind die acht Meter noch nicht wieder erreichbar, aber sie blieb trotzdem mutig bei der neuen Technik und konnte ihrem Trainer in der Videoanalyse wichtige Anhaltspunkte fürs Training geben. Außerdem belohnte sie sich mit ihren 7,68m mit Platz 3.

Bei den Mädchen W14 waren **Johanna Krause** und **Jule Ramacher** am Start. Beide hatten aus dem Training heraus große Schwierigkeiten mit ihrem Weitsprunganlauf und verpassten deshalb den Endkampf der besten Acht. Über 60m klappte es dagegen deutlich besser, Johanna lief in 8,66 sec und Jule in 8,83 sec jeweils eine neue Bestzeit. Am Nachmittag konnte Jule dann noch ein Erfolgserlebnis „drauf“ setzen. Über 60m Hürden verbesserte sie ihre Bestzeit um fast eine Sekunde auf 10,42 sec und platzierte sich unerwartet als Siebte in den Urkundenrängen.

Die ein Jahr ältere **Emily Kesten** konnte ihre Bestleistung im Weitsprung der W15 mit 3,87m weitenmäßig zwar nicht toppen, zeigte sich aber technisch deutlich verbessert und verpasste den Endkampf nur um einen Platz. Mit ihrem Kugelstoßen ,

bei dem sie eine Weite von 7,51m erzielte und Platz 3 belegte, konnte sie anschließend ebenfalls zufrieden sein. Die 60m sprintete sie in der Halle zum ersten Mal.

Der gleichaltrige **Fynn Hochmann** freute sich vor allem über eine deutliche Verbesserung im Kugelstoßen auf 8,48m, die ihm den 2. Platz einbrachten. Im Weitsprung klappte es auch bei ihm diesmal nicht so gut. Die 60m sprintete er in der Halle zum ersten Mal.

Kaan Keanu Kara zeigte sich über 800m der M15 technisch deutlich verbessert. Er verpasst allerdings in der ersten schnellen Runde den Anschluss an die drei führenden Läufer und musste als Erster der Verfolgergruppe selber für das Tempo sorgen. Dadurch blieb er in 02:18,98min über den angepeilten 02:15min. Er hat nun am kommenden Wochenende beim Indoormeeting eine weitere Chance, die neue Bestzeit anzugreifen.

In der Altersklasse WU18 waren diesmal **Flora Reibold** und **Cheyenne Obiaso** am Start. Cheyennes Einsatz war wegen eines Infekts bis zuletzt unsicher, trotzdem schlug sie sich über 200m tapfer und hielt auf der erste halben Runde gut mit. Am Ende fehlte es an Puste und Sprintausdauer und es stand eine Zeit von 30,23sec auf der Uhr. Im Kugelstoßen zeigte sie sich stark verbessert und erzielte mit 8,48m eine neue Bestweite.

Flora war mit ihrem Kugelstoßen zwar unzufrieden, blieb aber mit 5 von 6 Versuchen nur knapp unter der 10m-Marke und belegte mit 9,93m Platz 4. Im Sprint trat sie aus organisatorischen Gründen bei den U20 an. Mit 8,43sec über 60m und 27,94sec über 200m blieb sie jeweils nur ganz knapp über ihren Bestzeiten, zum jetzigen Zeitpunkt ein gutes Ergebnis.

Spät am Nachmittag trat **Benedikt Strack** noch zu den 60m Hürden der MU20 an. Nach seinem Auslandsjahr in den USA, in dem er fast ausschließlich die langen Sprint- und Hürdenstrecken trainiert hat und dem Studienstart fehlte es bei seinem Lauf auf 8,99sec noch sichtlich an Spritzigkeit und Wettkampfhärte. Wichtiger war es jedoch, erfolgreich eine brauchbare Zeit für die Meldung zu den Nordrheinmeisterschaften zu erreichen.

- Im