

## 2022.07.09 – run+jump Sportfest in Heidesheim

So kurz vor den Sommerferien nutzte man die Einladung der TSG Heidesheim zur Formprüfung im 100 m und 200 m Sprint.

### 100 m Sprint

Unser derzeit schnellster Sprinter **Nico Jäger** hatte sich viel vorgenommen. Aber nach einem schlechten Start lief er dem Feld hinterher, verkrampte in seiner Sprintbewegung und kam in 12,07 sec ins Ziel.

**Timo Eberts** letzter Sprint liegt über 8 Wochen zurück. Seit der Bahneröffnung in Bingen musste Timo verletzungsbedingt pausieren. Nach wenigen Trainingseinheiten startete er sein Comeback und konnte trotz erheblichem Trainingsrückstand mit 12,49 sec zufrieden sein.

Um seine Grundschnelligkeit zu prüfen, startete unser 800m-Spezialist **Sebastian Hänseroth** auch im 100 m Sprint. Nach einem Trainingsrückstand und einer leichten Sommergrippe fehlte die Spritzigkeit und es reichte am Ende nur zu 13,14 sec.



Abbildung 1 - Zweiter v. l.: Timo Ebert



Abbildung 2 - Dritter v. r.: Nico Jäger

### 200 m

Nach der Enttäuschung über 100 m zeigte **Nico Jäger** einen guten 200 m Sprint und verpasste mit 24,66 sec nur um 1/10 Sekunde seine bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften erzielte Bestzeit.

2022.07.09 – run+jump Sportfest in Heidesheim

## Sophie Hänseroth – die Überraschung des Tages

Einzig weibliche U18-Teilnehmerin war **Sophie Hänseroth**.

Sie hatte für 100 m und 200 m gemeldet.



Abbildung 3 - Sophie mit neuer 100 m Bestzeit

Im achten 100 m Rennen in dieser Saison zeigte sie eine große kämpferische Leistung. Während Sophie in den bisherigen Rennen meistens im letzten Drittel an Geschwindigkeit verlor, hielt sie diesmal dagegen und zeigte einen großartigen kämpferischen 100 m-Lauf. Mit der Bestzeit von 14,07 sec fehlte im Zieleinlauf als Zweitplatzierte nur 3/100 Sekunden zum Sieg.

Damit rückt sie ihrem persönlichen Ziel, in diesem Jahr noch eine Zeit unter 14 Sekunden zu laufen, in erreichbare Nähe.

Nach diesem überzeugenden 100 m Lauf ging es 90 Minuten später an den 200 m Start. In dieser Disziplin hatte sie bisher erst zwei Läufe gemacht. Mit einer neuen Bestzeit von bisher 29,88 auf 28,80 sec fehlte ihr am Sieg ganze 6/100 Sekunden



Abbildung 4 - Sophie (im Vordergrund) auf dem Weg zur neuer 200 m - Bestzeit

**800 m**



Abbildung 5- Start 800 m Lauf

Trotz Trainingsrückstand und bewältigter Sommergrippe ging Sebastian an den 800 m Start.

Aufgrund fehlender Konkurrenz in seiner Altersklasse war es mehr oder weniger für Sebastian ein Trainingslauf mit einer Siegerzeit von 2 Minuten 12,57 sec.

