

2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim

Eigentlich optimales Wetter zum Mehrkampftag des Leichtathletik-Verbandes Rheinhessen im Sportpark Gau-Algesheim. Bei über 32 Grad und ohne Sonnenschutz kam so mancher Teilnehmer und Kampfrichter ins Schwitzen.

Standen vormittags die Mehrkampf Wettbewerbe der Schüler auf dem Wettkampfprogramm, kämpften nachmittags die männliche Jugend im Fünfkampf (1. Tag des Zehnkampfes) um Punkte und Siegerehren. Für die weibliche Jugend stand ein Vierkampf auf dem Programm.

Vormittags

Dreikampf Jugend M13



Zweiter von links: 75 m Sprint - Leonard Rollwa, auf der Innenbahn Devin Sahin

Trotz einer guten Sprintzeit mit 11,01 sec über 75 m war **Leonard Rollwa** nicht ganz zufrieden. Im Weitsprung mit 3,78 m und 30 m Ballwurf fehlen am Ende die Punkte für eine vordere Platzierung. Am Ende waren es 1.055 Punkte und Platz 10.

2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim



Etwas besser verlief der Dreikampf für **Devin Sahin**.

Ein guter Weitsprung mit 4,18 m, 35 m Ballwurf, 11,26 sec über 75 m ergaben 1.113 Punkte und Platz 8.

Die guten Platzierungen beider Schüler unter den 22 Teilnehmern sollte Ansporn für weitere Trainingseinheiten werden.

Vierkampf – Jugend M14

Platz 2 für Jakob Egen

In diesem Mehrkampf, dem Vierkampf, bestehend aus Hochsprung, 100 m, Kugelstoßen und Weitsprung sorgte **Jakob Egen** für die erste große Überraschung.



2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim

Noch nie hatte Jakob an einem Hochsprung-Wettkampf teilgenommen. Deshalb begann er mit niedrigen Anfangshöhe und sprang alle weitere Höhe sicher jeweils im ersten Versuch. Lohn der Strapazen war, dass er diese Disziplin 1,48 m gewann.

Mit der zweitschnellsten 100 m Zeit von 13,98 sec und 7,10 m im Kugelstoßen wurden fleißig Punkte gesammelt. Im Abschluss des Vierkampfes zeigte Jakob noch einen guten Weisprung mit 4,51 m.

Mit der Punktzahl von 1.663 Punkten belegte Jakob einen hervorragenden Platz 2.

Vierkampf – Jugend M15



Langsam findet **Clemens Roth** wieder zur Leichtathletik zurück.

Nach einer sehr langen Verletzungspause beginnt er wieder am Trainings- und Wettkampfbetrieb teilzunehmen.

So versuchte er sich zum ersten Mal an einem Mehrkampf.

Die Herausforderung bestand in einem 100-m Sprint, Weit- und Hochsprung und dem Kugelstoßen.

So gesehen waren die Leistungen eigentlich Nebensache.

Wichtig war, den Test gesund und verletzungsfrei zu überstehen.

2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim

Nachmittags

Nachdem vormittags alle Schüler ihre Mehrkämpfe bewältigt haben, begannen gegen 13 Uhr, bei hochsommerlicher Hitze die Mehrkämpfe der weiblichen und männlichen Jugend ab U18

Till Möriz – Rheinhessen Meister im Mehrkampf

Traditionell begann der „halbe Zehnkampf“ mit dem 100 m Sprint. Nach einer durchschnittlichen Leistung in 12,37 sec folgte ein relativ guter Weitsprung von 5,42 m.

Überraschend dann das Kugelstoßen. Für einen Sprinter eine ungewöhnliche Kombination auch in den Stoß- und Wurfdisziplinen gute Leistungen zu bringen. Nach den guten Trainingsleistungen steigerte er sich auf die neue Vereinsrekordweite von 12,18 m.

Im folgenden Hochsprung konnte er aufgrund einer alten Schulterverletzung keine Flop-Technik anwenden. So blieb er mit der alten Scherensprungtechnik bei 1,51 m hängen. Das wiederum war der Antrieb, in der letzten Disziplin, dem 400 m Lauf alles zu geben.

Mit der Premiere seines ersten 400 m Laufes war man auf die Zeit gespannt.

Zur Freude aller Mitleidenden teilte er sich das Rennen optimal ein und gewann souverän in der Zeit von 57,71 sec auch diese, die letzte Disziplin, des Fünfkampfes.

In der Endabrechnung gewann er den Fünfkampf mit 2.552 Punkte den Rheinhessen-Mehrkampf-Titel.



2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim



Im 400 m – Zieleinlauf: Till Möritz (289) mit Bestzeit in 57,71 sec

Johannes Baron – Rheinhessen-Vizemeisterschaft

Als zweiter SV-Starter der Altersklasse U18 ging **Johannes Baron** an den Start. Der beständigste Athlet der letzten Wochen überraschte mit vier Bestleistungen in fünf Disziplinen.



v.l.: Till Möritz (289), in Führung auf der Innenbahn Johannes Baron (284) mit persönlicher Bestzeit

2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim



Den Wettkampf begann Johannes mit neuer Bestzeit im 100 m Sprint mit 12,27 sec.

In der zweiten Disziplin, dem Weitsprung folgte der nächste Paukenschlag. Nachdem er bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften erstmalig die 5 m-Marke mit 5,47 m übertraf, schaffte er im Mehrkampf mit 5,64 m einen persönlichen Rekord. Das bedeutet, dass er seine letztjährige Bestleistung von 4,76 m deutlich verbesserte.

Im nachfolgenden Kugelstoßen gelang ihm mit 8,01 m die nächste Bestleistung.

Einziger Schwachpunkt an diesem Tag war der Hochsprung. Trotz verbesserter Sprungkraft ist der Hochsprung eine Nervensache. Mit 1,54 m gelang ihm die Einstellung seiner letztjährigen Bestleistung.

Nach vier Stunden Wettkampf, bei übergroßer Hitze und wenig Schatten auf der gesamten Anlage ging es in der abschließenden Disziplin zum 400 m Lauf.

Aus der Erfahrung des Vorjahres in 68,29 sec beendete Johannes dank einer klugen Renneinteilung den Lauf mit einer weiteren Bestleistung in 63,50 sec

In der Addition reichte es zu Platz 2 mit 2.197 Punkte

2023-06-24 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft Gau-Algesheim

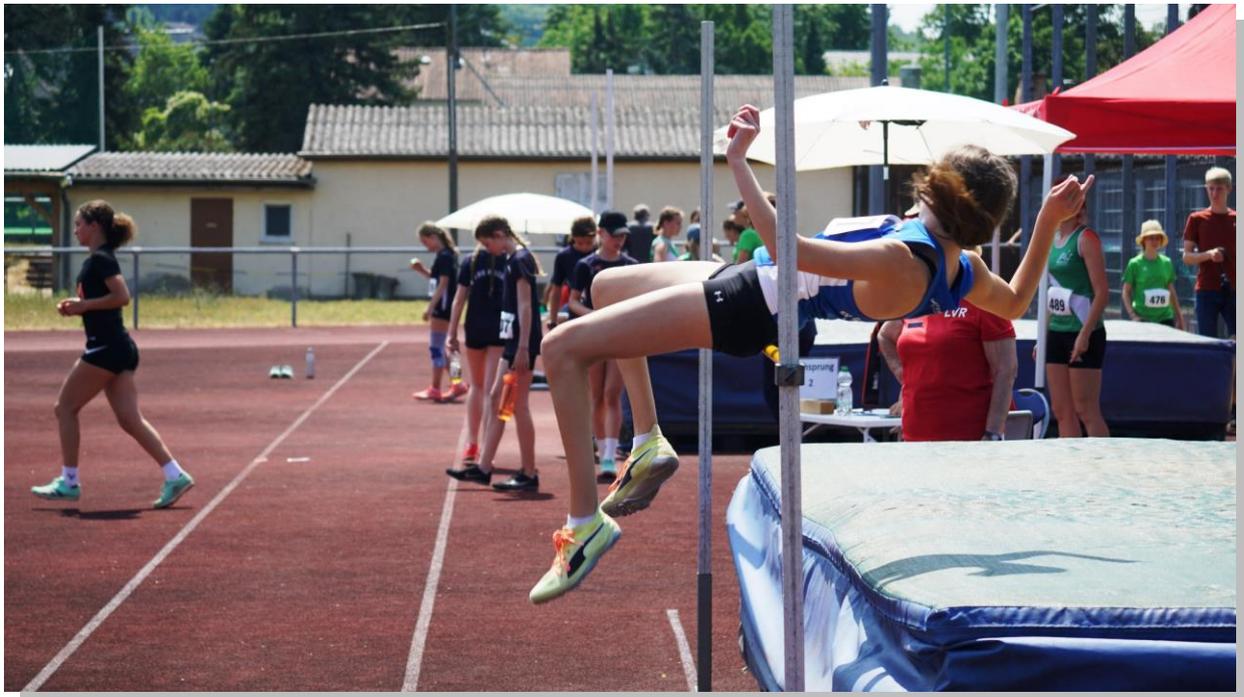
Vierkampf – weibliche Jugend W18

Der Vierkampf in der weiblichen Altersklasse scheint schon seit Jahren kein großes Interesse mehr zu finden. So gingen nur drei Athletinnen auf die Punktejagd im 100 Hürdenlauf, Hochsprung, Kugelstoßen und dem 200 m Lauf.

Unsere SV-Vertreterin **Sophie Hänseroth** konnte in den letzten Wochen aufgrund vieler Trainingsausfälle kein regelmäßiges Training durchführen. So konnte sie nicht ganz an ihre Vorjahresleistungen anknüpfen.

Trotz neuer Bestleistung im 100 m Hürdenlauf in 19,45 sec und einem guten Hochsprung mit 1,30 m gingen mit der Weite von 6,68 m im Kugelstoßen viele Punkte verloren.

Im abschließenden 200 m Lauf fehlte es ihr an Sprintausdauer. In der Endabrechnung reichte es dann mit 1.495 Punkte zu Platz 3.



Sophie Hänseroth beim Hochsprung

Die Teilnahme an den Mehrkampf-Meisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Rheinhessen war, ob Schüler und Jugendliche, ein voller Erfolg.

Unsere Athleten, ob Groß oder Klein, haben bei diesen ungewöhnlich hohen Temperaturen alles gegeben und dabei unter Beweis gestellt, mit welcher großen Leidenschaft und Begeisterung sie der Leichtathletik verbunden sind.

Wir gratulieren allen Teilnehmern zu ihren herausragenden Leistungen und freuen uns schon jetzt auf die nächsten Wettkämpfe.