

## 2024-06-29 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft

---

Wie im Vorjahr hatte der Leichtathletik-Verband Rheinhessen seine Mehrkampfmeisterschaften in den Sportpark nach Gau-Algesheim vergeben.

Perfekt organisiert vom LAV Gau-Algesheim konnte die Tages-Veranstaltung unter hochsommerlichen Bedingungen durchgeführt werden.

Unsere Schüler konnten aufgrund von Verletzungen nicht starten. Der SV war mit insgesamt drei Leichtathleten vertreten.



**Clemens Roth** (Bildmitte - Nr. 713) hatte in der Altersklasse U18 gemeldet. **Sebastian Hänseroth** (712) und **Johannes Baron** (711) gingen in der Altersklasse U20 auf Punktejagd. Unterstützt wurden sie von **Sophie Hänseroth** (rechts im Bild).

Der Fünfkampf Wettbewerb besteht aus den Disziplinen des ersten Tages eines Zehnkampfes. Traditionell beginnt der Zehnkampf mit dem 100 m Sprint, gefolgt vom Weitsprung, Kugelstoßen, Hochsprung und endet am ersten Wettkampftag mit dem 400 m Lauf. Ein anstrengender Wettkampf, der nachmittags bei über 30 Grad in rund fünf Stunden durchgeführt wird.

**2024-06-29 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft**

**1. Disziplin: 100 m Sprint**



Start in der ersten Disziplin – 100 m Sprint



Unser beständigster Sprinter in dieser Saison Johannes Baron (im Bild Nr. 711) kam in 11,99 sec ins Ziel.

**2024-06-29 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft**

---

**2. Disziplin: Kugelstoßen**



Die beste Weite erzielte Sebastian Hänseroth mit 8,72 m gefolgt mit 8,14 m von Johannes Baron.

**3. Disziplin: Hochsprung**

Wer kennt ihn noch, den Scherensprung, eine alte Hochsprungtechnik, bevor die Flop-technik erfunden wurde. Mit dieser alten Technik stellte Johannes Baron mit 1,60 m (bisher 1,56 m) eine neue Bestleistung auf.

Für eine weitere Überraschung sorgte unser Mittelstreckler Clemens Roth. In seinem ersten Hochsprung-Wettkampf erreichte er eine Höhe von 1,45 m. Beachtlich für einen 800 m Läufer.



Johannes Baron beim Scherensprung



Clemens Roth bei seiner Premiere im Hochsprung

#### **4. Disziplin: Weitsprung**

**2024-06-29 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft**



Im Weitsprung merkte man, dass aufgrund der Hitze die Spritzigkeit fehlte. So blieben unsere Mehrkämpfer etwas hinter den Erwartungen. Bester Weitspringer war noch Johannes Baron mit 5,42 m gefolgt von Sebastian Hänseroth mit 5,27 m.

**5. Disziplin: 400 m**



Nach 400 m im Ziel, Sebastian Hänseroth

Der erste Wettkampftag in einem Zehnkampf wird immer mit einem 400 m Lauf beendet. Keine einfache Disziplin, wer selten auf dieser Strecke trainiert hat.

## 2024-06-29 – Rheinhessen Mehrkampf- Meisterschaft

Alle noch vorhandene Energien werden gebraucht und das Ziel erreichen. Unser 800 m Spezialist Sebastian Hänseroth verpasste seine Bestzeit nur knapp und erreichte mit 55,02 sec das Ziel.

Die Ergebnisse im Überblick:

Fünfkampf, Männliche Jugend U20		29.06.2024				
Finalstand						
Rang	StNr	Name	Jg	LV	Verein	Punkte
<b>3</b>	<b>712</b>	<b>Hänseroth Sebastian</b>	2006	RH	SV Gau-Algesheim	<b>2.344</b>
100	WEI	KUG	HOC	400		
12,87	5,27	8,72	1,54	55,20		
<b>4</b>	<b>711</b>	<b>Baron Johannes</b>	2006	RH	SV Gau-Algesheim	<b>2.238</b>
11,99	5,42	8,14	1,60	64,20		

Fünfkampf, Männliche Jugend U18		29.06.2024				
Finalstand						
Rang	StNr	Name	Jg	LV	Verein	Punkte
<b>5</b>	<b>713</b>	<b>Roth Clemens</b>	2008	RH	SV Gau-Algesheim	<b>1.445</b>
100	WEI	KUG	HOC	400		
14,03	3,98	6,90	1,45	64,21		



Am Ende eines anstrengenden Wettkampftages: Sebastian – Johannes – Clemens

Bewundernswert der Einsatz, das Durchhaltevermögen und die Willenskraft unserer Athleten sich den Anforderungen zu stellen und den Fünfkampf erfolgreich zu beenden.