

22. März 2025 - Werfertag

Überraschend gute Leistungen von Lukas Grieb und Johannes Baron

Lukas Grieb, unser ehemaliger Rheinland-Pfalz Meister im Speerwurf musste aufgrund einer schweren Schulter- und Ellbogenverletzung eine lange Trainingspause einlegen.

Ohne besondere Vorbereitung entschloss er sich kurzfristig in allen drei Disziplinen anzutreten – ein mutiger Neustart nach so langer Verletzungspause.



Kugelstoßen

Der Wettkampftag begann mit der 7,25 kg schweren Kugel.

Nach zwei zaghaften Versuchen steigerte sich Lukas im vierten Versuch auf die Weite von 9,35 m.- ein zufriedenstellender Einstand

Speerwurf

Nach dem Kugelstoßen folgte das Speerwerfen. Ähnlich wie beim Kugelstoßen waren die ersten Versuche in der technischen Ausführung noch etwas ungenau und vorsichtig. Doch im letzten und vierten Versuch zeigte

Lukas sein altes Können und steigerte sich auf die Siegesweite von 44,42 m. Besonders erfreulich war die Feststellung, dass seine Schulter und der Ellbogen den Belastungen standgehalten haben.



Der zweite Vertreter unseres Vereins, **Johannes Baron**, unser derzeit bester 100 m-Sprinter, hatte bereits im letzten Jahr eine Begeisterung für das Speerwerfen entdeckt. In diesem Wettkampf der Altersklasse U20 übertraf er gleich im ersten Versuch mit 41,01 m erstmals die 40 m-Marke. Nach einem weiteren Wurf von 40,29 m erreichte er im dritten Versuch seine Bestweite von 41,38 m.

Mit dieser Leistung belegt er in der Ewigen Bestenliste der Sportvereinigung den 5. Platz.

Voller Spannung warten wir auf die nächsten Wettkämpfe. Ein Höhepunkt könnte die Regio Meisterschaft am 10. Mai in Saulheim werden.



Johannes Baron mit dem 800 g schweren Mönnerspeer



Diskuswurf

Für unseren Studenten Lukas folgte zum Wettkampfe das Diskuswerfen, bei dem der Werfer eine 2 kg schwere Scheibe möglichst weit werfen möchte.

Seine Erwartungshaltung war bescheiden: „Mal die 20 m übertreffen“, so seine Aussage. Doch bereits im ersten Versuch überraschte er mit einer Weite von 26,07 m, gefolgt von 25,21 m und 25,46 m. Mit voller Konzentration gelang ihm im letzten Versuch eine neue Bestmarke von 27,25 m.

Insgesamt war es ein gelungener Werfertag für unsere beiden Athleten!