

Abendsportfest in Sinsheim

Am Freitagabend den 18.05.2018 begaben sich zwei TV Leichtathleten ins nahe gelegene Sinsheim. „Nutzen wir die Gelegenheit und absolvieren lieber einen Trainingswettkampf, anstatt im Sportpark Trainingsläufe zu machen“, dachte sich die beiden. Recht haben sie, denn der Wettkampf ist durch kein Training zu ersetzen. Wettkampfsituationen sind besonders. Konkurrenz, die man nicht einschätzen kann, Zeitdruck, Aufregung, die beherrscht werden muss, Zuschauer, eine Anlage, die einem nicht vertraut ist, sind alles äußere Faktoren, die eine Leistung entscheidend beeinflussen können. Solche Situationen sind im Training nicht darstellbar und die Entwicklung einer Wettkampfroutine ist Grundvoraussetzung, um beste Leistungen in fremden Stadien erzielen zu können. Zudem ist die Motivation, die beim Üben auf heimischer Rundbahn das ein oder andere Mal vom Trainer „gefördert“ werden muss, in Wettkampfsituationen höher. Klar, dass die Trainer der beiden gerne zum „Sprinterabend mit Speer“ nach Sinsheim reisten.

Auf der neu renovierten blauen Tartanbahn des SV konnten Amy Filsinger bei den W12 und Jan-Lukas Schröder bei den M16 glänzen. Amy Filsinger war parallel mit 75m Sprint und Speerwurf zugange; sicher nicht ideal, aber der Zeitplan machte das notwendig und letztendlich auch kein Problem für die Mehrkämpferin des TV Dielheim. Ihre Leistungen bei guten äußeren Bedingungen sprechen für sich. Den Speerwurf gewann sie mit schönen 20.17m. Über 75m gelang ihr eine neue Bestzeit. 11.14sec genügten für Platz zwei.

Jan-Lukas Schröder ging über die kraftraubenden 400m an den Start. Gute Vorleistungen über die Hürden und 200m ließen einiges erwarten. 53.19sec, mit denen er sicher gewann, waren dann aber doch über die Erwartungen gut. Seine Planung läuft in Richtung badische und baden-württembergische Meisterschaften im Juli.



Zur Vorbereitung auf anstehende Mannschaftswettkämpfe in der Startgemeinschaft, war zudem eine Staffel der WU14 über 4x75m gemeldet. Amy lief zusammen mit den Läuferinnen Eva Heimburger, Florentine Kramer und Aulona Saliuh vom TSV Rot die Zeit von 44.34sec. Ohne vorheriges gemeinsames Training eine gute Leistung auf die aufgebaut werden kann, zumal quasi nebenher im gemischten Rennen mit Mädchen und Jungen dieser Altersklasse der Sieg gelang. Der Veranstalter schien zu wissen, dass die Vier noch üben müssen, denn das Quartett „durfte“ zweimal laufen, da beim ersten Lauf die Zeitmessung ausgefallen war.

Alles ganz im Sinne der Verbesserung von Wettkampfroutine.

defi