

## Leistungssteigerung auf Nachwuchsmeisterschaften im Mehrkampf

Von:psh

Rund 400 Nachwuchsathleten aus Baden traten am vergangenen Wochenende (16./17. Juni) im Mehrkampf gegeneinander an. Im SONOTRONIC Sportpark Langensteinbach wurden an den beiden Tagen 28 badische Meistertitel in den Altersklassen U14 und U16 vergeben.

Mit 27 Athletinnen waren in der Jugend W12 im Blockmehrkampf Sprint/Sprung die meisten Wettkämpferinnen am Start. Hailey-Jean Hörner (ETSV Lauda, 2.358 Punkte) verhalf besonders der 60m Hürdensprint (10,14 s) und der Weitsprung (4,63 m) zum Sieg. Es folgten auf Platz zwei Laura Kellner (DJK Käfertal-Waldhof, 2.314 Punkte) und mit nur einem Punkt weniger Louisa Gilliard (LG Region Karlsruhe) auf Platz drei.



## Badische Blockmehrkampfmeisterschaften in Langensteinbach

Den ersten Höhepunkt in der Leichtathletiksjaison 2018 gab es für Amy Filsinger in Langensteinbach. Ab der Altersklasse der W12 werden badische Meisterschaften in Mehrkämpfen ausgetragen und Amy konnte sich mit ihren guten Vorleistungen zur Teilnahme am 17.06.2018 qualifizieren. Einzelmeisterschaften gibt es erst für die Vierzehnjährigen, um einer zu frühen Spezialisierung und der damit einhergehenden einseitigen, disziplinspezifischen Belastung entgegenzuwirken. Mehrkämpfe tragen dazu bei, dass die Athleten ein breites Disziplinspektrum trainieren. Vielfältigkeit steht im Nachwuchsbereich vor einer zu frühen Spezialisierung. Um trotzdem den unterschiedlichen Neigungen der Sportler gerecht werden zu können, gibt es seit einigen Jahren sogenannte Blockmehrkämpfe. Der Blockwettkampf ist ein Fünfkampf bestehend aus den Disziplinen Flach- und Hürdensprint, Weitsprung und je nach Ausrichtung Hochsprung und Speerwurf (Block Sprint/Sprung), 800m und Ballwurf (Block Lauf) oder Kugelstoßen und Diskuswurf (Block Wurf).



Block Wurf- Kugelstoßen, hmmm? Da ist es gut ein paar Kilo mehr auf den Rippen zu haben. Block Lauf- 800m, hmmm? Muss nicht sein. Amy trat also im Block Sprint/Sprung an und hatte in ihrem Wettbewerb mit 27 Starterinnen die deutlich stärkste Konkurrenz. Um 10:00h früh war das Speerwerfen angesetzt. Die TV Sportlerin zeigte sich gut vorbereitet und startete toll in den Wettkampf. 20.40m waren die sechstbeste Weite und gleichzeitig eine persönliche Bestleistung. Auch im Hürdenlauf zahlte sich ihr Trainingseifer aus. Zwar schien einmal wieder die erste Hürde deutlich höher als alle anderen zu sein, bei den Hürden zwei bis sechs war sie aber dem Überlaufen nahe und so gelang ihr auch hier mit 11.35sec eine persönliche Bestleistung. Auch den 75m Sprint, die Uhr zeigte inzwischen schon 13:00h, bestritt sie bravourös. Die Trainingseindrücke hatten die Bestleistung schon erwarten lassen. Ein spannendes Kopf-an-Kopf Rennen mit der späteren Mehrkampsiegerin auf der Nebenbahn mobilisierten zudem Kräfte und so wurden an der Ziellinie ausgezeichnete 10.83sec festgehalten. Im Zwischenstand nach drei Disziplinen hatte Amy sich auf

einem guten Platz sieben festgesetzt. Ausstehend waren noch Weit- und Hochsprung. Auch hier gelangen der Gymnasiastin mit 4.16m und 1.28m sehr gute Leistungen. Amys leichte Enttäuschung kann man nur verstehen, wenn man von ihren in der Woche zuvor erzielten Einzelleistungen in diesen Disziplinen weiß. Außergewöhnliche 4.75m sprang sie am 13.06. in Mannheim im Kreisentscheid bei Jugend trainiert für Olympia. Die Höhe von 1.38m konnte sie am Wochenende zuvor in Rheinstetten überwinden.

Ihr in Langensteinbach nach mehr als sechs Stunden Fünfkampf erreichter Platz sieben im Feld der besten badischen Leichtathletinnen ist sehr gut. 2134 Punkte waren noch vor zwei Wochen kaum vorstellbar. Die sechste Disziplin „Warten“ ist dabei nicht zu unterschätzen.

Gute Ergebnisse und aufsteigende Form- die nächsten Wettbewerbe können kommen.

defi

