

## Die Leichtathletikabteilung im TSV DUWO 08

Fortsetzung Sommersaison 2013:

### **Hamburger Vierkampfmeisterschaften 12.05.2013: Silbermedaille für Söhnke De Groot**

Nachdem wir beim Sportfest Jüngster Nachwuchs am 28.04. in Norderstedt mit 18 Kindern einen etwas chaotischen Wettkampf (wegen der unerwartet großen Teilnehmerzahl mit einigen Pannen und Verzögerungen - erfreulich aber das gute Wetter und diverse Einzelleistungen!) erlebt hatten, nahmen an den Hamburger Drei- und Vierkampfmeisterschaften am 12.05. letztendlich leider nur 5 Athleten teil.

Lara Platzhoff und Merle Cohn (beide W 11) freuten sich über ansprechende Weiten im Weitsprung (3,17 bzw. 3,06 m), Antonia Rieken, als einzige von vier gemeldeten W 13ern am Start, zeigte beim Hochsprung ihren Kampfgeist nach einer Schrecksekunde im Einspringen, als sie auf nassem Boden wegrutschte.



Antonía im Hochsprung



Söhnke im Hochsprung



Felix über 75 m

Söhnke De Groot (M 12) konnte mit 1,36 m im Hochsprung (1,40 m nur knapp gerissen) und mit 40 m im Ballwurf zufrieden sein und sicherte sich damit eine weitere Silbermedaille, mit 1.486 P. im Vierkampf. Felix Höppner (M 13) verbesserte sich sehr deutlich im Hochsprung auf 1,20 m - und auch er hat die nächste Höhe (1,24 m) nur knapp gerissen.

### **Hamburger Meisterschaften der Erwachsenen und die Norddeutschen Meisterschaften**

Nach zwei Jahren Verletzungspause konnte am 08.06. mit Désirée endlich eine der Trainerinnen wieder an den Start gehen, wegen des noch fehlenden Trainings erst einmal nur über 100 m. Sie konnte sich immerhin für die Norddeutschen Meisterschaften qualifizieren. Dort trat Désirée dann am 13.07. in Berlin auch an, war aber mit ihrem Lauf überhaupt nicht zufrieden. Immerhin konnte sie daraus Motivation für das Training nehmen und wird im nächsten Jahr hoffentlich endlich wieder ihre eigentliche Stärke, die 400 m, in Angriff nehmen können.

### **Hamburger Staffelmeisterschaften am 25.08.2013**

Mit 6 Staffeln war DUWO zahlenmäßig so stark wie noch nie bei den Hamburger Staffelmeisterschaften vertreten, dieses Jahr im Hammer Park am 25.08. Die Mädchen und die Jungen waren in beiden Altersklassen mit je einer Sprintstaffel dabei, 4 x 50 m bei den C-Schülern, 4 x 75 m bei den B-Schülern. Die großen Jungs bekamen sogar eine 3 x 800 m-Langstaffel zusammen, die C-Schüler liefen die gemischte Pendelstaffel.

Insgesamt war das in Anbetracht von Jules Ausfall nach ihrem Skiunfall (Jule wäre für die eine oder andere Medaille gut gewesen...) eine relativ erfolgreiche Sommersaison mit einem Meistertitel, einer Silbermedaille, zwei 5., zwei 6. und drei 7. Plätzen bei Meisterschaften, und den guten Ergebnissen von Linus und Söhnke beim Fest der 1000 Zwerge.



4 x 50m der C-Schüler



4 x 50 m der C-Schülerinnen



Pendelstaffel mit Mädchen

Viele liefen - bei traumhaftem Spätsommerwetter - zum ersten Mal im Verein Staffel und waren vor allem zum Lernen da. Da flog auch schon mal ein Staffelholz oder in der Aufregung wurde der Wechselpartner verwechselt..., besonders aufregend war die Pendelstaffel, in der 6 Jungs und Mädchen abwechselnd je einmal ohne und einmal mit Hürden 40 m laufen mussten. So waren 7. Plätze die besten Ergebnisse, das lässt noch Luft für Steigerungen in Zukunft.



... und mit Jungen



Wechsel Pendelstaffel



Siegerehrung B-Schülerinnen

### Linus Esch am 31.08.2013 Hamburger Meister im Hochsprung!

Da für die Hamburger Meisterschaften nun in den meisten Disziplinen Qualis erforderlich sind, es aber fast keine Wettkämpfe gibt, um Qualis zu schaffen, konnten wir nur mit einem kleinen Team am 31.08. und 01.09. in der Jahnkampfbahn auflaufen: kleines Team, aber guter Erfolg, so kann man das Wochenende zusammenfassen, trotz des nicht gerade leichtathletikfreundlichen Wetters.

Am Samstag starteten die C-Schüler: Linus Esch (M 10) gewann mit 1,24 m den Hochsprung und wurde zwischendurch im 50 m-Endlauf 5. in sehr guten 8,06 s. Junis Mulayess (M 11) belegte mit derselben Höhe bei dem älteren Jahrgang den 5. Platz.



Linus über 50 m



Linus 1. im Hochsprung



Felix über 4 m

Der Sonntag war den B-Schülern vorbehalten: Felix Höppner (M 13) stellte sowohl im 75 m-Sprint mit 11,43 s als auch im Weitsprung, in dem er mit 4,11 m (im letzten Versuch endlich über 4 m!) 7. wurde, neue Bestleistungen auf.

Unsere beiden Mädchen, Antonia Rieken und Annika Goedecke liefen fast im Gleichklang - beide schlugen sich gut bei ihrem ersten Hürdenlauf über 60 m, sie belegten in 12,15 s bzw. 12,39 s den 12. und den 14. Platz.



Annika über 60 m H

Antonia über 60 m H

Über 75m liefen sie mit 11,87 und 11,92 s fast die gleiche Zeit, und in ihrer jeweils dritten Disziplin belegten beide einen 6. Platz - Antonia über 800 m in 2:54,84 min und Annika im Kugelstoßen mit einer Steigerung ihrer Bestleistung von 5,80 m auf erfreuliche 7,03 m.

Zwei unserer Athleten mit guten Endkampf- oder gar Medaillenchancen traten leider kurzfristig nicht an.

### **Frigga 1., Lisa 3. und Linus 6.schnellster im Finale des Rapido-Wettbewerbs am 15.09.2013**

Am Sonntag, 15.09., fand das Finale im Rapido-Wettbewerb, bei dem die Hamburger Schulen die schnellsten Sprinter unter den Schülern aller 5. Klassen suchen, in der Leichtathletikhalle statt.

Für das Gymnasium Ohlstedt konnten sich unsere DUWO-Leichtathleten Frigga Goedecke, Lisa Schellmann und Linus Esch qualifizieren:

Frigga gewann das Finale für die Mädchen der Jahrgänge 2003 und jünger in 8,18 s, Lisa wurde 3. in 8,32 s. Und Linus komplettierte das super Ergebnis mit einem 2. Platz im B-Finale der Jahrgänge 2003 und jünger in einem starken Wettbewerb bei den Jungen in 8,03 s - es war die sechstbeste Zeit beider Endläufe.

### **Grillen im Erlebnispark Trappenkamp 15.09.2013**

Am gleichen Sonntag (15.09.) fand endlich das lang geplante gemeinsame Grillen im Erlebnispark Trappenkamp statt. Bei gutem Wetter traf sich ein großer Teil der Kerngruppe und brachte nicht nur Eltern und Geschwister, sondern auch gute Laune mit. Wir hatten die Köhlerhütte gebucht, in der wir vor möglichem Regen geschützt einen schönen Grillplatz abgeschieden für uns hat, draußen vor der Hütte wurde an langen Tischen das Buffet aufgebaut.



Das Buffet



sogar mit etwas Sonne...



Vergnügungsfahrt für die Kleinen

Vitalij wurde zum Grillmeister auserkoren und durfte damit den größten Teil der Zeit am Grill verbringen (nachdem ein Teil der Männer, z.T. mit beachtlichem körperlichen Einsatz - Holz spalten war angesagt - das Feuer zum Brennen bekommen hatten).



Vitalij bei der Arbeit



Christian bei der Arbeit



das Essen ist fertig

Das reichhaltige Buffet wurde von allen Familien bestückt: von Maiskolben, Salaten, Gemüsepackchen bis hin zu Muffins, Käsekuchen und anderem war für jeden etwas dabei. Während die Kinder über die Anlage tobten und sich sehr selbständig bis ins Wildgehege zu den Wildschweinen orientierten, tauschten sich die Erwachsenen im lebhaften Gespräch aus.



### Hochsprung-Hoch für DUWO bei den 1000 Zwergen am 22.09.2013

- und das, obwohl wir über keine Hochsprunganlage verfügen...

Bei Deutschlands größtem Schülersportfest der 1000 Zwerge des HSV mit Vereinen aus ganz Deutschland und einer großen finnischen Mannschaft waren wir mit insgesamt 12 B- und C-Schülern als relativ kleines Team dabei und belegten als 52. von 114 Vereinen einen sehr achtbaren Platz sogar in der oberen Hälfte!

Die herausragenden Ergebnisse für DUWO erreichten jeweils im Hochsprung Linus Esch (M 10) mit 1,27 m und Söhnke De Groot (M 12) mit 1,50 m - beide wurden 2., beide steigerten ihre persönliche Bestleistung, Söhnke sogar um 14 cm.



Söhnke im Hochsprung



Linus im Hochsprung



Tribüne mit DUWO 08-Stützpunkt

Das waren nicht die einzigen neuen Bestleistungen - Linus verbesserte sich über 50 m auf 7,92 s und blieb damit erstmals unter 8,0 s; im B-Endlauf wurde er 2.

Söhnke sprang 4,39 m weit und steigerte sich im Ballwurf auf 44 m, wurde damit immerhin 8. Sein Bruder Hauke (als M 9 noch D-Schüler) schlug sich tapfer bei den C-Schülern und warf mit 32 m eine neue Bestleistung, die ihm Platz 15 (von 29) brachte.

Im 50 m-Sprint verbesserten sich Sanra Wolf (W 10) in einem Feld von 73 Starterinnen um fast 1 Sekunde auf 8,65 s, Frigga Goedecke (W 11) auch deutlich auf 8,20 s. Lisa Schellmann war über 50 m bei ihrem ersten Start für DUWO 08 in 8,15 s das schnellste DUWO-Mädchen. Zusammen mit

Frigga versuchte sie sich sogar am 50 m - Hürdenlauf, beide kamen heil ins Ziel und benötigten dafür 10,15 s (Lisa, 17.) bzw. 10,38 s (Frigga, 21.).



Sara Lato (W 13) steigerte sich im Kugelstoßen um 65 cm auf 7,46 m und blieb über 75 m erstmals unter 12 s, mit 11,91 s. Sie hat in diesem Jahr mit ihrem konsequenten Einsatz beim Training einen deutlichen Leistungssprung gemacht.

Antonia Rieken (W 13) lief die 60 m Hürden um 2/100 schneller als bei ihrem ersten Hürdenlauf; zusammen mit Sara, Polli Wanser und Frigga, die mutig für ihre ältere Schwester Annika einsprang, wagte sie sich an die 4 x 60 m Hürden-Staffel, die der HSV als besonderes Highlight im Programm hatte. Unsere Mädels konnten die Hürdentechnik der Finnischen Gäste aus Tampereen Pyrintö bewundern - das sah schon nach richtigem Hürdensprint aus! Da ließ sich einiges abgucken und nun können sie versuchen, das im Training umzusetzen...



Felix Höppner (M 13) stellte sich zum ersten Mal den 800 m (11. In 2:50,72 min), außerdem sprintete er 75 m und sprang weit. Bei den jüngeren (M 11) traten zwei Jungs für DUWO 08 an, nämlich Junis Mulayess im Ballwurf und im Hochsprung (dort blieb er mit 1,15 m diesmal 9 cm unter seiner Bestleistung) und Mathies Finke über 50 m und im Weitsprung.



## Resumee:

Insgesamt war das in Anbetracht von Jules Ausfall nach ihrem Skiunfall (Jule wäre für die eine oder andere Medaille gut gewesen und vor allem hätten wir eine starke 3 x 800 m-Staffel bei den B-Mädchen gehabt...) eine relativ erfolgreiche Sommersaison mit

- einem Meistertitel,
- einer Silbermedaille,
- zwei 5., zwei 6. und drei 7. Plätzen bei Meisterschaften,
- den guten Ergebnissen besonders von Linus und Söhnke beim Fest der 1000 Zwerge
- und vielen persönlichen Bestleistungen...



Ein Teil unserer Jüngsten mit ihren Trainerinnen