

04.07.2019

1. Sprint- und Mittelstrecken-Cup der LSG in Saarbrücken

Ergebnisse

Park Marcel	2002	100m	11,92 sec	mU18	Platz 4 von 9
Zubiller Lukas	2004	100m	12,33 sec	M15	Platz 1 von 1
Weber Bastian	2000	100m	13,78 sec	mU20	Platz 7 von 7
Elss Louisa	2004	100m	14,20 sec	W15	Platz 3 von 4
Samid Elina	2004	200m	30,51 sec	W15	Platz 2 von 2
Hofstetter Michael	2001	800m	2:17,78 min	mU20	Platz 5 von 5
Siehr Josephine	2004	800m	2:25,28 min	W15	Platz 1 von 2
Stumm Benjamin	2006	800m	2:31,03 min	M13	Platz 1 von 1
Apushkinskaya Nina	1996	800m	2:37,54 min	F	Platz 9 von 10
Tönjes Hendrik	1986	1500m	4:28,72 min	M30	Platz 1 von 3
Honsel Peter	1970	1500m	4:57,33 min	M45	Platz 1 von 2
Weber Bastian	2000	1500m	5:38,57 min	mU20	Platz 7 von 7
Klees Julia	1995	1500m	5:51,26 min	F	Platz 9 von 9

An erster Stelle ist dieses Mal Michael Hofstetter zu nennen. Im Vergleich zu anderen gleichaltrigen Athleten trainiert Michael noch sehr wenig. Dass er allerdings ein Talent zum Laufen hat, ist immer wieder Mal im Training zu erkennen. An diesem Abend war Micheal im 4. von sechs 800m Läufen eingeteilt. Nach einer mäßigen ersten Runde lag er noch mit deutlichem Abstand an fünfter Stelle, legte dann aber auf den letzten 300m einen Gang höher ein und entschied den Lauf mit neuer Bestzeit von 2:17min noch für sich. Benjamin und Josephine, beide gehörten mit zu den jüngsten Teilnehmern über 800m, konnten ihre Altersklassen klar gewinnen und dies mit einer Zeit nahe ihrer Bestleistung. Ebenfalls auf der gleichen Strecke am Start war Nina, die vor dem Lauf doch etwas tiefstapelte. Eine Zeit unter 2:40 könne sie unmöglich in ihrem Trainingszustand laufen! Und dann doch eine 2:37min, mit der sie den 5. Lauf für sich entschied. Über 100m gefielen Lukas, der seinen Hausrekord um 1 Hundertstel auf 12,33 sec steigern konnte und Louisa, die im Sprint ihren Einstand mit prima 14,20sec gab. Ebenso Elina über 200m mit guten 30,5sec. Zwei Altersklassensiege gab es mit Hendrik und Peter auf der 1500m Strecke. Ihre Siegzeiten: 4:28min und 4:57min können sich sehen lassen. Sein Debut auf der Laufbahn gab Bastian Weber, der gleich auf zwei Strecken, 100m und 1500m, antrat. 1500m können allerdings ganz schön lang sein! Nach flottem Start musste er das Tempo ungewollt etwas herausnehmen, kämpfte sich aber mit respektablen 5:38 min bis ins Ziel.



Marcel nach 100m Lauf



Lukas, in der Mitte, auf dem Weg zur neuen Bestzeit



800m, an vierter Position, Michael Hofstetter



800m, in der Mitte an Position 4, Benjamin Stumm



Elina, Zieleinlauf 200m



800m, in Führung Nina Apushkinskaya



800m Lauf mit Josephine und
Michael an Position 5 und 6



1500m Lauf, Hendrik Tönjes an 2. Position



1500m Lauf , Peter Honsel



Bastian Weber – 1500m



Julia Klees – 1500m



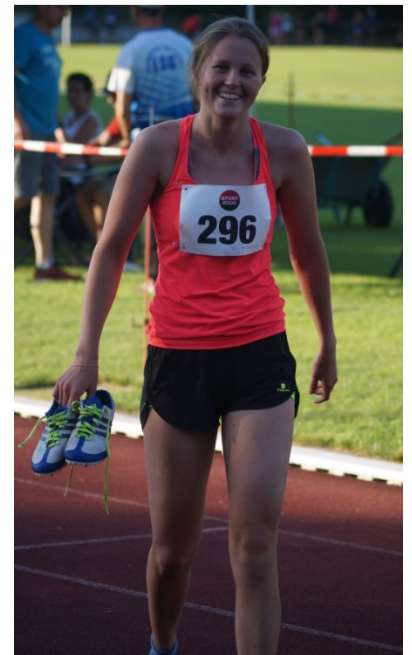
Bastian vor Julia und Stefan Zubiller



Julia, erschöpft nach Zieleinlauf



Nina Zieleinlauf



nach dem Lauf



11.07.2019

2. Sprint- und Mittelstrecken-Cup der LSG in Saarbrücken

Ergebnisse

Park Marcel	2002	100m	12,10 sec	mU18	Platz 3 von 6
Glaub Leon	2005	1000m	2:53,17 min	M14	Platz 1 von 6
Honsel Carolin	2002	1000m	3:43,13 min	wU18	Platz 9 von 10
Siehr Jeremias	2001	5000m	15:25,49 min	mU20	Platz 1 von 6
Siehr Josephine	2004	5000m	18:20,68 min	wU18	Platz 1 von 1
Tönjes Hendrik	1986	5000m	17:38,11 min	M30	Platz 3 von 4
Honsel Peter	1970	5000m	18:49,00 min	M45	Platz 2 von 2

Geschwister Siehr auf flotter Sohle

Für die herausragendsten Leistungen des zweiten Meetings des Mittelstrecken Cups auf dem Saarbrücker Kieselhumes waren die 5000m von Josephine und Jeremias Siehr. Offenbar ist dies dem Redakteur der Saarbrücker Zeitung, in dessen Bericht beide nicht erwähnt wurden, entgangen. Jeremias, der gerade auf dem Potsdamer Sportinternat sein Abitur abgelegt hatte und über den Sommer in Quierschied bei seinen Eltern verweilt, ist seit Anfang Juli für die DJK Dudweiler startberechtigt. Der noch 18-Jährige, der zu Deutschlands besten Nachwuchstriathleten gehört, ließ es dabei mit Ankündigung krachen. Es sollte die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die über 5000m bei 15:45min steht, klar unterboten werden. Und dies schaffte Jeremias in beeindruckender Form klar mit 15:25min und Sieg in der mU20 Wertung. Damit steht er zudem in der aktuellen DLV Bestenliste auf Platz 10. Die „kleinere“ noch 15-jährige Schwester stand dem kaum hinterher. Auch Josephine ging das Rennen sehr konzentriert an, und spulte 88er Rundenzeiten wie ein Uhrwerk ab. Ihr Ziel, eine Zeit von ca. 19:15min zu laufen, verpulverte sie maßstäblich mit sehr starken 18:20min. Damit schaffte sie das Kunststück, dass sie in der deutlich älteren Altersklasse wU20 in der Deutschen Bestenliste mit Abstand als Jüngste aktuell auf Platz 20 geführt wird. Leider wird diese Strecke in den Altersklassen wU18 und wU16 nicht in der DLV Bestenliste geführt. Auch bei Leon Glaub krachte es. Allerdings weniger auf der Bahn, dafür mehr vom Himmel. Kaum gestartet, donnerte es am Himmel und es stürmte mit heftigen Windböen, Starkregen und Hagel. Leon musste sichtlich mit seinem geringen Gewicht gegen die Bedingungen ankämpfen und schaffte dabei sogar das Kunststück, seine Bestzeit minimal auf 2:53,1 min zu verbessern. Dies war auch der Sieg der

Altersklasse M14. Danach wurde allerdings die Veranstaltung, bedingt durch das Unwetter, unterbrochen. Die weiteren 1000m Läufe fanden wieder bei erträglichen Bedingungen statt, allerdings war die lange Unterbrechung sicherlich nicht förderlich. Die noch zur Jugendklasse gehörende Carolin Honsel schien dies allerdings nicht zu beeinträchtigen, denn sie lief mit 3:43 min deutlich schneller als vorgenommen neue persönliche Bestzeit.



Start 3000m A-Lauf – Dritter von rechts Jeremias



Jeremias (links – Start.Nr. 250)





3000m B-Lauf mit Josephine (Startnr. 213) , Peter (ganz links)



Josephine



Josephine mit
Gesamtsiegerin
Martina Schumacher



1000m B-Lauf mit Leon (nach ca. 300m , noch vor dem Sturm)



Leon (kämpft tapfer gegen Wind und Regen)



Start 3000m – B-Lauf mit Josephine, Peter und Hendrik (nicht auf den Bild)



Peter



Hendrik



Start 1000m – F Lauf mit Carolin (ohne E !) Honsel



Carolin (ohne E) Honsel auf dem Weg zur 1000m Bestzeit

14.07.2019

11. LO Schüler Sportfest des VFB Stuttgart

Glaub Leon	2005	800m	2:16,73 min	M14	Platz 3 von 7
------------	------	------	-------------	-----	---------------

Irgendwie lief es nicht so rund wie erhofft. Dennoch guter dritter Platz in der Wertung M14.



Leon am Ende des Feldes

18.07.2019

3. Sprint- und Mittelstrecken-Cup der LSG in Saarbrücken

Ergebnisse

Langenberger Anna	2005	800m	2:39,85 min	W14	Platz 1 von 2
Siehr Josephine	2004	1500m	4:57,07 min	W15	Platz 1 von 2
Glaub Leon	2005	3000m	9:47,53 min	M14	Platz 1 von 2
Tönjes Hendrik	1986	3000m	9:57,93 min	M30	Platz 3 von 3
Hofstetter Michael	2001	3000m	12:00,72 min	mU20	Platz 8 von 9
Apushkinskaya Nina	1996	3000m	12:13,22 min	F	Platz 4 von 5
Weber Bastian	2000	3000m	12:36,66 min	mU20	Platz 9 von 9
Klees Julia	1995	3000m	12:59,64 min	F	Platz 5 von 5
Honsel Caroline	2002	3000m	13:53,91 min	wU18	Platz 5 von 5

Nach der Siehr-Show die Woche zuvor, war dieses Mal Leons 3000m Lauf das Highlight aus Sicht der DJK. Vom Start weg ging Leon sein Rennen konzentriert an, legte wie gewohnt mit einer ersten sehr flotten Runde los, und konnte auch am Ende einen erstklassigen Spurt hinlegen. Mit 9:47min verbesserte er sich damit in der noch inoffiziellen Deutschen Bestenliste der Schüler M14 vom 8. auf den 3. Platz. Ebenfalls stark lief auch wieder Josephine, die erstmals über 1500m an den Start ging. Nach 3:08min Durchgangszeit bei 1000m musste sie allerdings dem hohen Tempo etwas Tribut zollen. Mit 4:57min konnte sie aber gleich beim ersten Lauf die 5min Grenze klar unterbieten. Über 3000m gaben Michael und Bastian ihr Debut mit respektablen 12:00min bzw. 12:36min. Eine neue Bestzeit gab es auch für Carolin, die erstmals die 14 Minuten Marke unterbieten konnte. Hendrik fühlte sich schon vor dem Start müde, ließ sich daher in den dritten Lauf einteilen. Mit 9:57min erreichte er zumindest sein Minimalziel. Anna fehlte es nach ihrem Urlaub über 800m etwas am Stehvermögen. Jetzt heißt es zunächst wieder, Ausdauer zu trainieren als Vorbereitung für den Mini-Marathon in Berlin. Nina war sichtlich nicht zufrieden mit ihrer Zeit, was nicht verwundert, da sie zum Teil im Training sogar schon schneller unterwegs war.



Start 3000m – B-Lauf mit Leon in der Mitte (Startnr.: 74)



Leon an zweiter Position



Holm Reinsch im Einsatz als Starter



Josephine in der Mitte (Startnr.: 72) – 1500m Lauf



Anna an dritter Position – 800m Lauf



Anna



Start 3000m D-Lauf mit Julia, Anna und Michael



Bastian und Nina beim Aufwärmen



Bastian



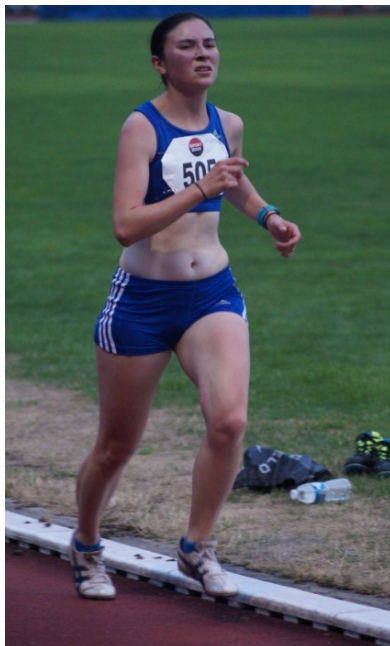
Nina und Michael in blauen Trikots



Hendrik



Josephine



Julia



Carolyn



Michael

26.07.2019 Deutsche Jugendmeisterschaften in Ulm

Ergebnisse

Siehr Jeremias	2001	5000m	15:50,92 min	mU20	Platz 5 von 13
----------------	------	-------	--------------	------	----------------

Tolles Ergebnis von unserem Neuzugang Jeremias Siehr. Bei den deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm lief er in einem typischen Meisterschaftsrennen bei großer Hitze von Anfang an in einer Fünfergruppe an der Spitze mit. In dem sehr gut besetzten Feld befand sich mit Elias Schreml von der LG Olympia Dortmund auch der aktuelle Jugend-Europameister über 3000m. Schreml konnte sich auf den letzten 1000m, zusammen mit Marius Abele und Kelvin Kleim erwartungsgemäß lösen. Jeremias konnte dem hohen Tempo zwar nicht mehr folgen, aber belegte am Ende den hervorragenden 5. Platz. Bei Betrachtung nur des jüngeren Jahrgangs 2001 wäre es sogar der zweite Platz gewesen.



Vor dem Start



Im Call-Room



Siegerehrung 5000m mU20 – Jeremias auf Platz 5

12.07.2019

12. Saarland Mittelpunktlauf in Eppelborn / Habach

Ergebnisse:

Hauptlauf	ca. 5km		Anzahl Teilnehmer	475
Tönjes Hendrik	1986	18:44,4 min	Gesamt Platz	15
Honsel Peter	1970	20:12,6 min	Gesamt Platz	28