



Leichtathletik-Newsletter 8/2020:

Gold – Gold – Silber – Bronze zum 100. Geburtstag!!!

Jürgen Kohler, 09.08.2020

120. Deutsche Meisterschaften der Leichtathletik in Braunschweig: 2 x Gold, 1 x Silber, 1 x Bronze für den VfL Sindelfingen!

Ähnlich wie im Vorjahr in Berlin war der Sonntagnachmittag bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig unser Nachmittag. Innerhalb einer Stunde gab es vier Medaillen für uns. Die 400 m Hürden waren erneut fest in Sindelfinger Hand, und im Kugelstoßen gab es nach einem spannenden Wettkampf den Vizemeistertitel!

Gold: Carolina Krafzik, Deutsche Meisterin und gelungene Titelverteidigung, 400 m Hürden, 55,90 s. (aktuell Platz 3 der europäischen Bestenliste). Trainer: Werner Späth.

Gold: Constantin Preis, Deutscher Meister und gelungene Titelverteidigung, 400 m Hürden, 49,58 s (aktuell Platz 1 der europäischen Bestenliste). Trainer: Sebastian Marcard.

Silber nach dem 6. Versuch: Simon Bayer, Deutscher Vizemeister, Kugelstoßen, 19,31 m. Deutscher Meister im Vorjahr, Drittplatzierter 2017 in Erfurt. Trainer: Peter Salzer.

Bronze: Lisa Sophie Hartmann, 400 m Hürden, 57,27 s, PB um 1,5 Sekunden gesteigert! Deutsche U20 Meisterin 2017, U20 Vizem. 2018. Trainer: Werner Späth, Margit Hartmann.

5. Platz in einem starken Feld, 110 m Hürden: Stefan Volzer, 14,30 s. Trainer: Marlon Odom.

7. Platz, Kugelstoßen: Lea Riedel, 15,18 m. Trainer: Peter Salzer.

10. Platz im Halbfinale 400m: Sophia Sommer, SB 54,80 s.

11. Platz im Halbfinale, 110 m Hürden: Niklas Rippon, SB 15,10 s. Trainer: Peter Wiesner.

Herzlichen Glückwunsch Euch allen zu diesen herausragenden Leistungen in dieser schwierigen Saison!!!

Herzlichen Glückwunsch an Deniz Almas, Deutscher Meister über 100 m!!!



Stimmern zum Wettkampf

Constantin Preis

Der Plan war auf jeden Fall, das Rennen von Anfang an zu dominieren. Joshua Abuaku ist auf den ersten 200 Metern stärker, aber ich habe gesehen, dass ich ab Hürde fünf langsam die Kontrolle wieder gewinne. Und dann habe ich im Schlussspurt meine Stärke ausgespielt. Dass die Deutschen Meisterschaften überhaupt stattfinden, finde ich einfach überragend. Man hat ein Ziel vor Augen. Eine Meisterschaft ist immer noch eine Meisterschaft und sehr wichtig. Die harte Arbeit hat sich ausgezahlt. Nächsten Freitag will ich beim Diamond League in Monaco versuchen, nochmal die 49-Sekunden-Marke anzugreifen. Da wird das internationale Feld sehr stark sein, da freue ich mich auf jeden Fall drauf. Beim Diamond League-Meeting in Rom im September bin ich auch ziemlich sicher dabei. Meine starke Zeit aus dieser Saison hat mir geholfen, in diese Meetings reinzukommen.

Carolina Krafzik

Ich bin froh, eine 55er-Zeit gelaufen zu sein. Das hatte ich mir fest vorgenommen. Deswegen bin ich völlig zufrieden und über den Meistertitel freue ich mich natürlich auch. Es war sehr heiß im Stadion, deswegen bin ich froh, dass ich gut durch den Lauf gekommen bin. Ich habe während des Laufes etwas ganz Neues gemacht. Ich bin länger, nämlich bis zur sechsten Hürde, im 15er-Rhythmus gelaufen und habe erst in der Kurve auf 17 Schritte gewechselt. Da war gar nicht vorgesehen, aber ich konnte den Schritt lang ziehen und dann hat das gut gepasst.

Bilder





Lisa und Caro



mit Werner



Basti und Constantin mit Urkunde



Samstag: gelungene Vorbereitung auf das Finale



Mit sportlichen Grüßen
Ihr/Euer
Jürgen Kohler

Anregungen, Kritik, Lob, Infos die in den Newsletter gehören, Abmeldung des Newsletters,
usw. Einfach eine kurze Mail an: juergenmkohler@aol.com
Leichtathletik-Sindelfingen auf Facebook: <https://www.facebook.com/sifi.athletik/>