

## **Berliner Meisterschaften der A-Schüler/innen in Potsdam – 11./12.7.09**

### **NSF-Quintett mit starken Leistungen!**

Nachdem sie den ganzen Sonntag lang die Wettbewerbe beobachtet und auf ihren Wettkampf gewartet hat, wird **Roxi** souverän **Berliner Meisterin über 2000m** – herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Leistung!

Roxi hat nicht lange gefackelt und ist mutig mit den starken Läuferinnen des 94er Jahrgangs mitgelaufen. Nach 800m staunte der Trainer nicht schlecht, als Roxi mit neuer Bestzeit die zweite von fünf Runden absolviert hatte! Danach hatte sie zwar einen leichten Hänger, lief aber die letzte Runde wieder ausgesprochen stark und sicherte sich so mit angemessenem Vorsprung und **neuer Bestzeit (7:31,11)** den Titel! Nun darf sie zu Nike-Town und kann ihr Meisterschaftsgeschenk (einen 30%-Gutschein) einlösen! Viel Spaß beim Shoppen! Du hast es dir wirklich verdient.

Eine weitere Glanzleistung lieferte **Nico** am Samstag ab. Obwohl er zu Unrecht im Finale über **100m** einen Fehlstart angekreidet bekommen hat, behielt er die Nerven und stürmte mit neuer Bestzeit ins Ziel und wird **Berliner Vizemeister!** Mit 11,90 s schafft er es erstmals unter 12 s zu laufen und unterbietet damit deutlich die **Kadernorm für den D-Kader!** Herzlichen Glückwunsch!!!

Hier hat sich das Training voll ausgezahlt. Er konnte seine Schwäche auf den letzten 25m beseitigen und so seinen LAC-internen Lieblingsrivalen Marcel hinter sich lassen. Leider verletzte er sich dann aber bei der abschließenden Staffel schwer. Die Ärzte im Potsdamer Krankenhaus entschieden sich wohl zu recht gegen eine Operation und für eine konservative Behandlung des Muskelabrisses im rechten Hüftbeuger. Aktuell (1.8.09) hat er wieder das Training aufgenommen. Wir hoffen, dass er mit physiotherapeutischer Hilfe schnell wieder ganz gesund wird. Vielleicht klappt es ja noch mit einem Einsatz bei der DSMM in Mannheim Ende September.

**Danny** konnte leider sein Leistungsvermögen nicht 100-prozentig abrufen. Er war sicherlich durch die Laufeinteilung benachteiligt, da er im schwächeren ersten Lauf an den Start gehen musste. Dennoch hätte er mehr erreichen können als den **4. Platz über 1000m in 3:03,66**. Er lief viel zu verhalten an, um eine starke Zeit vorzulegen. Auch sein fulminanter Endspurt änderte nichts an der Tatsache, denn der Trainer war sich sicher, dass er eine Zeit knapp unter 3 min. laufen kann. Damit wäre er auf dem Treppchen gelandet – schade! Im nächsten Jahr wird es sicherlich besser, denn dann bringt der Newcomer schon mehr Erfahrung mit und wird garantiert nicht mehr im schwächeren Lauf starten. Sein Leistungsvermögen kann er außerdem noch dieses Jahr bei der DSMM in Mannheim unter Beweis stellen.

**Sam** kann man hingegen nicht nachsagen, dass er das Tempo im **1000m**-Lauf verschleppt hätte. Er kämpfte von Anfang bis Ende und wurde mit einer **tollen Bestzeit (2:54,37)** und dem achtbaren **6. Platz** in einem sehr starken Teilnehmerfeld belohnt. Außerdem sicherte er sich damit auch sein Ticket zur DSMM in Mannheim – herzlichen Glückwunsch!

Sam hat sich diese Leistungssteigerung (9 sec. !) durch seinen Trainingsfleiß hart erarbeitet und man darf gespannt sein, wie es weitergeht!

**Julia** startete mit dem **Hochsprung**wettbewerb in diese Meisterschaften. Mit **1,40m** belegte sie den **6. Platz**. Zu einer Saisonbestleistung hat es leider nicht gereicht. Im zweiten Versuch über 1,43m hatte sie die Latte schon sicher überquert, riss dann aber mit den Unterschenkeln, die sie nicht konsequent auskickte – blöd! Damit wäre sie 4. geworden.

Im Vorlauf über **80m Hürden** stürmte sie dann aber mit fantastischer **Bestzeit (13,35s)** ins Finale. Im Finale lag sie sehr gut (wäre wahrscheinlich noch mal Bestzeit geworden), als sie mit dem Nachziehbein an der 4. Hürde ansetzte und verletzt das Rennen aufgeben musste. Damit war auch ihr Start über 300m nicht mehr möglich. Bei so viel Pech kullerten auch einige Tränen. Allerdings gab es auch Grund zur Freude, denn mit der Hürdenzeit hat sie ihr Ticket für die DSMM in Mannheim gesichert. Herzlichen Glückwunsch!

Der Trainer hat sich mit euch gefreut und mit euch gelitten! Nun geht es noch nach Zittau und nach Mannheim! Da ist noch einiges möglich!

Frank