

Zahlreiche neue PB's beim Zehnkampf und Werfertag

VfVler liegen gut im Soll für die Vorbereitung zur DM Masters im August

Nach der Hitzeschlacht beim Nord meets Masters bei der LG Nord ging es für uns VfVler zwei Wochen später am 08.07.23 wieder ins Stadion Finsterwalder Str., diesmal zum Team-10-Kampf. Alle Athleten starten in jeweils 2-3 Disziplinen des klassischen 10-Kampfes. Durch Absagen musste kurzfristig umdisponiert werden. Erst am Abend vor dem Event stand das „Spandauer Powerteam“ fest:

Heidi Rejewski (W65), Detlef Schwarz (M65), Eberhard Schwarz (M70), Heinrich Müller (M70), und Andreas Weise (M65).

100m/Weit - Heidi, Kugel/Speer – Heinrich, Diskus/Stabhoch – Detlef, Hürden – Eberhard, 400m/Hoch/1500m – Andreas. Wie immer bei diesen Veranstaltungen wurden die Leistungen mit dem Alterklassen-Faktor multipliziert. Bei drückender Sommerhitze um die 30 °C gelang dem Team der 2. Platz (von 12 Teams) mit 5.338 Punkten!



Eine Woche später am 15.07. dann bei uns in Hakenfelde der alljährliche 10-Kampf für Ambitionierte und Profis im Rahmen des 2. Sommersportfestes. Hier stach **Alexander Schenk** (AK Männer) hervor, mit übersprungenen 1,86m im Hochsprung. **Sabine Lübker** (W40) egalisiert ihre PB von 2022 im 7-Kampf (2.738 Pkt), **Sandra Rettschlag** (W50) mit guten 4.050 Punkten (SB's in Kugel, 200m/800m). **Anja Ziegenhorn** (W50) holt 2.142 Punkte. Detlef Schwarz SB im Diskuswurf (41,78m). **Andreas Weise** holt sich die Norm im 800m-Lauf für die DM Masters in 2:33,34 Min. und verbessert seine 400m-Zeit auf 62,49 sek. .



Alexander hebt ab

VFV beim Zehlendorfer Werfertag : Hier liegt **Detlef Schwarz** mit 41,58m im Diskuswurf nur knapp unter seiner SB. Bei den Frauen pusht sich das Damentrio **Andrea Zahn** (W50), **Beate Vogel** (W55), **Sabine Lübker** (W40) zu neuen SB's:. Andrea in den drei Disziplinen Kugel, Diskus und Hammerwurf. Beate im Hammerwurf und Sabine im

Andreas Weise steigert seine 400m-Zeit auf 61.10 sek. Und am 05.08. verbessert er seinen eigenen Berliner Rekord über 800m auf 2.28,16 Min. **Alexander** beim gleichen Wettkampf neuerliche PB 1,88m (Hoch). **Detlef Schwarz** schafft neue SB mit dem Speer (26,47m), ebenfalls sein Bruder **Eberhard** (14,00m). **Heidi** mit SB über 100m (16,82 sek.).
Alle Ergebnisse im Detail auf ladv.de und jedermann-zehnkampf.de

Andreas Weise