

Internationaler Hallenmehrkampf 03. & 04.02.24

Erste Bestandsaufnahme fürs Wintertraining
Zahlreiche VfV Masters und Jugendliche am Start

Wie immer gut organisiert von der LG Nord, fanden zahlreiche Sportler und Sportlerinnen teilweise auch weit angereist den Weg in die Rudolf-Harbig-Halle. Neben den üblichen Verdächtigen aus den Master-AK's waren heuer erfreulicherweise auch einige Jugendliche aus der Trainingsgruppe von Alexander Schenk, sowie U20 und Aktive aus anderen TG's dabei.

Hervorzuheben sind hier der neue Vereinsrekord im 5-Kampf von Neumitglied **Kajsa-Ida Dech** (U20) mit 2664 Punkten und die neue PB mit 5,17m im Weitsprung von **Michelle-Mercedes Beeker**, die auch den Wettbewerb insgesamt bei den Frauen gewinnt (2625 Pkt). Gratulation!

Margit Penack gewinnt in der AK W50 (1782 Pkt), **Sandra Rettschlag** (W50) muss nach dem Hochsprung verletzt aufgeben. In der W55 dominiert übrigens einmal mehr **Heike Hesse**, langjähriges VfV-Mitglied. Wir wünschen ihr von dieser Stelle für die Zukunft alles Gute bei der LG Nord!

Auch ließ der junge **Dmytro Kysliuk** (MJ13) aufhorchen, 1000m in 3:54,75 min., 1,32m Hoch und insbesondere 10,81 Sek. über 60m Hürden.

Annika Hermann (WJ U16) mit guten 11,91 sec. über 60mH, ins. 2565 Pkt.



Kajsa und Margit (linkes Foto) und Dmytro (Mitte, hell-grünes Trikot) beim 800m, bzw. 1000m-Lauf)



Oben: Annika und Dmytro



Links: Start zum 800m-Lauf beim
Hallen-5-Kampf

Berlin-Brandenburgische Meisterschaften 2024

Der dieses Jahr im Sportforum Hohenschönhausen veranstaltete Wettkampf, obwohl als offener, d.h. für Athleten und Athletinnen aus anderen Verbänden zugelassen, zog dieses Mal leider nur eine überschaubare Anzahl an.

Immerhin, der VfV Spandau packte die Gelegenheit am 17. Februar beim Schopf und war mit 15 Masters vor Ort!

Neu-Seniorin **Jil Roock** (W30) überzeugt im Stabhochsprung mit übersprungenen 2,40m. In der AK W40 kommt **Sabine Lübker** im Kugelstoßen ganz nah an ihre PB vom Januar ran, 10,79m. Auch im 60m-Sprint war sie mit 9,25 sek. nur wenige Hundertstel unter ihrer PB (9,18 sek.) geblieben. Bahnt sich da eine zweite Karriere als Sprinterin an? Über 200m Platz 2.

Verletzungsbedingt musste Sprinterin **Pamela Haake-Ringhut** (W45) aufs Kugelstoßen ausweichen, Platz 2 mit 6,69m.

In der W50 zeigt die Formkurve von **Margit Penack** nach oben, über 60m und 200m zeigt sie solide Leistungen. In 5:54,90 Min. gewinnt **Ines Trampel** (W50) den 1500m-Lauf. Um Haaresbreite verpasst **Sandra Rettschlag** (W50) Gold über 60m Hürden (10,88 sek.). Die Kugel landet weit über 10m bei 10,90m, Platz 2. Beim Hochsprung muss sie verletzungsbedingt schon bei 1,22m passen. Nach längerer Pause macht **Marina Herrmann** (W50) wieder Wettkämpfe und zeigt gleich, was sie drauf hat: 10,02m im Kugelstoßen.

Eher locker mit dem 3kg Stoßgerät aus Stahl nahm es diesmal Speerspezialistin **Andrea Zahn** (W50): 9,38m reichen zu Rang 6.

Trotz längerer Verletzungshistorie lässt sich **Elizabeth Joseph** (W55) nicht entmutigen und läuft über 60m auf Rang 2 und über 200m zu Bronze!

In der W60 sichert sich **Beate Vogel** Silber im Kugelstoßen mit 8,73m.

Zu neuer PB über 60m sprintet in 10,23 sek. **Heidi Rejewski** (W65), im Weitsprung läuft es für sie dagegen nicht so rund, 3,23m.

Bei den Herren erkämpfen sich **Detlef Reipert** (M55) und **Andreas Weise** (M65) in ihren Disziplinen jeweils Silber, Detlef im 1500m-Lauf (5:38,69) und Andreas über 200m in 28,26 Sek. Zwei Athleten sind in der AK M70 für den VfV über 60m am Start:

Heinrich Müller und **Jürgen Blüthgen**, wobei Gold an Heinrich geht, Bronze an Jürgen. Zweites Gold für Heinrich im Weitsprung, Jürgen wird Zweiter und triumphiert über 60m Hürden in 11,75 Sekunden. [Alle Ergebnisse auf ladv.de](#)
Für einige von uns war dies eine Zwischenstation vor den Deutschen Meisterschaften in Dortmund (02./03. März) und Saisonhöhepunkt Hallen-EM in Torun/Polen Ende März.

Andreas Weise



Sabine lässt Kugelstoßen leicht
aussehen....



Gedränge bei der Sieger-
erhebung für die 60m W55



VfV zahlreich vertreten bei oBBM Masters 2024