

11.01.2009

## **Bericht von den Nordbayerischen Hallenmeisterschaften in Fürth der Jugend B**

### **Lisa Schwindenhammer glänzt mit Bestzeit über 60 m**

Für die Nordbayerischen Leichtathleten ist dieser frühe Hallentermin ein willkommener Gradmesser, um den aktuellen Trainingszustand und die körperliche Leistungsfähigkeit unter realen Wettkampfbedingungen zu testen. Vom TSV Ebermannstadt konnte leider nur Lisa Schwindenhammer diese Gelegenheit eines ersten Kräftemessens mit der Konkurrenz nutzen.

Frisch aus den Weihnachtsferien und dem normalen Training heraus, zeigte Lisa eine super Leistung und wurde für das anstrengende Training der letzten Monate mit sehr guten Leistungen belohnt.

Die erste Disziplin, der **Weitsprung**, wurde mehr als eine Art „**Warm Up**“ genutzt. Hier bot sich Lisa die ideale Gelegenheit sich auf die Veranstaltung einzustellen und die nötige Spannung für die Sprintwettbewerbe aufzubauen. Mit einer guten Weite von **4,88m** erreichte sie hier den **Endkampf** der besten 8 Starterinnen. Vor allem im Weitsprung merkte man bei Lisa das fehlende wettkampfnah Training deutlich in der Anlaufgestaltung.

Der **60m Sprint** verlief dann wieder fast wie gewohnt. Gegen die teilweise 1 Jahr ältere Konkurrentinnen präsentierte sich Lisa **selbstbewusst** und lief mit **8,23 sec** eine **neue persönliche Bestleistung** über diese Strecke. Zu diesem frühen Saisonbeginn genügte diese Leistung noch nicht zum Erreichen des A-Endlaufs, aber durch den **Gewinn des B-Endlauf** zeigte Lisa, dass sie für den nächsten anstehenden Hallenhöhepunkt, die bayerischen Hallenmeisterschaften in München, bestens vorbereitet ist. **ft**