

## Rückblende:

27.07. K'lautern : 37. Straßenlauf – 10 km 161 im Ziel – Christopher KLESEN 33:07  
Dritter – Torsten JACOB 34:38 Fünfter – 5 km 64 im Ziel – Florian  
LAUCK 16:21 Erster

**aktuell: Im Blick Richard Ringer – Sara Benfares – Alexander Jung  
Margret Klein-Raber**

03.08. Berlin : DM – vier Platzierungen in Endkämpfen: auf vier: Andreas SAHNER  
Hammer 66,47 - auf fünf: Fabio HESSLING Hammer 65,76 - auf  
sieben: Laura MÜLLER 100 m 11,51 (V 11,39) – auf acht: Abigail  
ADJEI 100 H 14,05 (V 13,61 pB)

03.08. Berlin : City Night Run – 10 km Steffen JUSTUS 33:06 – Alexander BOCK  
33:12

03.08. Konz : Ferienabendsportfest – erfolgreiche Saarländer, M 15: Michael  
KLAUCK Drei 10,39 – U 20: Celina ROLGEISER Drei 11,76 – M:  
Robert HIND 100/200 m 10,85/22,04 vor Jonas MÜLLER 11,03/22,  
56 – Lars HERRMANN 400 m 51,34 (2.) - Thomas WEBER + Flo-  
rian LAUCK 3000 m 9:18,96 beide

03.08. Ninove/BEL : int. Meeting – F: Selma BENFARES 1500 m 4:33,22 pB –  
U 20: Sara BENFARES 1500 m 4:17,57 pB/SR

03.08. Weiskirchen : 1. Kurparklauf – Halbmarathon 57 im Ziel – vorne Tanja SCHMITT +  
Tobias BLUM – 10 km 62 im Ziel – vorn Martina WERTH + Thomas  
SPEICHER – 5 km 40 im Ziel – vorn Emma NICKELS + Joshua PE-  
TER - 2 km 32 im Ziel - vorn Katharina HÜBSCHEN + Leon GLAUB

04.08. Berlin : DM - Titel für Richard RINGER 5000 m 14:01,60 – auf vier: Christi-  
an von EITZEN 800 m 1:48,39 – auf sieben: Lisa MAIHÖFER Weit  
6,14 – und: Laura MÜLLER 200 m V 23,68, dann auf Anraten von  
Ulli KNAPP vorsichtshalber auf den Endlauf verzichtet

04.08. Cessange/LUX: Memorial Kops+Reuther - Christine ECKER W 55 Diskus 35,82 - 1.

10.08. Biet.-Biss. : DM Mehrkampf F/M/U 23 - U 23: 7-Kampf: Abigail ADJEI 14,01-1,68  
pB-10,89-24,82 = 3298 P Zweite - Lea HALMANS 14,83-1,68-10,28  
-26,36 = 3008 P. Vierte – 10-K: Aleander JUNG 11,16-6,87-13,02 p  
B-1,97-49,93 = 3870 P.

10.08. Stretford/GBR: Sportfest – Christian von EITZEN 800 m 1:48,65 Dritter

11.08. Biet.-Biss. : Tag zwei – 7-K: Abigail ADJEI 5,69-29,24-2:26,76 = 5250 P. Dritte -  
Lea HALMANS 5,69-38,51-2:31,40 = 5078 P. Vierte – 10-K: Alexan-  
der JUNG 15,10-38,91-4,70-55,03-4:49,66 = 7452 P.pB + Titel

10.08. Lage : DM Blöcke U 16 – 12,94-13,63-4,60-23,46-10,05 = 2447 P. (23.)

10.08. Rehlingen : Nat. Meeting - die Sprints litten unter bis zu 5 m GW - einige andere  
Ergebnisse, F: Mawoin BEAVOGUI 800 m 2:15,21 – Alisha BIWER  
Diskus 41,38 – M: Jan BERG 400 m 48,63 – Valentin MOLL Diskus  
46,58 – U 20: Katharina WELKER 3000 m 10:41,76 – Timo SPATH  
Kugel 14,05 – Jonas FREYLER Speer 51,20 – U 18: Lukas KRAUSE  
Diskus 41,08 – M 15: Luca VOGEL Kugel/Diskus 14,57/47,57

11.08. Bydgoszcz : Team-EM – Richard RINGER 3000 m 8:04,74 Fünfter

11.08. Zella-Mehlis : DM Sen.-Mehrkampf – W 55-Titel für Margret KLEIN-RABER 4166 P.  
(27,27-28,72-14,04-10,09-39,46)

- 11.08. Kirkel : 37. Volkslauf – 10 km 153 im Ziel – vorne Julia KECK-BRENGEL + Torsten JACOB – 5 km 98 im Ziel – vorne Hannah SEEL + Ahmadi ZAKER - 1,5 km 53 im Ziel - vorn Clara SEEL + Moritz WEINGART
- 14.08. Saarbrücken: Firmenlauf – 5,8 km 1748 im Ziel – vorne Michaela SCHMEER + Torsten JACOB
- 15.08. Saarbrücken: 15. LA-Meeting – bei gutem Wetter hätten es ein paar mehr Teilnehmer sein dürfen - einige Ergebnisse, M: Robert HIND 100/200 m 10,89/21,87 - F: Annika SCHOPPER 100 m/Weit 13,07/5,55 – MJA: Tobias HAU 100/200 m 11,34/22,88 – MJB: Max TANK 100/200 m 10,99/21,96 – WJB: Paula BREININGER 100m/Weit 12,69/4,85 -M 15: Lucas SOMMER 100/300 m 12,47/40,60 – Jonas SOMMER 300 m 40,91 – W 15: Estelle SEELIGER 300 m 44,33
- 15.08. Saarlouis : 23. Altstadtlauf – 10 km 303 im Ziel – vorne Lena MEIßNER (Neubrandenburg) + Paul WEINDL – 4,5 km 184 im Ziel – vorne Janina THEOBALD + Marc SCHUMACHER
- 17.08. Haßloch : Hammerwurf-Cup – Konstantin MOLL 67,02 U 20 – 59,75 M
- 17.08. Lebach : 11. Lions Lauf – 100 km 6 Teilnehmer – vorne Ivan PENALBA-LOPEZ (Valencia/ESP) 7:31:38 - 50 km 20 dabei – vorne Viola STRAS 5:10:34 + Ivan PENALBA-LOPEZ 3:42:27
- 17.08. Merzig : Renate-Klein-Sportfest - einige Ergebnisse, F: Alisha BIWER Kugel/Diskus 11,22/38,12 – M: Valentin MOLL K/D/Hammer 18,21/47,67/48,10 – U 20: Kristin STICKDORN Hammer 52,44 – U 18: Janine HENNRICH (Konz) Hoch 1,65 - Alexia STICKDORN Hammer 50,17 - Lukas KRAUßE K/D 11,96/43,58 - Florian STICKDORN Hammer 53,21 – M 15: Luca VOGEL Kugel 14,86
- 17.08. Ulm : DM Mehrkampf U 20/U 18 – 7-K U18: Paula GRAUVOGEL 14,23-1,63-11,65-12,86 = 3149 P. Neunte
- 18.08. Schiffli./LUX : Meeting International – M: Jan BERG 400 m 49,28 – Valentin MOLL Kugel 18,03 Siebter
- 18.08. Ulm : DM Mehrkampf Tag zwei – Paula GRAUVOGEL 4,93-39,54-2:56,46 = 4746 P 21. von 41
- 21.08. Weinheim : Weitsprung-Abend – M: Rouven NÄCKEL 6,80 Siebter
- 21.08. Wiesbaden : Abendsportfest - F: Claudia SEEL 1500 m 5.12,47 Zweite – M: Florian LAUCK 5000 m 15:42,32 pB Sechster - M 14: Leon GLAUB 2000 m 6:25,43 pB Erster
- 23.08. Herxheim : 33. Abend-Straßenlauf – 10 km 327 im Ziel – 10. u. Erster U 20 Chris ZIEHMER 35:17 – Zweiter M 55 Nihat KONT 40:23 – Fünfte: F: Miriam WOCKE 45:40 + W 55 Ayse KONT 51:26 + M 45 Matthias MÜLLER 38:50
- 24.08. Friedrichsth. : DMM/DJMM – 19 Mannschaften dabei – drei Siege für die STG St. Wendel/Bliesen, je zwei für SC Friedrichsthal u. LA Team Saar – gut noch einmal Tobias HAU 100 m 11,32 (+ 2,9) + 6,33 weit – A,lina SCHMITT 100 m 12,81 + 5,22 weit
- .08 v.d. Heydt : 8. RAG Hartfüßler Trail – 7,5 km 74 im Ziel – vorne Clara + Florian SEEL – 14 km 253 im Ziel – vorne Claudia SEEL + Rainer AUGUSTIN – 30 km 230 im Ziel – vorne Tatiana QUESADA (CAEG) + Michael WÜSCHNER – 58 km 68 im Ziel – vorne Erika CHARL + Martin SCHEDLER - 14 km Wandern 30 dabei – vorne Daniela SCHUMANN + Walter MAUS

## **Aktuell in Kürze August 2019 III**

- 29.08. St. Wendel : 2. IKK-Firmenlauf – 5 km 900 im Ziel – vorne Maike MÜLLER (oV) + Tobias BLUM
- 30.08. Limbach : 27. int. Straßenlauf – Halbmarathon 51 im Ziel – vorne Julia KECK-BRENGEL + Tobias BLUM - 10 km 93 im Ziel – vorne Annika KOCH (Griesheim) + Jonas LEHMANN (Heltersberg) – 5,3 km 65 im Ziel - vorne Jana BURGARD + Ahmadi ZAKER – 2 km 49 im Ziel – vorne Clara SEEL + Leon GLAUB

## **Personalia**

**An der WM in Doha Ende Oktober kann unser Sprintass  
Laura MÜLLER**

**leider nicht teilnehmen, da nach wie vor gesundheitliche  
Probleme eine entsprechende Vorbereitung nicht zulassen.  
Für das Wintertraining mit der Vorbereitung auf Olympia 2020  
wünschen wir Dir, liebe Laura, von hier aus nur das Beste.**