

Matti hat sich für seine Zähigkeit belohnt

Bei seinen ersten Deutschen Jugendmeisterschaften
in Ulm startet er über 400 m

Frankfurt. Man muss unserem Matti Keller schon eine gehörige Portion Zähigkeit, Selbstvertrauen und Geduld zusprechen. In den acht Jahren, in denen der Blondschoopf sich beim SC der Leichtathletik verschrieben hat, ließen Verletzungen, Infekte und Wachstumsprobleme selten ein kontinuierliches Training zu, blieben die Teilnahme an Meisterschaften und Erfolge wie die Vize-Landesmeistertitel über 60 Meter Hürden 2013 und 2015 rar. Im vergangenen Herbst dachte der 17-Jährige sogar ans Aufhören. „Aber in diesem Jahr ist mir die Saison trotz wieder verspätetem Beginn super gelungen. Meine Hoffnung, dass ich mich nicht verletze, hat sich erfüllt“, so Matti. Er hat seine Chance genutzt und gezeigt, welches Potenzial in ihm steckt: Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Ulm startete er als einer von zwei Brandenburger Leichtathleten in der U18 über 400 Meter.

Die Norm von 51,50 Sekunden hatte der drahtige Athlet bei den offenen Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften Anfang Juni in Brandenburg/Havel mit persönlicher Bestzeit von 51,46 Sekunden unterboten. Die Verbesserung von 55,60 s aus dem Vorjahr zu diesem Jahr ist enorm, mit 54,33 s war er bei der Bahneröffnung in die Saison eingestiegen. Dabei hatten weder Matti noch sein Trainer Hartmut Schulze für die Deutschen Jugendmeisterschaften vordergründig das Stadionrund im Visier, sondern die 100 Meter. „Der Kurzsprint macht mir mehr Freude. Ich mag, dass es dort volle Kanne geht. Man muss sich nicht auf so viele Elemente konzentrieren und kann das perfektionieren“, sagt der

17-Jährige. Dieser Perfektionismus gelingt ihm beim verbesserten Start am besten. Hinten raus fehlte ihm das letzte Quäntchen Spritzigkeit - mit 11,36 verpasste Matti Keller bei einem von einer Handvoll Sprint-Wettbewerben um nur sechs hundertstel Sekunden die Fahrkarte nach Ulm.

Am Ende hat sich aber die positive Entwicklung im Sprint für die 400 Meter ausgezahlt. „Seine Zeiten im Unterdistanzbereich sind dafür perfekt. Und Matti trainiert durch die verschiedenen Strecken alle Stoffwechselbereiche, hat damit ein größeres Potenzial in den lokalen Energiereserven“, sagt Hartmut Schulze. Matti spricht vom passiven Schnellerwerden und davon, dass er die vielen 400-Meter-Einheiten im Training in diesem Jahr viel besser weggesteckt habe. Da sieht sein Trainer noch viel Potenzial: „Matti hat eine natürliche Ausdauerfähigkeit. Er kann bis auf Anschlag laufen und ist nach ein, zwei Minuten wieder belastbar. Dabei haben wir noch gar nicht mit allen Trainingsmitteln gearbeitet.“ Und er hebt



dessen hohen Kampfwillen hervor, dass er auch am Ende die Willensstoßkraft habe, noch mal durchzureißen, „bis es in den Beinen brennt.“

Das war in den letzten zwei Wochen zumindest im Training nicht gefordert, da waren nur 95 Prozent der Belastung nötig, blieb es nach der fast 40-minütigen Erwärmung mit Einlaufen, leichter Gymnastik und koordinativen Übungen bei Kurzsprints aus dem Startblock sowie zwei bis vier Läufen über 300 oder 400 Meter. Die Pausen betrug da schon mal 20 bis 35 Minuten. Und Hartmut Schulze legte Wert auf das geschwindigkeitsorientierte und -dosierte Laufen: „Matti muss nach einer bestimmten Zeit die 200- und 300-Meter Marke erreichen. Was er dort verpasst, kann er hinten raus nicht mehr aufholen, um seine Zielzeit zu erreichen“.

Den Jahreshöhepunkt in Ulm geht der künftige Zwölftklässler am Frankfurter Gauß-Gymnasium mit Selbstvertrauen und Zielstrebigkeit an: „Nachdem ich mich über die erreichte Norm schon mega gefreut habe, will ich auf alle Fälle an mein Limit heranlaufen. Wenn ich das B-Finale schaffe, wäre ich froh“. Hartmut Schulze weiß: „Matti muss etwas riskieren. Wenn er kämpft und unter 51 Sekunden bleibt, wäre das schon toll.“

Text: Kerstin Bechly, Foto: Michael Benk (8/2017)