

Jeder kehrt mit mindestens einer Medaille zurück

Bei den Landesmeisterschaften U16 und der BBM U20 in Ludwigsfelde überzeugen die Frankfurter im Wurf/Stoß und Lauf

Das war schon schön anzusehen, wie weit der Speer bei Lisann Kubinski und Ian Constantine Kehder (beide AK 14) flogen. Denn die Witterungsbedingungen am ersten Tag der Landesmeisterschaften U16 für Brandenburg und Berlin sowie der BBM U20 waren mit dem starken und böigen Wind schwierig. Da flog sogar der Ständer mit den Speeren auf dem Sportplatz in Ludwigsfelde um ...

Lisann war verhalten gestartet mit zwei 22-Meter-Würfen. Es war ihr erst zweiter Wettkampf mit dem 500-Gramm-Speer, der generell schwierig zu handhaben ist. Davon zeugen die insgesamt vielen ungültigen Würfe der Athleten, weil die Speere oft zuerst mittig statt mit der Spitze aufsetzen. „Erst am Montag zuvor haben wir im Training den Anlauf verlängert, so dass Lisann mehr Zeit hat, den Arm nach hinten zu nehmen und so den Abwurf in Ruhe vorbereiten kann. In diesem Training warf sie gleich um die 32 Meter, vier Meter weiter als zur Bahneröffnung“, erzählt Trainerin Clara Bechly. In Ludwigsfelde passte für Lisann im vierten Versuch dann alles: Der Speer



flog bis auf 31,65 m. Am Ende bedeutete das mit vier Meter Vorsprung auf die Zweite den Landesmeistertitel. Kurios: Die beste Berliner warf ihren Speer auf 31,62 m. „Ich hatte eine Medaille erwartet, dass es die goldene wurde, freute Lisann und mich umso mehr“, sagt Clara Bechly. „Jetzt werden wir an der Landeskadernorm arbeiten. Die 34 Meter sind machbar.“

Erst mal eine Marke setzen, so wirkte der erste Speerwurf von **Ian**. Mutti Juliane jubelte von Weitem gleich lauthals. Die Kampfrichter maßen 42,83 m – Bestweite für Ian mit dem 600-Gramm-Gerät und Führung. Die Konkurrenz konnte in den folgenden fünf Durchgängen nicht nachlegen. Ian warf noch zweimal über 40 Meter und wurde am Ende Landesmeister mit über sieben Meter

Vorsprung. Er wäre mit der Weite übrigens auch Berliner Landesmeister der M15 geworden (Brandenburg hatte in der AK überraschend keine Starter).

Beim 800-Meter-Lauf zog **Ian** sein Tempo durch und lief nach 2:13,07 min (pB) über die Ziellinie. Nach dem zweiten Zeitlauf stand er als Vizelandesmeister fest. Der erste Wettkampftag mit drei Medaillen bei drei Starts für die beiden SC-Athleten konnte nicht viel besser enden.

Der Sonntag zeigte sich hinsichtlich Windbedingungen und Temperaturen angenehmer. Hier stieg auch unser großes Talent **Guibert** Djouaka Ziwo in das Wettkampfgeschehen der M14 ein. Dreimal stieß er die 4-Kilo-Kugel über 13,70 Meter. Mit 13,96 Meter verfehlte Guibert zwar seine Bestweite (14,77 m) deutlich, aber es gab den dritten Landesmeistertitel für den SC Frankfurt (Oder).





Mit am Start der Kugelstoßer war auch **Ian**. Mit vier Stößen über zehn Meter zeigte er beständige Leistungen. Aber anders als beim Speer gelang ihm hier im letzten Versuch das beste Ergebnis mit einer deutlichen Verbesserung seiner Bestleistung auf 10,91 Meter. Das bedeutete Bronze und am Ende einen kompletten LM-Medaillensatz bei drei Starts für den Frankfurter.

Kugelstoßen ist **Lisanns** zweite Paradedisziplin. Hier zeigt sie eine beständige Entwicklung, stand aber in Ludwigsfelde etwas „neben sich“. War der Druck nach dem Speerwurf-Sieg zu groß? Doch sie wurde der Erwartung auf eine Medaille gerecht – und mit neuer Bestweite von 9,91 m mit Drehstoßtechnik war die Leistung auch achtbar. Dennoch: „Lisann freute sich nicht so sehr, da sie gerne zehn Meter stoßen wollte“, weiß ihre Trainerin. Für Lisann heißt es nun im Training, ihre oft schon gute Technik mit beiden Geräten durch mehr Wurf-/Stoßkraft zu ergänzen. Vielleicht ist dann die anspruchsvolle Kadernorm im Kugelstoßen mit 11,50 m doch nicht mehr ganz so weit entfernt ...

Guibert, der wegen Knieproblemen im Sprint und Weitsprung nicht antrat, hatte mit dem Diskus noch so seine Probleme. Ihm gelangen nur zwei gültige Versuche. Aber mit 36,97 m hatte er Silber sicher.

Am Sonntag stiegen ebenfalls die Athleten von Stützpunkttrainer Hartmut Schulze in die Wettbewerbe ein. Hier gab es im Hürdenbereich zusätzliche Angebote für die U18, die nutzten **Aidan** Ballaschke und **Tim** Thielemann. Beide liefen im Vorlauf über 110 m ihre besseren Zeiten mit 16,72 s bzw. 18.55 s. Im Finale blieb zumindest die Einlaufreihenfolge gleich: Aidan wurde Zweiter, Tim Dritter. Silber sicherte sich Aidan auch noch über die kräftezehrenden 400 m Hürden.



Und der Älteste im Bunde, **Tilo** Luedecke (U20), beschloss das gute Abschneiden der Frankfurter mit Silber über 110 Meter Hürden – alle drei Jungen liefen hier Bestzeit. Auffallend war einmal mehr, dass in diesen beiden Altersklassen die Teilnehmerfelder im Flachsprint groß sind, im Hürdenbereich aber selten mehr als drei, vier Athleten starten. „Hürden scheinen nur wenige zu trainieren, das ist anscheinend eine schwierige Disziplin“, meint ein wenig lakonisch der Trainer.

Die Jungs hätten insgesamt das gezeigt, was sie trainieren – und wozu ihnen die Anforderungen am Gymnasium Zeit ließen. Aidan und Tilo waren zudem noch im Weitsprung gestartet.

„Wichtig ist, dass der Verein bei Landesmeisterschaften präsent ist und auch erfolgreich“, betont Hartmut Schulze. Die Entwicklung der beiden Sportschüler Guibert und Ian sieht er positiv, vor allem: „Es ist zu spüren, dass der Potsdamer Sportschule die beiden Jungs sehr wichtig sind.“

ERGEBNISSE

W14

Kugelstoß 3 kg

2. Lisann Kubinski 9,91 m (pB)

Speerwurf 500 g

1. Lisann 31,65 m (pB)

M14

Speerwurf 600 g

1. Ian 42,83 m (pB)

800 m

2. Ian Constantine Kehder 2:13,07 min (pB)

Kugelstoß 4 kg

1. Guibert Djouaka Ziwo 13,96 m

3. Ian 10,91 m (pB)

Diskuswurf 1 kg

2. Guibert 36,97 m

U20

110 m Hürden 0,991 m

2. Tilo Luedecke 16,80 VL (pB) / 17,05 F

Weitsprung

9. Aidan Ballaschke 5,61 m (pB)

13. Tilo 5,45 m

m U18

110 m Hürden 0,914 m

2. Aidan VL 16,72 s (pB) / F 16,97 s

3. Tim Thielemann VL 18,55 s (pB) / F 18,88

400 m Hürden 0,838 m

2. Aidan 1:02,57 min

4. Tim 1:05,18 min

Insgesamt:

3 x Gold

5 x Silber

2 x Bronze

9 persönliche Bestleistungen