

Kai wird Norddeutscher Jugendmeister über 300 m Hürden

Bei den NDM in Lübeck setzen sich sechs Frankfurter gut in Szene



Mit einer erfreulich großen Gruppe von sechs Athleten nahm der SC Frankfurt an den Norddeutschen Jugendmeisterschaften der U16/U20 am 13./14. Juli 2024 in Lübeck teil. Und die Jungs haben ihre Sache als Generalprobe vor den Deutschen Jugendmeisterschaften Ende Juli in Koblenz sehr gut gemacht, auch „wenn es schade ist, dass es fünf vierte Plätze wurden. Ein paar dritte Plätze wären schön gewesen. Es war teils äußerst knapp“, ist Trainer Hartmut Schulze hin- und hergerissen. Dazu kam 1x Platz 5 Aber ganz oben steht ein Titelgewinn!



Und den sicherte sich **Kai an der Heiden** (M15) am ersten Tag über 300 m Hürden in einer sehr starken Zeit von 40,44 s. Damit steht der frisch gebackene Norddeutsche Jugend-Meister aktuell in der deutschen Bestenliste auf Platz 3 seiner Altersklasse. Der Beste – Berkay Mikail Keserci aus Leverkusen – ist mit 40,13 s so weit weg nicht (für den Ehrgeiz: Im vorigen Jahr wurden gar 38er Zeiten in der AK gelaufen ...).

„Kai konnte im Vergleich zu den Landesmeisterschaften den 15er-Rhythmus durchlaufen trotz des wechselnden Windes. In Berlin musste er an der letzten Hürde das Bein wechseln und trippeln. Das hat gut eine Sekunde gekostet. Diesmal hat alles gepasst“, beschreibt Hartmut Schulze den Lauf und seinen „sehr fleißigen“ Athleten.

Bruder **Leo** zeigte auch, dass er einiges draufhat. Er steigerte seine Bestzeit um gar fast 2,5 Sekunden auf 42,77 s (Platz 16 Bestenliste) – und holte sich damit auch noch seine Fahrkarte für die DJM in Koblenz. „Damit hat Leo das erreicht, was er wollte“, ordnet der Trainer ein. In Lübeck bedeutete die Zeit Platz 4.

Dann war eine Stunde Zeit zur Erholung, bevor es mit **Florian Martin Mansfeld** (M14) und **Jakob Windmüller** (M15) an die 4x100 m-Staffel der U16 ging. Da hatte das Quartett die DJM-Norm zwar schon sicher, aber es sollte zeigen, dass es schneller geht. „Ich hatte ihnen schon in Königs Wusterhausen gesagt: Wenn ihr besser wechselt, lauft ihr anderthalb Sekunden schneller. Und sie haben in Lübeck besser gewechselt.“ Der Lohn: eine neue Bestzeit von 46,41 s – aber ein undankbarer vierter Platz. Denn die Jungs der LG Nord Berlin waren 0,04 s schneller. Insgesamt war die Konkurrenz recht gleich stark: Die Staffel gewann der SC Potsdam in 45,53 s.



Die letzte schnelle Staffel hatte der Verein übrigens vor 12/13 Jahren. 2012 liefen Clemens Wilke, Tim Bechly, Christopher Richter und Florian Berthold (U16) die 4x100 Meter bei den LM in 48,69 s. Ein Jahr später verpassten in der U18 bei den BBM Clemens Wilke, Marius Sperling sowie Florian und Pascal Berthold die DJM-Norm mit 44,81 s um eine Hundertstelsekunde.

Zurück nach Lübeck: Florian und Jakob hatten sich am Vormittag schon der 100-m-Konkurrenz gestellt. **Florian** beendete seinen Vorlauf in 12,42 s mit neuer Bestzeit, **Jakob** kam mit 12,07 s eine Runde weiter. „Dass er den Zwischenlauf erreicht hat, ist echt gut. Denn er hatte durch eine Verletzung in der Freizeit in der leistungsprägenden Trainingsphase drei Wochen Ausfall“, ordnet Trainer Schulze ein. Im Zwischenlauf steigerte sich Jakob auf seine insgesamt zweitbeste Zeit von 12,03 s, ins Finale schaffte er es nicht.

Aidan Ballaschke und **Tim Thielemann** (beide U20) traten am Samstag über 400 m Hürden an. Aber ihnen machten die für Lübeck typisch wechselnden Winde auf dem Rund doch mehr zu schaffen und sie kamen an ihre Bestzeiten nicht heran. Am Ende belegte Aidan Platz 4, Tim wurde Fünfter – er hatte mit den Auswirkungen einer Erkrankung vor zwei Wochen zu tun. „Das verabreichte Antibiotikum führte dazu, dass die Spannung aus den Muskeln raus ist. Aber Tim wollte unbedingt starken, das ist ihm hoch anzurechnen. Ihm war es wichtig, dabei zu sein. Das hat er sich verdient“, sagt Hartmut Schulze.



Für beide Jungs ging es tags drauf über die 110 m Hürden. **Tim** immer noch gehandicapt, aber für **Aidan** lief es gut. Mit der insgesamt viertbesten Zeit und neuer pB (15,10 s) qualifizierte er sich fürs Finale. Dort konnte er sich noch einmal deutlich steigern – auf tolle 14,91 s – und verpasste Bronze um 0,01 s. So ein Pech.

Über 80 m Hürden waren alle vier Frankfurter der U16 am Start. **Florian** kam in seinem Vorlauf fast an seine Bestzeit heran, aber keine Runde weiter. **Jakob** lief auch im Bereich seiner Bestzeit und hätte als insgesamt Neuntbester das Finale verpasst – wenn nicht **Leo** (als Sechstbester) auf dieses verzichtet hätte (es „zwickte“ im Rücken und er wollte kein Risiko eingehen = grob zusammengefasst). So konnte Jakob nachrücken, lief im Finale tatsächlich bis zur vierten Hürde vorn weg und habe wohl aus Überraschung „dann alles vergessen. Er strauchelte, kam nicht mehr in den Rhythmus und gab auf. **Kai** kam dagegen gewohnt gut über die Hürden, qualifizierte sich als Viertschnellster fürs Finale mit 11,08 dicht dran an seiner pB und bestätigte im Finale seine Platzierung.

Kai trat auch noch im Weitsprung an, kam trotz der anstrengenden Tage mit 5,84 m um zehn Zentimeter an sein Bestwert heran und belohnte sich mit Platz 6.

„Wir hatten in Lübeck eine richtig gute Stimmung und von Eltern viel Unterstützung. Das ist viel Wert. Alle fiebern mit“, resümiert Hartmut Schulze.

Nun sind die letzten Trainingseinheiten auf die DJM gerichtet. Aidan und Kai werden jeweils über die kurze und lange Hürdendistanz antreten, Leo über die lange. Die Zwillinge gemeinsam mit Jakob und Florian auch in der Staffel. Wir wünschen viel Erfolg!

Mit fünf Sportlern bei einer Deutschen Jugendmeisterschaft – das gab es im Verein über zehn Jahre nicht. Zuletzt 2013 mit Friederike Lehmann, Marius Sperling, Leon Senger (Sportschüler) sowie Florian und Pascal Berthold. 2023 war der Verein inklusive Sportschülern mit vier Athleten dabei.

Text (7/2024): Kerstin Bechly/Fotos: Susanne Thielemann und Fam. an der Heiden
(mehr Fotos in der Galerie)



Platzierungen:

U20/110 m Hürden

Vorlauf 1

2. Aidan Aidan Ballaschke 15,10 s (pB)

Vorlauf 2

5. Tim Thielemann 17,54 s

Finale

4. Aidan Ballaschke 14,91 s (pB)

400 m Hürden

4. Aidan Ballaschke 58,24 s

5. Tim Thielemann 62,35 s

U16 4x100 m

4. StG Oder-Spree 46,41 Florian Martin Mansfeld, Leo an der Heiden, Kai an der Heiden, Jakob Windmüller

M15/80m Hürden

Vorlauf 1

1. Kai an der Heiden 11,08 s Q
(pB 11,01 s)

4. Leo an der Heiden 11,67 s

q/verzichtet (4.beste pB)

Vorlauf 2

5. Jakob Windmüller 11,97 s

q+(nachgerückt) (3.beste pB)

6. Florian Martin Mansfeld 12,25 s (pB
12,21 s)

Finale

4. Kai an der Heiden 11,24 s

Jakob Windmüller aufg

M15/300 m Hürden

1. Kai an der Heiden 40,44 s

Norddeutscher-Jugend-Meister (pB)

4. Leo an der Heiden 42,77 s (pB)

M15/100 m

Vorlauf 3

5. Florian Martin Mansfeld 12,42 s (pB)

Vorlauf 6

3. Jakob Windmüller 12,07 s/q

Zwischenlauf 1

5. Jakob Windmüller 12,03 s

(zweitbeste pB)

Weitsprung

6. Kai an der Heiden 5,84 m

