



## Zwei Normerfüllungen bei erstem Wettkampf über die lange Hürde

### Aidan und Kai qualifizieren sich für Deutsche Jugendmeisterschaften

Einen starken Auftritt legten Kai an der Heiden und Aidan Ballaschke über die lange Hürdendistanz beim Pfingstsportfest – The Berlin Meeting am 18./19. Mai hin. Auf der Sportanlage in Berlin-Lichterfelde erfüllten beide Jungs bereits die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaft der U16/U20 (26.-28. Juli in Koblenz).

Für Aidan ist mit dem Wechsel in die neue Altersklasse U20 auch die Hürde über das Stadionrund auf 0,914 m „mitgewachsen“. Trainer Hartmut Schulze ist schon fast begeistert: „Zu Saisonbeginn dann gleich eine neue Bestleistung zu laufen, ist eine tolle Geschichte.“ Aidan ist im vergangenen Jahr die Distanz schon einmal gelaufen. Dieses Mal lief er gute 56,91 s, wurde Dritter und unterbot die Norm von 57,50 s für die DJM gleich deutlich. Kann sich Aidan weiter verbessern, schießt der Trainer eine Finalteilnahme nicht aus. „Normalerweise erreicht man mit einer 56er Zeit das Finale.“ – Ein Blick in die Ergebnisse des Vorjahres zeigt, dass man für das Finale schneller als 55 s sein musste. Ein Ansporn für Aidan und seine zweite Meisterschaftsteilnahme?



Auch Tim Thielemann (U20) traut Hartmut Schulze eine erneute Qualifikation zu. In Lichterfelde kam er leider an der siebten Hürde ins Straucheln, lief auch ins Ziel, wurde aber nach Regel TR22.6.1 disqualifiziert, die besagt, dass ein Fuß oder Bein im Augenblick der Überquerung neben der Hürde (an beliebiger Seite) und unter dem Niveau der Oberkante der Hürde ist.



Kai an der Heiden sollte eigentlich über 300 m und 300 m Hürden (0,838 m) antreten, um die Doppelbelastung zu trainieren. Weil der Zeitplan aufgrund eines Fußballspiels geändert werden musste und beide Starts dadurch auf einen Tag fielen, ließ sich Kai überzeugen, nur die Hürden zu laufen. Mit Erfolg. Kai benötigte für die 300-m-Distanz 42,12 s und sicherte sich damit Gold. Die DJM-Norm liegt bei 44,50 s. Vor einem Jahr waren auch die Athleten mit 42er Zeiten sicher im Finale ...

Über 80 m Hürden wurden Kai in einer Zeit 11,43 s Zweiter. Und da ist die Normerfüllung – 11,40 s – auch nicht auszuschließen.

Dass die Runden-Zeiten steigerungsfähig sind, davon ist der Trainer überzeugt. „Es lief bei den Jungs noch nicht alles rund. Sie konnten den 15er Rhythmus nicht bis zum Schluss halten wegen des Gegenwindes auf der Zielgeraden. Wenn man den Rhythmus wechseln muss, kostet jeder Schritt eine halbe Sekunde mehr“, beschreibt Hartmut Schulze.

Nun geht es bei den Landesmeisterschaften im Juni weiter. Die Großen sollen dann auch mal als Belastung bei den Männern starten; hier ist die Hürdenhöhe gleich. Dann hätten sie drei Wettkämpfe über die 400 m Hürden, so viel brauche man mindestens, so der Trainer. Ihm schwebt noch ein zweitägiger Wettkampf vor, bei dem sie die 400 m und die 400 m Hürden laufen, um für zwei anstrengende Tage bei den DJM gewappnet zu sein. „Das wird schon schwer“, weiß Hartmut Schulze. Für Kai besteht diese Möglichkeit nicht. „Das, was die Junge bei den Trainingsumfängen leisten, ist schon ordentlich“, lobt Hartmut Schulze. Und die Normerfüllungen im 30. Jahr des Vereins etwas Schönes.

#### M15

80 m Hürden 0,838 m (1 Lauf)

1. Moritz Andres, SC Berlin 11,36 s
2. Kai an der Heiden 11,43+0,0

300 m Hürden 0,838 m

1. Kai 42,12 s (Norm DJM:

#### U20

400 m Hürden 0,914 m

1. Luis Krenzlin 55,35
3. Aidan Ballaschke 56,91 s (Norm)

Tim Thielemann disq. TR22.6.1/ ... sein Fuß oder Bein im Augenblick der Überquerung neben der Hürde (an beliebiger Seite) und unter dem Niveau der Oberkante der Hürde ist; oder

#### Normen

mU20

110 m Hürden 15,50 s

400 m Hürden 57,50 s

mU18

80 m Hürden 11,40 s

300 m 38,50 s

300 m Hürden 44,50 s