



Steckbrief

Kai an der Heiden



Im Verein seit: Dezember 2013

Alter: noch 14 (Stand 8/2024)

sportliche Erfolge (Auswahl):

Vizelandesmeister 4x75 m-Staffel	U14 / 2022
Platz 3 Landesmeisterschaften 75 m	M13 / 2022
Platz 3 Landesmeisterschaften 80 m Hürden	M14 / 2023
Vize-Landesmeister 60 m Hü + 300 m	M15 / 2024
Landesmeister 300 m + 80 m Hü	M15 / 2024
Norddeutscher Meister 300 m Hü	M15 / 2024
Platz 4 Norddeutsche Meisterschaften 80 m Hü	M15 / 2024
Platz 6 Norddeutsche Meisterschaften Weitsprung	M15 / 2024
Platz 4 Norddeutsche Meisterschaften 4x100 m	U16 / 2024

Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften U16

in Koblenz (26.-28.7.2024)/Disziplin und Ergebnis:

4x 100 m U16: Platz 12 mit Florian Martin Mansfeld, Leo an der Heiden und Jakob Windmüller
45,70 s (VL 45,34 s/pB) – Norm: 48,00 s

80 m Hürden M15: Platz 8 – 11,00 s/pB – Norm: 11,40 s

300 m Hürden M15: Platz 7 – 41,80 s (pB 40,44 s) – Norm 44,50 s

Kai, was hat dich motiviert, die Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften zu erreichen? Was fiel dir vielleicht schwer?

„Bei den Hallenmeisterschaften war ich Zweiter über 60 Meter Hürden geworden und wollte bei den Landesmeisterschaften draußen über 80 Meter Hürden Erster werden und Vincent Armstroff aus Mellensee hinter mir lassen. Und mich damit für Koblenz qualifizieren. Beides ist mir gelungen. (Anmerkung: Vincent hatte sich für Koblenz ebenfalls qualifiziert, sich dort beim Weitsprung verletzt und konnte über die Hürden nicht mehr antreten.)

Motiviert haben mich auch die Erfolge und der Spaß an den verschiedenen Disziplinen. Wenn man Erfolg hat, pusht es dich, noch mehr zu trainieren. Ich war motiviert, immer mehr zu erreichen. Deshalb ist mir die Vorbereitung nicht schwergefallen. Es war einfach cool zu wissen, dass ich zu Deutschen Meisterschaften fahre.“

Was hat es dir bedeutet, in Koblenz dabei zu sein?

„Es war alles sehr professionell, so mit dem Livestream im Internet. Wenn dort der Moderator sagt, da läuft der Norddeutsche Meister, ist das cool. Schade war aber, dass im Stadion keiner der Norddeutschen Meister vorgestellt wurde, nur die Meister anderer Regionen.“

Welches Ziel hast du angestrebt? Wie bist du mit deinem Ergebnis zufrieden?

„Was die Staffel betrifft, sehe ich das genauso wie die anderen.“ (Anmerkung: siehe Steckbrief Leo, Jakob und Florian)

Welche Erfahrung nimmst du mit?

„Dass wir uns als Nicht-Sportschüler nicht verstecken müssen. Und die Erfahrung, dass man trotz besserer Zeit als ein Konkurrent es nicht ins Finale schaffen kann wie ich über 80 Meter Hürden. Das ist für mich ein Skandal (*siehe Bericht über DJM Koblenz*). Vielleicht hätte ich das Finale auch anders erreichen können: In allen Zwischenläufen ist jemand hingefallen und ausgeschieden, außer in meinem ...

Ich bin vor Starts gar nicht mehr so nervös. Das war ich bei Landesmeisterschaften immer. Aber nach den vielen Erfolgen gibt es keinen Grund mehr dafür. Und als Staffel waren wir sehr eng zusammen, enger, als wir das bei anderen Staffeln gesehen haben.“

Was ist dein Ziel für 2025?

„Ich möchte auf alle Fälle Landesmeister und Norddeutscher Meister in meinen Spezialdisziplinen werden und vielleicht auch eine Medaille bei den Deutschen Jugendmeisterschaften gewinnen. Aber erst einmal dort antreten und dann schauen, was bei rauskommt.“

Und ein kleiner Rückblick: Woran erinnerst du dich an deine ersten Jahre im Verein?

„Ich erinnere mich auch an die Team-Wettkämpfe in der KiLa (Kinderleichtathletik). In der U10 und U12 haben wir alles so allgemein trainiert, da war ich noch nicht so bekannt. Als wir in der U14 dann begannen, gezielter Sprint und Sprung zu trainieren, wurde ich besser.“

Was macht dir an der Leichtathletik besonders Spaß?

„Dass es so viele Disziplinen gibt. Bei Wettkämpfen können wir mal wechseln zwischen Hürden/Sprint und Hürden/Sprung oder auch mal an einer Wurfdisziplin teilnehmen. Fußball dagegen ist echt eintönig.“

Wolltest du schon mal mit der Leichtathletik aufhören?

„Nach Verletzungen hatte ich keinen Bock mehr auf die Leichtathletik. Mein Vater hat gesagt: Ne, das müsst ihr weiter machen. Das war ganz gut. Man sieht ja, dass es richtig war.“

Warum bist du nach so vielen Jahren immer noch dabei?

„Umso mehr Erfolge ich habe, umso mehr will ich dabei bleiben. Als Landesmeister will ich auch Norddeutscher Meister werden und dann eben zu Deutschen Meisterschaften fahren. So baut sich das auf.

Die Leichtathletik gibt mir auch Tagesstruktur, auch in den Ferien, wenn wir Kraftübungen und Dauerläufe machen.

Ich finde es auch gut, dass sich die Sportler untereinander gratulieren und Kampfrichter nicht beleidigt werden. Wenn man in den sozialen Medien sieht, was manchmal beim Fußball passiert, wo es nach Spielen Schlägereien und Pöbeleien auch gegen Schiedsrichter gibt, ist das ehrlos.“

