



Steckbrief

Leo an der Heiden



Im Verein seit: Dezember 2013

Alter: noch 14 (Stand 8/2024)

sportliche Erfolge (Auswahl):

Vizelandesmeister 4x75 m-Staffel	U14 / 2022
Platz 5 Landesmeisterschaften Kugel	M13 / 2022
Vize-Landesmeister 300 m Hürden + 80 m Hürden	M14 / 2023
Platz 3 Landes-Hallenmeisterschaften 60 m Hü	M15 / 2024
Platz 3 Landesmeisterschaften 300 m + 80 m Hü	M15 / 2024
Platz 4 Norddeutsche Meisterschaften 4x100 m + 300 m Hü	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, Kai an der Heiden und Jakob Windmüller
45,70 s (VL 45,34 s/pB) – Norm: 48,00 s

80 m Hürden M15: Platz 16 – 11,54 s (pB 11,37 s) – Norm: 11,40 s

300 m Hürden M15: Platz 20 – 44,13 s (pB 42,77 s) – Norm 44,50 s

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

„Ich wollte es einmal im Leben allen zeigen, dass ich es drauf habe, bei Deutschen Jugendmeisterschaften dabei zu sein. Etwas zu schaffen, was nicht jeder kann. Kai und ich waren über die Hürden am Ende die einzigen Brandenburger (siehe Steckbrief Kai).

Ich war mir sicher, dass sich die harte Arbeit auszahlen wird. Auch nach der Hürdenverletzung in der Halle in Berlin habe ich mich nicht aufgegeben. Dr. Linné hat mich wieder ‚gerade‘ gemacht und ich konnte gut weiter trainieren. Und wenn man in der Saison schon Medaillen gewinnt, spornt das zusätzlich an, weiter zu trainieren.“

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

„Für uns sind die Meisterschaften so etwas wie eine kleine Olympiade. Die Staffel hat uns sehr zusammen geschweißt.“

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

„Wie Jakob gesagt hat, wollten wir in der Staffel neue Bestzeit laufen. Beim Vorlauf lagen wir bis zum zweiten Wechsel sogar vorn. Im B-Finale sind wir mit der Bahn 1 betrogen worden. Das war ein klarer Skandal. Von der Vorlaufzeit hätte uns die bessere Bahn 5 zugestanden, da wären wir bestimmt noch einmal Bestzeit gelaufen. Wir haben das Beste aus der Bahn 1 gemacht. Über 300 Meter Hürden war mein Ziel, nicht Letzter zu werden. Das ist mir gelungen.“

Welche Erfahrung nimmst du mit?

„Ich habe fast ruhiger geschlafen als sonst. Ab der zweiten Nacht wurde es immer besser. Aber für mich war vor den 300 m Hürden die Zeit in den beiden Callrooms (Anmerkung: Aufruf und Callroom) mit 20 Minuten zu lang. Die Spannung stieg so immens, dass ich beim Startblock dann regelrecht explodiert bin und zwei Schritte weniger bis zur ersten Hürde gebraucht habe. Damit war der Rhythmus weg, das hat mich zwei Sekunden gekostet.“

Bei den 80 Metern Hürden war ich drauf gefasst, dass ich mit meinem Vorlauf spät dra bin, da war ich richtig ruhig und hatte ein Gefühl von ‚Das will ich mitnehmen.‘ Und ich habe gemerkt, dass der Trainer recht hat und man den Muskel Gluteus maximus wirklich deutlich vor dem Wettkampf aktivieren muss, nicht erst vor dem Start.

Unser Trainer sagt, wenn man als jüngerer Jahrgang das Finale erreicht, dann ist man im nächsten Jahr Meister. Daran glaube ich.“

Was ist dein Ziel für 2025?

„Auf alle Fälle wieder Einzelnormen für eine DJM-Teilnahme zu schaffen, so viele, wie es geht. Ich habe auch über 200 Meter gute Chancen. Und dass ich Bundeskader werde. Man weiß ja nie, wie das Leben so spielt. Mein Ziel ist es außerdem, BBM-Meister zu werden, egal auf welcher meiner Strecke, und bei den Norddeutschen Meisterschaften Medaillen zu erkämpfen. Und über die 4x100 Meter mit den anderen Jungs 44,80 s zu laufen – die Norm für die Deutschen Meisterschaften der U18.“

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

„An den Team-Biathlon bei den KiLa-Wettkämpfen. Ich habe die Kegel da immer gut getroffen. Laufen war nicht so mein Ding, ich war als Kind noch so pummelig.“

Was macht dir an der Leichtathletik besonders Spaß?

„Ich gehe bei den Hürden voll drin auf. 100 Meter rammeln, das kann jeder. Bei den Hürden muss man den Kopf einschalten und sich hineindenken. Man muss die Hürden wirklich bewusst laufen, muss sich jedes Detail vorstellen, zum Beispiel, wie das mit dem Nachziehbein ist, bevor man losläuft.

Wenn man verletzt ist, hat man es auch selbst in der Hand wiederzukommen und vorn dabei zu sein. Bei Mannschaftssportarten hätte ich es bestimmt schwerer nach einer Verletzung, in der laufenden Saison wieder in die erste Mannschaft zu kommen.“

Wolltest oder hast du schon mal eine andere Sportart betrieben?

„Nein, wir sind seid ... dabei und haben nichts anderes ausprobiert.“

Wolltest du schon mal mit der Leichtathletik aufhören?

„So 2017/18 wollte ich aufhören, weil die Erfolge ausblieben. Ich war oft Vierter oder Fünfter. Der Durchbruch kam 2019 beim Funckerbergmeeting in Königs Wusterhausen, als ich mit Ian Kehder und zwei Jungs aus Eisenhüttenstadt die Goldmedaille in der 4x50-Meter-Staffel gewann. Es hat dann auch großen Spaß gemacht, mit den Sportlern aus Beeskow und Eisenhüttenstadt zusammen bei Trainingswettkämpfen zusammen zu sein und bei Wettkämpfen, wenn wir gemeinsam Staffel gelaufen sind.“

Warum bist du nach so vielen Jahren immer noch dabei?

„Wegen der Erfolge. Warum soll ich in eine andere Sportart wechseln, wenn ich es geschafft habe, und neu anfangen?“

