

Einzug ins Halbfinale bei Deutschen Jugendmeisterschaften

Kai an der Heiden kommt souverän eine Runde weiter, doch auch Jakob Windmüller glänzt mit neuer Bestzeit



Zwölf Jahre ist es her, dass es ein U18-Leichtathlet des SC Frankfurt (Oder) bei den Deutschen Jugendmeisterschaften über 110 m Hürden nach dem Vorlauf eine Runde weitergeschafft hat. Seit den nationalen Titelkämpfen vom 11. bis 13. Juli 2025 im Lohrheidestadion in Bochum-Wattenscheid gibt es einen Nachfolger: **Kai an der Heiden**. Und auch **Jakob Windmüller** hat sich stark geschlagen.

Kai an der Heiden sprintete im zweiten von fünf Vorläufen in 14,55 s über die zehn 0,914 m hohen Hürden. Mit diesem Ergebnis verbesserte er seine Bestzeit gleich um eine halbe Sekunde. Als Vierter seines Vorlaufs war er zugleich Bester des

2009er und damit jüngeren Jahrgangs der U18. Aus den fünf Vorläufen mit insgesamt 36 Startern kamen die ersten zwei in jedem Lauf (Q) und die nächsten sechs Schnellsten (q) ins Halbfinale. Das ist Kai über die Zeit (q) gelungen.

Jakob Windmüller hat es eine Runde weiter leider nicht geschafft. Aber mit seinen 14,99 s hat er erstmals die 15-Sekunden-Mauer durchbrochen und sich um 13 Zehntelsekunden verbessert. Jakob hatte noch eine zusätzliche Hürde zu meistern:

In seinem Vorlauf fabrizierte ein Konkurrent einen Fehlstart und schied aus. „Das war zwar eine kurze Unterbrechung, hat mich aber nicht groß gestört. Ich konnte mich schnell wieder konzentrieren“, erinnert sich Jakob. Mit seinem Lauf ist er zufrieden. „Anders als im Training bin ich gleich über die erste Hürde gut gelaufen. Den Dreier-Rhythmus konnte ich durchhalten. Vielleicht bin ich aber etwas zu hoch über die Hürden gelaufen“, resümiert er.



Auch **Kai** ist mit seinem Vorlauf zufrieden, der „war sehr gut. Vor der ersten Hürde hätte ich vielleicht mehr Druck machen können und nach der letzten schneller rauslaufen“, bleibt er aber ebenso selbstkritisch. Auf alle Fälle kam ihm der zeitige Start sehr entgegen: Schon kurz nach 9.30 Uhr wurde es für die Frankfurter ernst, „das war für mich richtig gut.“





Mit dem Halbfinale hadert Kai dagegen. Bei der Probe hätten sie noch leichten Rückenwind gehabt, der drehte aber zum Startschuss, „deshalb bin ich zur ersten Hürde nicht so gut gekommen und habe dann mehrere Hürden mitgenommen.“ So benötigte er 14,88 s, immerhin seine zweitbeste Zeit (ohne irreguläre Windunterstützung),

und lief als Achter über die Ziellinie. Für das Finale hätte Kai mindestens 14,42 s schnell sein müssen. Im Gesamtklassement bedeutete das Ergebnis immerhin den **15. Platz**.



Und wie war das nun 2013? Damals, in Rostock, hatte sich **Marius Sperling** weiterqualifiziert. Nach drei Vorläufen ging es für acht Athleten gleich ins Finale, wo Marius – als älterer Jahrgang – Siebter wurde mit einer Zeit von 14,57 s (VL 14,49). Für Pascal Berthold als jüngerer Jahrgang hatten 15,25 s nicht fürs Weiterkommen gereicht.

Haben Kai und Jakob in Bochum ihr Ziel erreicht – das des Trainers und ihr eigenes? „Herr Schulze hat uns gar nicht so viel mit auf den Weg gegeben“, erzählt **Kai**. „Wir sollten uns vor niemandem verstecken und alles wie beim Training durchziehen. Er meinte: Habt Spaß und macht das Beste draus.“

Kai hatte sich dennoch selbst Ziele gesteckt: Er wollte schnellster Hürdensprinter seines Jahrgangs werden, mindestens den Zwischenlauf erreichen und sich vorn platzieren. „Ansonsten war ich ohne Erwartungen. Ich wusste, dass wir gegen den älteren Jahrgang nur semi-gute Chancen haben“, sagt Kai, der genau wie Jakob erst im Herbst 16 Jahre alt wird.

Der Zwischenlauf jedenfalls hat geklappt, und am Ende war Kai dank seines Vorlaufs Zweitschnellster unter den Athleten des 2009er-Jahrgangs. Dem gleichaltrigen Luca Koch vom LAC Erdgas Chemnitz, mit dem er das Halbfinale bestritt, ist er noch nicht gewachsen. Der holte sich am Ende den Meistertitel in Bestzeit von 13,72 s vor Nikolas Kautz (14,00 s/TSV Bayer o4 Leverkusen) und Joel Maurice Müller (14,04 s/LAC Erdgas Chemnitz).

Auch für **Jakob** war es wichtig, Spaß zu haben. „Die Meisterschaften sind ja nichts Alltäglichen. Aber ich wollte auch mein Bestes geben und unter 15 Sekunden laufen. Das hat gut funktioniert. Am Ende kann man immer nur gegen seine eigene Zeit laufen, weil man die der anderen nicht kennt“, resümiert Jakob.

Trainer Hartmut Schulze selbst hebt erst einmal hervor, dass es schon eine starke Leistung sei, sich als jüngerer Jahrgang für die Deutschen Jugendmeisterschaften zu qualifizieren. Gerade Jakob, der von Hause Sprinter ist. Kai hätte nun die Landeskadernorm geschafft. „Und wenn ich zur DJM fahren und mit Bestzeit zurückkomme, ist das gut“, so der Trainer, bevor er zum Aber ansetzt: „Mit besserer Technik, so wie sie es im Training schaffen, wäre noch mehr drin gewesen“, hebt Hartmut Schulze hervor, der sich die Läufe im Livestream und mehrfach als Wiederholung angesehen hat. Kai hätte dann eine Chance aufs Finale und Jakob auf das Halbfinale gehabt. „Da muss auch der Kopf mitlaufen“, schaut der Trainer schon ein Jahr weiter, wo er Kai in jedem Fall eine Chance auf den Endlauf einräumt.

Und was hat unsere beiden Jungs noch beeindruckt, die übrigens seit ihrem vierten (!) Lebensjahr Leichtathleten sind?

Kai war beeindruckt davon, welche Aufmerksamkeit die Meisterschaften erfahren haben: „Als wir am Samstag im Stadion waren, waren auch der Ministerpräsident von NRW und der Oberbürgermeister von Bochum dort.“ Und das Gelände mit dem Stadion, Nebenplätzen, Funktionsgebäuden und Parkplatz sei einfach riesig gewesen. Nicht zuletzt: „Der Wettkampf war professionell organisiert, so mit dem Callroom. Da konnte man sich schön konzentrieren.“ Cool sei auch gewesen, in das Stadion zu laufen und die Stimmung zu erleben. „Und als wir über die Kameras unsere Starts gesehen haben. Das hat richtig schnell ausgesehen“, staunt Kai immer noch.

Übrigens: Das Lorheidestadion ist gerade mit den Deutschen Jugendmeisterschaften nach umfangreicher Modernisierung übergeben worden und jetzt die modernste Leichtathletik-Arena Deutschlands.

Jakob ergänzt: „Für uns und unsere Bedingungen ist es ja nicht selbstverständlich, dass wir es zu Deutschen Meisterschaften schaffen. Für mich war es eine besondere Atmosphäre zu erleben, wie sich die Sportler gegenseitig anfeuern.“ Und eben auch der Weg vom Callroom bis zum Start, „wo man die anderen beobachten kann und alle auch auf dich gucken.“

Zwar steht am kommenden Wochenende mit den Norddeutschen Meisterschaften in Hamburg die nächste Bewährungsprobe an, aber klar, die Jungs schauen schon auf 2026.

Kai will die DJM-Teilnahme wieder mit den 110 m Hürden schaffen „und noch verschiedene andere Disziplinen probieren, ich bin offen für alles“. Für Jakob stehen dann die 100 m und 200 m im Mittelpunkt, wo er in diesem Jahr die Norm knapp verpasst hat. Vor allem aber soll es wieder mit der Staffel klappen – gemeinsam mit Florian Martin Mansfeld und Leo an der Heiden, so wie 2024 schon in der U16 in Koblenz.

Übrigens: Mit ihrer starken Vorstellung hat es **Kai** auf **Rang 19 der aktuellen U-18-Bestenliste** über 110 m Hürden geschafft und **Jakob** auf **Rang 40**.

Nicht unerwähnt soll bleiben, dass mit **Ian Constantine Kehder** ein weiterer gebürtiger Frankfurter und ehemaliger SC-Athlet am Start war. Ian trainiert inzwischen beim TSV Bayer 04 Leverkusen und hat in Bochum-Wattenscheid im **Speerwurf** den **10. Platz** belegt – mit neuer Bestweite von **59,56 m** und damit **Rang 15 der U18-Bestenliste**.



Text: Ke. Bechly/Fotos: Rocco an der Heiden,
Ke. Bechly (auch Screenshots),
mehr Bilder in der Galerie (Juli 2025)

Detaillierte Infos zur Meisterschaft:
<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/news/news-detail/80851-so-verfolgen-sie-die-u18-u20-dm-in-wattenscheid-live>