

Staffelteam WU 18 bei den DM in Rostock am 21.7.23

Wie kommt ein Team der Mädchen der LG Alsternord zu einer DM U18/U20?

1. Alle Mädchen trainieren gewissenhaft unter fachkundiger Anleitung von Headcoach Svenja und erreichen in der laufenden Saison persönliche Bestleistungen über 100m
Tia 13,07 s Zoe 12,82 s Anna 12,74 s Nike 12,97 s
2. Die Staffel erreicht mit 49,74 s die Quali für die DM (50,20s)



3. Eltern, Trainerin und Betreuer sind bereit, einen organisatorischen Kraftakt in Kauf zu nehmen, der durch die Terminierung der DM in die Sommerferien allen Beteiligten und dem Verein einiges abverlangt.
4. Organisation
Svenja erstellt ein Organigramm für die Anreise, das zwei Pfade plus Plan C und D enthält:
Pfad A: Svenja startet am Donnerstag 15.20 Uhr in HU und sammelt an vereinbarten Treffpunkten Nike und Anna auf. In Ratzeburg wird Jenna von einem Bundespolizeicamp um 16.40 Uhr abgeholt. Weiterfahrt nach Schwerin : Ankunft 18.00 Uhr
Pfad B : Zoe und Tia sind bereits im Urlaubszielgebiet. Sie landen mit einer Maschine aus

Wien kommend um 14.25 Uhr am BER und verlassen den Sperrbereich um 14.37 Uhr.

| | | | |
|--------------|-----------------|---|----------|
| 14:44 | RE 8 | Berlin Ostkreuz 15:01 - B Ostbahnhof 15:06 - | 2 |
| | RE 62023 | B Alexanderplatz 15:10 - B Friedrichstraße 15:14 - | |
| | | Berlin Hbf 15:18 - B Zoologischer Garten 15:25 - | |
| | | B Spandau 15:35 - Falkensee 15:44 - Nauen 15:54 - | |
| | | Paulinenaue 16:08 - Friesack 16:16 - Neustadt 16:24 - | |
| | | Breddin 16:33 - Glöwen 16:40 - Bad Wilsnack 16:47 - | |
| | | Wittenberge 16:59 - Ludwigslust 17:25 - Schwerin 17:57 - | |
| | | Bad Kleinen 18:17 - Wismar 18:37 | |
| | | → 4. Sep bis 13. Okt kein Halt in Berlin Ostkreuz | |

Hier empfängt Pensionär / Betreuer und 1. Vorsitzender Toni die beiden und sie sprinten zum Flughafenbahnhof T1/T2, wo um 14.44 Uhr der RE8 nach Wismar abfährt. Nach Erreichen des Zuges werden die Sitzplätze! und die Reisehaltung eingenommen:



An Svenja ergeht gleichzeitig die Nachricht : Ankunft Schwerin 17.57 Uhr und streiche Ersatzplan C (Abholung Ludwigslust) und D (Abholung Waren-Müritz).

Nach Eintreffen beider Gruppen in Schwerin gemütliche Fahrt im Komfortbus nach Lübz, wo Abendessen und Übernachtung im First Class Hotel eingeplant sind



Hotel Zur Eldenburg in Lübz



So hervorragend gestärkt wird die Reise zum Wettkampfort Rostock fortgesetzt.

Hier wird zum ersten Mal DM-Atmosphäre wahrgenommen: ein Riesenparkplatz neben dem Ostseestadion, dann Hunderte von jugendlichen Aktiven und nicht ganz so junge Betreuer auf dem feuchten Weg zum Stellplatz. Hier in trockener Halle erfolgt die Startnummernausgabe:





Dann bezieht die Gruppe um 11.45 Uhr ein überdachtes trockenes Plätzchen im Leichtathletikstadion. Es beginnen erste Vorbereitungen auf den Wettkampf: LGAN-Banner aufhängen, Startnummern mit Sicherheitsnadeln befestigen, Ersatztopp häkeln und allen Läuferinnen einheitliche windschnittige Rennfrisuren einflechten.



Mögliche Problemzonen werden getapt, ein Lächeln aufgesetzt und sich dem Stadionfotografen gestellt

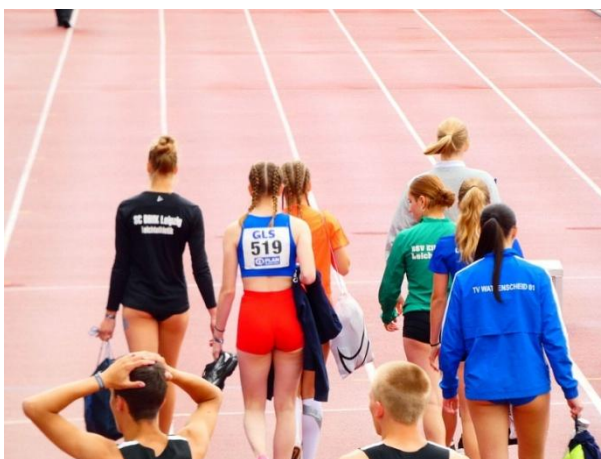


60 min vor dem Start beginnt das ausgefeilte Vorbereitungsprogramm: Aufwärmen, Startübungen, Staffelwechsel in zig Variationen. Und immer gehen die Blicke zu den U20 SportlerInnen in der Halle: Wie schnell starten die denn? Hast du den perfekten Wechsel eben bei dem DHFK-Team gesehen? Hat der blonde Typ da mir etwa zugelächelt?



Um 14.15 Uhr sollen wir uns mit 8 Teams für den Zeitendlauf 1 im Callroom sammeln. „Was brauchen wir dort?“ „Auf Sportschuhen hingehen.“ „Spikes dort anziehen...?“ „ja, und dann auf dem Kunststoffteppich zu Laufbahn gehen...“

„Seid ihr das Team Hamburg?“ „Hamburg, äh?“ „Nee, Alsternord!“ „Dann kommt mal rein“



Trainingsklamotten und Sportschuhe in die Wanne 7 beim Wechselraum ablegen.

Ablaufstelle ausmessen und Klebeband auf der Laufbahn befestigen und dann... durchatmen, konzentrieren und nicht von den Läuferinnen auf den Nachbarbahnen ablenken lassen.

Warten auf den Start.



Tia ist die Startläuferin....kommt sehr schnell durch die Kurve.
Prima Tia!

Sollte jetzt an Zoe übergeben, aber wo ist Zoe? Ist Zoe zu früh...??



Hat gerade noch geklappt, jetzt sprintet Zoe zu Anna ...noch hat kein anderes Team den
Staffelwechsel vollzogen...los Zoe, mach dich bemerkbar..



Eine zehntel Sekunde später:....drei Teams haben schon den Stab weitergegeben, jetzt Zoe...gib Anna das Kommandound Anna.. greif zu



Gut, hat jetzt auch geklappt. Anna sprintet durch die Kurve zum letzten Wechsel auf Nike...



Nike kommt als Schlussläuferin aus der Kurve.

Team Alsternord liegt auf Platz 8.

„Das geht gar nicht. Nike, schalte den Turbo ein!“

Nike gibt alles, arbeitet sich an das Läuferfeld heran.

Überholt noch eine Läuferin. Klasse.

Nicht letzter.

Unsere Zeit ist 50,28 s!

Platz 23 von 26 gemeldeten Teams.

Auf nasser Bahn. Im großen Starterfeld. Die Aufregung, wenn wir bei einer DM starten. „Mädels, damit müssen, damit können wir heute zufrieden sein.“

Nach unserem Rennen verfolgten wir die weiteren Zeitendläufe. Das Siegerteam von der DHFK erzielte 46,48 s—das ist für uns nicht erreichbar, denn dafür müssten alle Sprinterinnen ca. 12,1 s auf 100m laufen können.

Team Alsternord machte sich anschließend für die Rückfahrt fertig. Einkaufen der Reiseverpflegung im Supermarkt, dann Abschied am Bahnhof Rostock.



Gruppe A -Svenja, Nike, Anna reisen in entspannter Atmosphäre mit musikalischem Wunschprogramm im Komfortbus nach Norderstedt.

Bei Tachostand 476 km ist das Ziel um 19.00 Uhr erreicht.



Gruppe B – Jenna, Zoe, Tia, Toni steigt um 16.54 Uhr in den nicht ganz so komfortablen und voll besetzten Regionalexpress der Deutschen Bahn ein, wird durch 4 freie Klappsessel neben dem WC und vor dem Getränkeautomaten verwöhnt. Für musikalische Ablenkung ist jede selbst verantwortlich oder schaltet einfach ab.

Bei Ankunft in Berlin HBF um 19.09 Uhr schüttet es draußen. Jenna wird beschirmt zum nahe gelegenen Hotel begleitet und steht dort im Vierbettzimmer vor der Wahl: „Welches Bett nehme ich?“ Aber die Nacht ist kurz, ihr ICE geht samstags 6.00 Uhr nach München. Sie erreicht ihr Ziel in Österreich um 17.00 Uhr

Tia, Zoe, Toni beziehen gegen 21.30 Uhr am Flughafen BER die Hotelzimmer, auch für sie gilt: Frühes Aufstehen, Taxi-Shuttle um 6.45 Uhr. Zoe, Tia präsentieren QR-Code um 6.55 Uhr am Security Check, Toni besteigt 7.05 Uhr den RE zum Hauptbahnhof und gibt sich anschließend dem Vergnügen des Reisens mit D-Ticket am Wochenende in Regionalzügen hin.

Bilanz: Eine aufregende Teilnahme eines tollen Teams an einer DM als Belohnung für hervorragende sportliche Leistungen rechtfertigt den enormen organisatorischen und finanziellen Aufwand.