

NDM 3.und 4.2.24

10 Teilnehmende, 9 Top-10 Platzierungen, 7 neue persönlichen Bestleistungen, 2 Podiumsplatzierungen, 1 Titel und 0 ins Ziel gekommene Staffeln. Das ist die Ausbeute des vergangenen Wochenendes als die Norddeutschen Meisterschaften im Hamburger "Glaspalast" ausgetragen wurden.

Unsere zehn Aktive waren:

Anna Neuhausen, Jakob Körner, Jakob Labes, Jana Schimkus, Jenna Petersen, Ole Gerlach, Nike Heide, Tia Doehring, Tim Staud und Zoe Doehring.

Ausgeschlafen begann der erste Tag mit dem Stabhochsprung der MU20. Unsere zwei Starter, die beiden Jakobs, starteten in einer teilweise drei Jahre älteren Konkurrenz. Beide zeigten einen großen Auftritt und sprangen auf Platz 8 und 9.



JakobL egalisierte seine vorherige Bestleistung von 3,80m. Nur ein noch unbekannter Stab und sein Toilettensitz-Aufrollen standen zwischen ihm und den 4m.

Auch JakobK sprang sehr nah an seine PB. Mit 3,50m fehlten ihm drei Zentimeter zur neuen Bestleistung. Besonders ärgerlich, weil seine Sprünge über die nächste Höhe von 3,70m so schön waren. Es dauert nicht mehr lange und auch bei ihm wird bald eine neue PB fallen. Wer weiß, vielleicht ja sogar nächstes Wochenende bei den LM Mehrkampf?



Weiter ging es mit den 60m Sprints für Anna, Nike, Ole und Zoe.





Nach einem Fehlstart in ihrem Lauf erwischte Anna den zweiten Start leider nicht so gut und kam mit einer Zeit von 8,28s ins Ziel. Nike lief neue Bestzeit mit 8,34s und Zoe konnte ihre Bestleistung auf den 60m erstmals unter 8 Sekunden schrauben und lief mit 7,89s als einziges Mädchen sicher in den 60m Zwischenlauf. Ihr fehlte eine Zehntel, um sich für die Deutschen U20 Meisterschaften in Dortmund zu qualifizieren. Dementsprechend ambitioniert ging sie in ihren Zwischenlauf. Mit zeitgleicher Zeit von 7,96s mit einer anderen Sprinterin musste auf die Tausendstel geguckt werden. Leider war Zoe drei Tausendstel langsamer und verpasste so denkbar knapp das Finale.



Ole war unser einziger männliche Starter über die Sprintdisziplinen. In seinem Vorlauf wurde er Zweiter mit einer Zeit von 7,03s. Nach den Vorläufen hatten insgesamt die vier schnellsten Sprinter diese Zeit. Mit nur zwei Hundertstel langsamer als seine Bestzeit bestätigte Ole seine überragende Form. Aber eins war klar: Die 7 Sekunden mussten fallen, die 6 sollte vorne stehen. Das war auch Oles lang erklärtes Ziel, wettete er mit mir um eine Kinder Bueno-Packung, dass er vor den NDM unter 7 Sekunden laufen würde. Die Bueno bekam ich, aber auch Ole konnte sich freuen: Im Zwischenlauf unterbot er erstmals die 7 Sekunden mit einer Zeit von 6,98s. Damit kam er weiter ins Finale und sprintete erneut persönliche Bestzeit mit 6,96s. jetzt setzte er sich knapp mit ein paar Tausendstel

Vorsprung auf Platz **Drei** und durfte seine erste Podiumsplatzierung feiern.



Den letzten Tagespunkt bildeten unsere Staffeln. Während die Jungenstaffel gar nicht erst zustande kam, lag alle Hoffnung auf der WU20. Anna, Nike, Zoe und Tia machten sich warm und bereiteten sich in ihrer altbekannten Laufreihenfolge auf die 4*200m vor. Ihre Übergabeprobe hätten es jedem Coach leicht gemacht. Eine perfekte Übergabe folgte auf die nächste. Allen war klar, dass eine neue Bestzeit kommen musste. Also ging es zum Start. Gut rausgelaufen übergab Anna den Staffelstab auf Nike, die mit Vollgas lossprintete, aber die Übergabe zwischen Nike und Zoe klappte nicht so einwandfrei wie es sonst immer funktionierte. **Der Alu-Stab fiel auf den Boden** und unsere Staffelhoffnung war dahin.

Aber das Beruhigende daran: nicht der Ärger überragte, sondern der Zusammenhalt. Tiefe Trauer und Enttäuschung wurden gemeinsam aufgearbeitet. Es gab keine Anschuldigungen, keine Anfeindungen, keinen Streit. Stattdessen wurde sich gemeinsam getröstet und geholfen. Dieses schöne Bild zeigt deutlich unseren Teamgeist und den Zusammenhalt im sonst so konkurrenzorientierten Einzelsport. Auch wenn niemand von uns sich dieses Ergebnis gewünscht hatte, bin ich trotzdem sehr stolz auf das unterstützende Zusammen, das der Staffel folgte.

Dem ereignisreichen ersten Tag folgte ein zweiter, nicht weniger spannender Wettkampftag. Jetzt begannen unsere WU20 mit dem Stabhochsprung. Hier starteten Jana und Jenna, ebenfalls in einer ein bis zwei Jahre älteren Konkurrenz. Am Ende sprang Jenna mit genau 3m auf Platz 9 und Jana kam

mit übersprungener Höhe von 3,20m auf Platz 5. Beide kamen dicht an ihre Bestleistungen heran und lassen auf Großes im Sommer hoffen.



Zeitgleich starteten Ole und Tim im Weitsprung der MU20. Ole erwischte leider keinen guten Weitsprungtag und hatte einen wechselhaften Anlauf, der bessere Weiten verhinderte. Mit 6,18m sprang er einen halben Meter unter Bestleistung und auf Platz 7. Tim dagegen hatte trotz bandagiertem Knie einen guten Weitsprungtag. Mit hoher Geschwindigkeit und halbwegs schöner Landung sprang er auf eine neue persönliche Bestleistung von 6,27m und wurde damit Fünfter.



Anschließend standen noch die 200m Läufe an. Hier konnte Anna ihre Hallenbestzeit ordentlich steigern und kam mit einer Zeit von 26,86s ins Ziel.



Für Ole waren die 200m entscheidend. Seine bisherige Bestleistung lag bei 22,71s, womit er knapp um eine Hundertstel die DM-Quali verpasst hatte. Sein Ziel war also klar: egal wie, aber schneller als 22,70s. Er startete auf Bahn 4, eine Bahn unter ihm startete ein Sprinter aus Wolfsburg, der eine wesentlich schnellere Bestzeit angegeben hatte. Ich ging also zu Ole und sagte ihm, dass er alles daransetzen sollte, den Sprinter auf Bahn 3 so lange wie möglich hinter sich zu behalten und, wenn er dichter käme, zu kämpfen und alles zu geben.

Der Startpfeiff ertönte, alle hockten sich in ihre Startblöcke, gingen in ihre Fertig-Position und mit dem Schuss sprinteten alle wie entfesselt los. Ole gab alles und ließ den Läufer auf Bahn 3 bis zur 150m-Marke am Kurvenausgang



nicht nur nicht überholen, sondern konnte im Finish sogar noch eine Schippe drauflegen und kam mit einer unglaublichen neuen Bestleistung von 22,25s als Erstes ins Ziel. Damit verbesserte er seine Bestzeit um eine halbe Sekunde und sicherte sich locker die Quali für die Deutschen Meisterschaften in Dortmund.

Drei Stunden später kam dann sein 200m Finale. Als Zeitschnellster konnte Ole mit einem großen Selbstbewusstsein an den Start gehen. Wieder die gleiche Konstellation, Ole auf Bahn 4, der Wolfsburger mit der zweitschnellsten Zeit auf Bahn 3. Auch jetzt war Oles Ziel wieder klar: genauso laufen wie im Vorlauf. Den Wolfsburger nicht vorbeilassen und als Erster ins Ziel kommen.

Es ging also wieder an den Start. Auf die Plätze - Fertig - Peng. Und der letzte Finallauf der 200m der MU20 war gestartet. Ole kam gut aus seinem Startblock, aber der Sprinter auf Bahn 3 auch. Er sprintete so schnell, dass er bereits nach der ersten Kurve auf Oles Höhe war und damit die Kurvenvorgabe herausgelaufen hatte. Aber Ole konnte und wollte sich das nicht gefallen lassen. In dem Moment, in dem er merkte, dass der Wolfsburger auf seiner Höhe war, wurde Ole nochmal viel schneller und lief mit dem Wolfsburger mit und vor. Es kam die zweite Kurve, die ich nicht sehen konnte, aber auf der Endgeraden sah ich, sahen wir alle, wie Ole den Wolfsburger überholt hatte und mittlerweile zwei Meter vor ihm war und auch zwei Meter vor ihm ins Ziel kam. Ole verbesserte seine Bestzeit nochmal auf 22,24s und durfte sich nun **Norddeutscher Meister** nennen.

Nach dem Rennen kam Ole zu mir und sagte: "Ich glaube, ich hätte noch schneller gekonnt"(Gedächtnisprotokoll). Als Trainer stand ich dann natürlich verblüfft daneben. Der Handballer Ole, der erst knappe 4 Monate bei uns Leichtathletik trainiert, spürt, dass im Sprint über die Stadionrunde eventuell noch Luft nach oben ist. Wer weiß, vielleicht kann er in Dortmund bei den Deutschen Meisterschaften dieses Gefühl in Realität umwandeln. Ich als Trainer werde ihn dabei voll unterstützen.



Damit ging für uns ein erfolgreiches Sportwochenende zu Ende.

Ein Meistertitel und zwei Podiumsplatzierungen, sieben Bestleistungen und neun Top-10 Platzierungen bei einer Konkurrenz aus ganz Norddeutschland zeigen die starke Entwicklung unseres Vereins. Die LG Alsternord betont: mit uns kann man rechnen!

Alle, die letztes Wochenende gestartet sind, haben einen großartigen Zusammenhalt und herausragende Leistungen gezeigt und sich sowie den gesamten Verein stolz gemacht.

Es war ein tolles Wettkampfwochenende und bei solchen Leistungen und solchen Menschen macht es auch für uns Coaches Spaß, immer wieder am Wochenende an eurer Seite zu stehen.

Artikel: Ron

Fotos: Ina und Toni