

# Das A-Finale über 400 m Hürden ist ein Traumziel

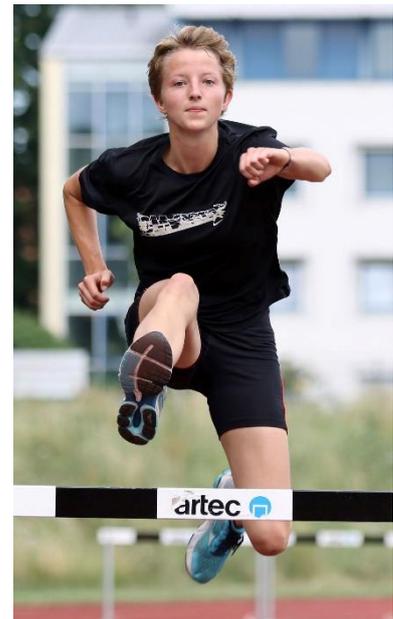
**Friederike Lehmann startet zum vierten Mal bei der Deutschen Jugendmeisterschaft**

**Frankfurt.** Friederike Lehmann vom SC Frankfurt steht an diesem Wochenende vor ihrer vierten Deutschen Jugendmeisterschaft. Am Sonnabend ab 18.40 Uhr werden in Mönchengladbach die Vorläufe über 400 Meter Hürden in ihrer Altersklasse U20 gestartet. „Zweimal bei der Meisterschaft laufen“, so formulieren die Leichtathletin und ihr Trainer das Ziel. „Das A-Finale wäre das Traumziel“, ergänzt Hartmut Schulze. Das wäre der bisher größte Erfolg für die drahtige Athletin, nachdem sie es im Vorjahr erstmals ins B-Finale geschafft und mit 65,84 s Bestzeit gelaufen war.

Schulze sieht seinen Schützling gut aufgestellt: „Friederike hat in diesem Jahr einen weiteren Leistungssprung gemacht, ihre Bestzeit vom Vorjahr in nur zwei Wettkämpfen um mehr zwei Sekunden verbessert. Wenn sie das in Mönchengladbach fortsetzen kann und eine 62er Zeit schafft, sollte das für das A-Finale reichen“. Auch Friederike fühlt sich gut vorbereitet: „Das habe ich bei den Norddeutschen Meisterschaften in Berlin gemerkt.“. Dort wurde sie in der Konkurrenz der Frauen Dritte mit neuer Bestzeit von 63,19 Sekunden.

Friederike, die in wenigen Tagen ihren 18. Geburtstag feiert, kam 2004 zum Verein. Größere Erfolge blieben ihr eine Zeitlang oft verwehrt. Verletzungen, manches Mal nach Stürzen oder bedingt durch das Wachstum, waren irgendwie an der Tagesordnung. Diese Zeit ist vorbei. Seit 2012 trainiert sie unter den Fittichen von Hartmut Schulze. „Er hat mich darauf gebracht, dass die Hürden für mich das Richtige sind, dass ich das am besten kann. Allein wäre ich nicht drauf gekommen, denn Hürden sind ganz schön anstrengend“, schmunzelt die künftige Zwölfklässlerin am Liebknecht-Gymnasium. Andererseits sei diese Disziplin enorm vielseitig: Hürdenimitationen (Übungen am Gerät), Tempoläufe, Kraft- und Techniktraining, Ausdauerläufe – alles sei dabei. Vier- bis fünfmal in der Woche trainiert die 17-Jährige, die auch reitet. „Für die Technik muss ich viel machen, da ist man nie fertig. Tempoläufe sind manchmal schwer, wenn man mal einen schlechten Tag hat.“

Für Schulze, Trainer mit A-Lizenz, zählt noch mehr: „Um einen ordentlichen Rhythmus mit langen Schritten hinzubekommen, muss man im Herbst mit der Vorbereitung auf die neue Saison beginnen. Da gehört viel Kopfarbeit dazu, man muss sich konzentrieren, langfristig dran bleiben“, betont er. Bei der NDM in Berlin sei Friederike erstmals ein durchgängiger 15er Rhythmus gelungen. Das bedeutet, sie hat mit jeweils 15 Schritten die Abstände zwischen den zehn 0,76 Meter hohen Hürden bewältigt. „Das ist schon außergewöhnlich.“ Aber auch wichtig, denn jeder Schritt mehr koste drei bis fünf Zehntelsekunden. „Das war schon ein cooles Gefühl, so zu laufen. Herr Schulze hatte mir zuvor noch Tipps gegeben, dass ich schneller anlaufen und in der zweiten Kurve Druck machen muss. Ich war erst etwas skeptisch. Jetzt bin ich dankbar, dass er den richtigen Blick hatte“, betont die Athletin.





Dass sie sich bereits viermal, obwohl keine Sportschülerin und 2013 noch als Frühstarterin, für die Deutschen Jugendmeisterschaften qualifizieren konnte, führt ihr Betreuer auf Friederikes kontinuierliche Entwicklung zurück. „Sie hat sich stabilisiert, ist sehr selbstständig und selbstbewusst geworden. Auch die Teilnahme an der DM prägt“, sagt Schulze, der in seinen Berufsjahren an den Sportschulen in Frankfurt, Cottbus und Potsdam viele Meisterschaftsteilnehmer,

darunter Medaillengewinner, in den Hürdendisziplinen hervorgebracht hat. Als ehrenamtlicher Trainer beim SC Frankfurt seit 2010 führte er auch Marius Sperling (Jahrgang 1996) und die Zwillinge Florian und Pascal Berthold (97) zu Deutschen Jugendmeisterschaften; das Niveau in Berlin-Brandenburg bestimmt derzeit auch Clemens Wilke (U20) mit. Zu Friederikes weiteren Erfolgen zählen unter anderem über 400 Meter Hürden der zweite Platz bei der Berlin-Brandenburgischen Meisterschaft der U20 in diesem Jahr und Platz 3 vor einem Jahr sowie der Titel BBM-Meisterin in der Halle über 400 Meter als 15-Jährige in der AK U20.

„Ich freue mich auf die Jugendmeisterschaft“, sagt Friederike Lehmann. Da sie ihre Eltern an ihrer Seite weiß, „entspannt mich das wieder ungemein“. Viel Motivation gebe ihr zudem, wenn Sportler und Eltern aus dem Verein, auch Ehemalige, kommen und ihr die Daumen drücken – oder sie, wie zuletzt beim Elternsportfest, die letzten Tempoläufe nicht allein absolvieren muss, sondern begleitet wird von Eltern und Kindern, die zeitgleich eine Staffel laufen. Und dann freut sie sich schon auf den Urlaub mit den Eltern und noch eine lange Ferienzeit nach dem Höhepunkt. Denn diesmal liegt die Meisterschaft mal nicht zum Ende der Sommerferien.

Kerstin Bechly (Juli 2016), Fotos: Michael Benk, Kerstin Bechly