

Zwei weitere Normerfüllungen

Bei Miersch-Sportfest in Berlin sind Tim über 400 m Hürden und Ian im Neunkampf happy

Beim Max-Miersch-Gedenksportfest am 8./9. Juli in Berlin-Zehlendorf wurde den Sportlern einiges an Geduld und Konzentration abgefragt. Denn der Zeitplan hing teils eine Stunde hinterher. Unsere drei Sportler Tim Thielemann, Ian Constantine Kehder und Guibert Djouaka Ziwo haben das Beste draus gemacht.



Von der Zeitverzögerung betroffen war unter anderem **Tim Thielemann** (U18). Er wollte seine letzte Möglichkeit nutzen, um die Norm für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 400 m Hürden zu erfüllen. „Tim war innerlich aufgeregt, hatte sich aber auf den Punkt warmgemacht“, erzählt Mutti Susanne Thielemann. Dann zogen sich die 800-m-Läufer jüngerer Altersklassen so hin, dass der Hürdenlauf mit einer Stunde Verspätung begann. Was nicht nur eine deutlich längere bzw. erneute Erwärmung bedeutete. „So lange konzentriert und fokussiert zu bleiben, ist schwer“, schildert Susanne Thielemann.

Trainer Hartmut Schulze schildert die Situation noch deutlicher: „Es ist schwierig, sich so lange warm zu halten. Tim stand enorm unter Druck, war wie in Trance. Eine Stunde Verzögerung ist eine Katastrophe für einen jungen Sportler wie unsere Vereinssportler. Da geht Substanz verloren. Sportschüler, die doppelt so viel trainieren können wie wir, stecken das besser weg.“

Tim konnte dann mit dem zweiten von insgesamt drei Läufern bis zur vierten Hürde mithalten, fiel dann leicht zurück, warf sich über die Ziellinie – und nach einer Zitterpartie stand fest: Mit 58,47 s hat Tim die Norm von 58,50 s mehr als knapp unterboten. „Tim freut sich, dass er das geschafft hat. Das war viel harte Arbeit“, so seine Mutter.

Ebenfalls stark unter Druck stand unser Sportschüler **Ian Constantine Kehder** (M15). Aufgrund einer langwierigen Verletzung am Beuger hatte er nur eine Möglichkeit, sich für die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften Anfang September in Hannover zu qualifizieren. Und diesen für ihn Neunkampf hat er in Berlin souverän gemeistert. Mit 5123 Punkten blieb er deutlich über der Norm von 4800 Punkten und konnte dabei vier persönliche Bestleistungen erzielen.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

100 m	12,19 s pB	/571 Punkte
Weitsprung	5,90 m	/583
Kugelstoßen 4kg	12,52 m	/571
Hochsprung	1,76 m	/607
80m Hürden	12,07 s pB	/553
Diskuswurf 1,0kg	36,37 m	/578
Stabhochsprung	3,30 m pB	/556
Speerwurf 600g	43,53 m	/593
1000m	3:11,35 min pB	/511



Auch Ians Neunkampf-Gruppe war zweimal mit Zeitproblemen konfrontiert: Beim Weitsprung ging es eine Stunde später als geplant los: „Sich zwei Stunden warm zu machen, zerrte an den Nerven“, weiß Mutti Juliane Kehder. Am zweiten Tag waren aus 30 Minuten 45 geworden, als es plötzlich hieß, der Lauf wird doch eher stattfinden ... Der Protest war groß.

Insgesamt hat Ian angesichts der Trainingsdefizite und der Hitze die beiden Tage aber gut durchgestanden. „Am meisten hat er sich über die Verbesserung im Stabhochsprung von 2,91 Meter auf 3,30 gefreut. Da hat er viel trainiert“, weiß Juliane Kehder. Dafür habe er sich über das Ergebnis im Speerwurf und etwas im Diskuswurf geärgert, wo er deutlich unter seinen vor wenigen Wochen erzielten Bestleistungen blieb. „Er ist so wahnsinnig ehrgeizig. Ich habe ihm gesagt, er soll sich noch etwas für die Deutschen Jugendmeisterschaften aufheben.“

Ian selbst hat auf seinem Instagram-Account den Neunkampf auch reflektiert. Über 100 m wäre er gern schneller gewesen, aber wegen technischer Probleme hatte sich der Start verzögert. Mit dem Hochsprung war er zufrieden, weil er beim Einspringen große Probleme hatte. Dann lief es. „1,80 m hätten es sein können“, schreibt er. Da habe er knapp gerissen. Im Kugelstoßen sieht er noch Reserven. Weitsprung hat ihn auch zufriedengestellt, „gerade, weil ich beim Einspringen richtig umgeknickt bin.“ Hürdensprint war ganz okay. Das Tagesziel beim Stabhochsprung hieß 3,00 m. Da Ian die deutlich übersprungen hat, war er natürlich „sehr zufrieden“. Allerdings hat ihm danach die Umstellung vom Stab zum Diskuswurf etwas Probleme bereitet, sodass er mit der Scheibe nicht sein Ziel erreicht hat. „Die Speere habe ich viel zu flach geworfen. Sie sollten mindestens auf 48 m fliegen“, schrieb er zur vorletzten Disziplin. Und zum Abschluss die 1000m waren ganz okay. Aber da müsse auch mehr kommen. „Insgesamt war der erste Neunkampf ein großer Erfolg, da ich die DM-Norm geschafft habe“, resümiert Ian.

In Berlin am Start war auch **Guibert Djouaka Ziwo** (M15), der über 100 m souverän gewann in 11,43 s. Über 200 m stellte er sich der Konkurrenz der U18 und wurde Dritter mit einer Zeit von 23,87 s.

Mit den beiden Norm-Erfolgen haben **vier Vereinssportler insgesamt fünf Normen für Deutsche Jugendmeisterschaften erfüllt**. Was für eine große Leistung!

Qualifiziert haben sich: Aidan Ballaschke (U18/110 m Hürden und 400 m Hürden), Tim Thielemann (U18/400 m Hürden), Ian Constantine Kehder (M15/Neunkampf und Speer), Guibert Djouaka Ziwo (M15/100 m – jedoch leider nicht startberechtigt, weil keine deutsche Staatsbürgerschaft). Ähnliches liegt zehn Jahre zurück. 2013 waren fünf SC-Sportler bei den DJM der U18 in Rostock dabei: Marius Sperling (U18/110mHürden/400 m Hürden), Florian und Pascal Berthold (beide U18/400 m Hürden), Friederike Lehmann (als w15 einzige Frühstarterin in der U18/400 m Hürden) und Sportschüler Leon Senger (U18/800 m).

Die **letzten DM-Teilnahmen von SC-Sportlern** gehen ins Jahr 2017 zurück mit Matti Keller (U18/400m) und Daniel Freimuth (M40/800m). Friederike Lehmann hatte in der U20 die 400-m-Hürdennorm zwar erfüllt, verzichtete aber auf ihre insgesamt fünfte DJM-Teilnahme. 2019 qualifizierte sich dann letztmalig ein – einstiger – Frankfurter SC-Athlet: Aaron Bertel (M15/4x100 m und 300 m) – der Sportschüler startete inzwischen für den SC Potsdam.