



Unvergessliche Erlebnisse bei U18-EM in Rieti

Jakob Windmüller kehrt mit neuer Bestzeit aus Italien zurück / Die starke Trainingsgruppe hat einen großen Anteil daran

Um es vorwegzunehmen: Am Erfolg von Jakob haben viele im Verein Anteil. Gerade auch die Jungs aus seiner Trainingsgruppe, die sich gegenseitig pushen. Aber er ist nun einmal der Erste im Verein, der sich für eine Europameisterschaft qualifiziert hat. Und deshalb gebührt ihm dieser lange Bericht, der auch ein bisschen Vereinsgeschichte widerspiegeln soll.

Die U18-EM gibt es übrigens erst seit 2016 im Zwei-Jahresrhythmus abwechselnd mit dem Europäischen Olympischen Jugendfestival. Zuvor fanden andere internationale Formate statt, an denen in den 1990er-Jahren auch SC-Athleten wie Silvana Melchert, Ronny Walter und Rayk Schulze teilnahmen.

Surreal und krass – das sind die Worte, die Jakob Windmüller derzeit am häufigsten nutzt, wenn unser U18-Athlet beschreiben soll, was er in diesem Sommer sportlich erlebt hat. Als Höhepunkt die Deutschen Jugendmeisterschaften der U18 über 100 m und die Staffel angepeilt, fand sich Jakob plötzlich auch bei den Europameisterschaften in Rieti (Italien) am Start – im Hürdensprint.

EM-Norm hatte niemand auf dem Schirm

Der 16-Jährige hatte bei den Deutschen Jugendmeisterschaften Anfang Juli in Bochum/Wattenscheid seine Bestzeit über 110 m Hürden von 14,30 s überraschend deutlich verbessert: im Zwischenlauf auf 13,95 s. „Plötzlich ploppten von Sportlern und Trainern des Vereins jede Menge Glückwünsche auf dem Handy auf“, erinnert sich Vater Stefan. „Im Livestream war bestätigt worden, dass Jakob damit genau die Norm für die EM gelaufen ist.“ Das habe niemand vorher auf dem Schirm gehabt. Im Rahmen der Siegerehrung – Jakob hatte sich im Finale Bronze erkämpft – kam der Bundestrainer Hürden auf Trainer Hartmut Schulze zu. „Da hat Jakob dann wohl gehäht, dass er mit zur EM fahren kann. Er hörte nicht mehr auf zu grinsen“, erzählt Stefan Windmüller.

Jakob wurde noch vor Ort in den Nominierungskreis der Nationalmeisterschaft aufgenommen und entsprechend eingekleidet. Er setzte eine Woche später mit dem Titel als Norddeutscher Meister in 13,94 s eines drauf und unmittelbar danach ging es mit 71 weiteren Athleten des DLV, darunter vier Brandenburgern, nach Rieti in Italien.



Heiße Tage und hoher Adrenalin-Spiegel

Die besondere Atmosphäre hat Jakob genossen. Dass es eine internationale Meisterschaft mit 1104 Athleten aus 48 Ländern war, habe man schon daran gemerkt, dass viel Englisch gesprochen wurde. „Und nicht in der Vereinskleidung, sondern im Nationaltrikot zu starten, das hat noch einmal einen Push gegeben, gut zu performen“, blickt Jakob zurück. Krass sei das Wetter gewesen mit bis zu 40 Grad Celsius. „Aber Ärzte, Physiotherapeuten und Betreuer haben sich extrem gut um uns gekümmert. Es gab nasse Handtücher, Kühlwesten, Elektrolyte, viel Wasser.“ Wenn er Zeit hatte, schaute er vor allem bei den Laufdisziplinen zu, auch beim Speerwurf und Stabhochsprung. Jakob war erstaunt, dass „gefühl in jeder Disziplin“ deutsche Athleten dabei waren.



Besonders aufgeregt sei er vor seinem ersten Start nicht gewesen, erzählt Jakob: „Bei jedem meiner Wettkämpfe kommt das Adrenalin extrem hoch.“ Mit der etwas überraschenden Umstellung auf die Hürdenabstände sei er als Sprinter gut zurechtgekommen: International sind die Abstände schon an die U20 angepasst, also etwas länger; Deutschland bildet da eine Ausnahme.

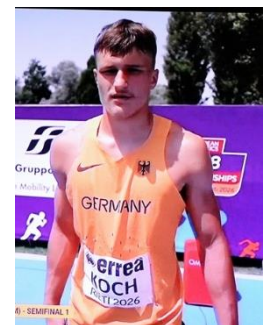
Im Vorlauf neben Europas Schnellstem



Jakobs Ziel ist es vor allem: locker bleiben, Bestzeit laufen. Aus dem Verein haben ihm viele mit auf den Weg gegeben: Hauptsache, du genießt es, habe Spaß. Jakob fühlt sich gut während der Erwärmung und auch während seines Laufes. Aber der Schnellste, der Niederländer Eljahro Philipsen, hat auf der Nebenbahn einen deutlichen Vorsprung. Was bedeutet das? Philipsen läuft unglaubliche 12,96 s - europäische U18-Bestzeit und Meisterschaftsrekord. In dem Sog sprintet Jakob nicht nur zur neuen Bestzeit von 13,80 s. Er qualifiziert sich unter 37 Startern auch für die Zwischenläufe, wo er 14,04 s läuft. „Da habe ich mich schon bei der Erwärmung nicht so geschmeidig gefühlt wie am Vortag“, erinnert sich Jakob. Zudem zehren drei harte Wettkampfwochenenden dann doch.

Ins Finale schaffte es Jakob erwartungsgemäß nicht. Aber am Ende als 22. unter Europas besten U18-Hürdensprintern abzuschneiden und mit der Bestzeit auf Rang 2 der nationalen Jahresbestenliste seiner Altersklasse zu stehen, „das ist schon krass“ für einen Nicht-Sportschüler. Jakob war im Übrigen einer von zwei deutschen Hürdensprintern. Der zweifache Deutsche U18-Meister, Luca Koch (13,43 s/LAC Chemnitz), wurde im Finale Achter.

„Jakob ist sehr anpassungsfähig, um solche Herausforderungen zu schaffen. In solch einem Wettkampf Bestzeit zu laufen, da hat er alles richtig gemacht“, lobt sein Heimattrainer Hartmut Schulze. Er hatte die Läufe im Livestream verfolgt hat,



ihm nach dem Halbfinale eine sehr emotionale Nachricht geschickt. Da schwang neben Freude auch viel Stolz mit. „Herr Schulze ist schon ein Top-Trainer, der sich extrem viel Zeit für uns nimmt und bis zu fünfmal wöchentlich Training anbietet. Er schiebt uns nach vorn, positiv zu schauen“, ist Jakob dankbar.

Seine Eltern Christiane und Stefan Windmüller beschreiben ihren Sohn übrigens als „introvertiert. Ehrgeizig ist er auf jeden Fall, aber Spaß an der Sache muss auch immer dabei sein. Er mag ein harmonisches Umfeld, möglichst ohne Querelen.“

„Extrem viele“ Glückwünsche aus dem Verein

Nach seinen Läufen hat Jakob „extrem viele Nachrichten“ aus dem Verein bekommen, von Sportlern, Trainern, Eltern. Viele sind stolz, wie sich der „Amateur unter Halbprofis“ (Nicht-Sportschüler unter Sportschülern aus starken Leistungszentren) bewährt. Und amüsieren sich auch ein bisschen, wie sich Jakob im Zwischenlauf bei der Vorstellung mit Zeigen auf den Bundesadler auf dem Trikot vorstellt. „Das war cool, dass so viele mitgefiebert und das Beste gehofft haben“, staunt Jakob immer noch.



Auch seine Schwester Isa hat sich riesig gefreut: „Ich gönne es ihm total. Ich war aufgeregter als bei meinen Starts“, erzählt die 24-jährige Schwimmerin, die am selben Wochenende bei den Deutschen Meisterschaften der Master selbst zwei Titel im Brustschwimmen und einmal Staffelsilber gewonnen hat. Isa schiebt hinterher: „Ich kenne es ja, wie es ist, unter den nicht so guten Trainingsbedingungen in der Stadt so weit nach oben zu kommen.“

Jakob ist seit dem vierten Lebensjahr Leichtathlet

Jakobs erstes Foto als kleinen Sportler zeigt ihn als Dreijährigen beim Nikolauspokal der Grundschulen (siehe [SC-Homepage/Archiv: 2012 Nikolausstiefel_Bericht mit Bildern](#)). Seine Eltern hatten ihn angemeldet, weil seine Schwester für ihre Schule gestartet war. Seit 2014 ist Jakob Mitglied im Verein, kurz nach den Zwillingen Kai und Leo an der Heiden. Kita-Übungsleiterin



Anja Hentschel erinnert sich. „Jakob war, im Gegensatz zu Kai und Leo, sehr ruhig und überwiegend aufmerksam war. Außerdem hat er sehr gern geträumt, wenn er nicht so einen guten Tag hatte. Anett Rozanowske und ich wussten immer nicht, ob Jakob tatsächlich Spaß bei uns hatte oder nicht. Er kam aber jede Woche, wahrscheinlich auch deshalb, weil die Eltern darauf achteten, dass die Trainingszeiten eingehalten werden.“

Er hat also schon frühzeitig vorgelebt bekommen, dass man auch zum Training geht, wenn die Lust mal nicht so groß ist. Bei Kai und Leo war das übrigens auch so.“ Und die fügt hinzu: „Es ist für uns immer erstaunlich, welche Kinder bis zu den älteren Altersklassen durchhalten, welche Entwicklung sie nehmen, egal ob sie zu einer EM fahren oder nicht.“

Später, in der U10 und U12, fällt Jakob dann schon durch seine quirliche Art auf, die ihm den Spitznamen „Duracell-Hasen“ einbringt. „Hasi“ ist geblieben. Er sei zudem freundlich und teamfähig gewesen. „Ob im Training, Trainingslager oder Wettkampf, Jakob ist uns als echte Bereicherung und verlässliche Größe in Erinnerung geblieben. Mit unglaublich viel Freude und Spaß bestritt er seine ersten Hürdenläufe über Bananenkisten und konnte so im Rahmen der KILA seine ersten frühen Erfolge in seiner jetzigen Paradedisziplin einfahren. Dieser Ehrgeiz und diese Disziplin haben ihn dort hingebacht, wo er heute ist“, berichten die Trainer Doreen Wojahn und Ricarda Bohrisch, auch für Susanne Thielemann und René Bertel. Übrigens: Trainerin Clara Bechly hatte Jakob das Maskottchen der KiLa mitgegeben. Es hat ihm Glück gebracht.



Durchbruch mit der Staffel vor zwei Jahren

Auch wenn die Erfolge und Medaillen bei Landesmeisterschaften noch rar gesät waren, Knieprobleme für eine längere Pause und reduziertes Training sorgten: Jakob blieb der Leichtathletik treu. Der Durchbruch kam in der U16, als Kai und Leo, der ein Jahr jüngere Florian Martin Mansfeld und Jakob einen Leistungsschub erreichten. Das Quartett qualifizierte sich 2024 für die Deutschen Jugendmeisterschaften über 4x100 m. „Das hat den Push gegeben, es für die



Folgejahre wieder zu schaffen“, sagt Jakob. Er und Kai qualifizierten sich ein Jahr später für die Deutschen Jugendmeisterschaften der U18. In diesem Jahr feierten Jakob mit Platz 3 über die 110 m Hürden, Kai als Siebter und die SC-Staffel mit Leo und Florian als Achte die größten Erfolge (*siehe SC-Homepage: Archiv Juli 2024 und Juni 2025 sowie Aktuelle Infos Juli*).

„Es ist ja klar, dass man sich mit den Leistungen der anderen misst und besser werden will“, beschreibt Jakob den Ansporn. Auch A-Trainer Schulze betont immer wieder. „Ohne eine solch starke Trainingsgruppe sind solche Leistungen selten möglich. Wenn

die Konkurrenz aus dem eigenen Stall kommt, ist das immer besser.“ Schulze, der in seiner jahrzehntelangen Trainertätigkeit in Frankfurt und Cottbus, immer wieder Sportler zu großen Meisterschaften geführt hat, sagt aber auch: „Wir brauchen als Verein, der nicht an der Sportschule angesiedelt ist, die weitere Unterstützung der Stadt, um das Leistungsniveau zu halten“. So gäbe es derzeit im Winter keine Möglichkeit für gezieltes Krafttraining, um die Stabilität zu verbessern. Der Trainer schaut da auch auf das kommende Jahr, wenn Jakob und die Zwillinge in die U20 wechseln, wo die Herausforderungen noch einmal zunehmen.

Im Übrigen sah es für Jakob zu Beginn der Saison gar nicht so gut aus, ihn plagten Muskelprobleme am hinteren Oberschenkel. „Ich habe nicht geglaubt, dass es wieder so super wird.“ Sportarzt Dr. Linné in Potsdam, Physiotherapie und gezielte Dehnübungen, die er oft etwas vernachlässigt hat, sowie Ersatztraining, das der Trainer anwies, auch ein Wettkampfverzicht, ließen Jakob wieder zuversichtlich werden. Und verstehen, warum Dehnung wirklich wichtig ist. Hartmut Schulze sprach von einem „methodischen Kunstwerk“, das ihm gelungen sei.



Das Ziel bleiben die Hürden und das Halbfinale bei den DJM der U20

Jakob, der bisher mehr auf den 100 m zu Hause war, jedenfalls will sich nun doch stärker auf den Hürdensprint konzentrieren. Der sei anspruchsvoller. „Und die Hürden laufen nicht so viele auf diesem hohen Niveau“. Sein Ziel seien wieder die nationalen Titelkämpfe, mindestens das Halbfinale. Was seine Aufnahme als Nationaler Kader im Testpool noch bedeutet, – für den auch Kai eine Chance hat -, ist im Detail noch nicht sicher. Auf alle Fälle muss er sich in diesem Status auf Dopingkontrollen der Nada einstellen. Das hat ihn dann doch überrascht. Die ersten Wochenberichte für die Nada musste er schon schreiben und künftig regelmäßig Schul- und Trainingszeiten mitteilen. Schwester Isa, die damit bereits Erfahrungen hat, hat ihm bei den vielen Formularen geholfen.



Kommt für Jakob, der am Liebknecht-Gymnasium lernt, ein Wechsel zu einem Leistungszentrum mit besseren Trainingsbedingungen infrage? Jakob zögert, dann lacht er „Nur wenn der Trainer mitkommt.“

Für die Eltern, die als frühere Schwimmerin und Gewichtheber selbst aktiv und in Sportvereinen seit Jahren ehrenamtlich wirken, ist eines besonders wichtig: „Wir wissen, was ein Verein den Kindern mitgibt. Gemeinschaft ist immer wichtig, dass sie coole Typen werden. Es ist schon sehr emotional für uns zu sehen, wie sich die Kinder durch das Training charakterlich weiterentwickeln.“

Text: Kerstin Bechly/Fotos: K. Bechly, Doreen Wojahn, Jan Papenfuß (7/2026)/
mehr Bilder in der Bildergalerie

Weitere Infos zur U18-EM:

- 72 Athleten aus Deutschland nahmen teil
- Ergebnisse des deutschen Nationalteams:
elf Medaillen: 4xGold, 2xSilber, 5xBronze
Viermal Podestplatzierungen
32 Top-Acht-Platzierungen
mehrere deutsche U18-Bestleistungen und zahlreiche persönliche Bestzeiten
- in der Nationenwertung Rang zwei hinter Großbritannien

Brandenburger Ergebnisse:

- *Stabhochsprung:*
Tessa Böttner (SC Potsdam): Platz 8/3,90 m (pB 3,95 m)
Fynn Fahrland (SC Potsdam): qualifiziert für das Finale mit 4,70 m (pB 5,00 m), Finale ogV
- *Speerwurf:*
Quentin Albers (SC Potsdam): Platz 7/66,76 m (pB 69,93 m)
- *110 m Hürden:*
Jakob Windmüller (SC Frankfurt (Oder)): Platz 22/14,04 s (VL 13,80 s pB)



<https://www.leichtathletik.de/aktuelles/news/news-detail/82119-dlv-team-brilliert-in-rieti-mit-elf-medailen-und-drei-rekorden>