

Lieblingessen?
Nudeln, egal mit welcher Soße.

Was magst du gar nicht?
Wenn man zu viel in der Schule zu tun hat und keine Zeit mehr für andere Dinge.

Auf was kannst du nicht verzichten?
Essen! Ich esse immer das, worauf ich gerade Lust habe, heute zum Beispiel zwei Berliner!



**Zur Person:
Antonia Dellert**

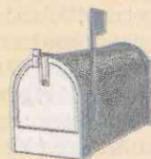
Alter: 15 Jahre
Wohnort: Seligenstadt
Verein: LG Seligenstadt
Schule: Carl-von-Weinberg-Schule Frankfurt
Erfolge: Deutsche Meisterin über 100 m (U16, 2017); hessische Hallenmeisterin über 60 m (U18 und U16, 2018)
Hobbys: Tanzen, mit Freunden treffen

KONTAKT

@ Fragen, Anregungen, Kritik? Unser Briefkasten ist rund um die Uhr geöffnet.

Mail an:
jugendsport@main-echo.de

Post an:
Main-Echo Sportredaktion,
Weichertstraße 20,
63741 Aschaffenburg



Oder greift zum Hörer und ruft uns einfach an:
06021/396225

Wir freuen uns!

Mehr Jugendsport unter
www.main-echo.de

Noch höher – noch schneller

Leichtathletik: Sarah Vogel und Antonia Dellert von der LG Seligenstadt wollen sich nicht auf ihren herausragenden Leistungen 2017 ausruhen

Von unserem Redakteur
THORSTEN SCHMITT

Unter 12 Sekunden, über 3,90 Meter – das sind zwei beeindruckende Eckdaten einer Erfolgsgeschichte, die Antonia Dellert und Sarah Vogel dieses Jahr fortschreiben wollen. 2017 gewannen die beiden Leichtathletinnen der LG Seligenstadt nicht nur deutsche Meistertitel in der U16. Mit ihren Topleistungen führten sie auch die nationale Jahresbestenliste an: Antonia über 100 Meter mit ihrer Zeit von 11,99, Sarah im Stabhochsprung mit einer Höhe von 3,90.

Bei Antonia fielen nationaler Titel und persönlicher Rekord zusammen – am 12. August vergangenen Jahres in Bremen. »Jaahaaa«, erinnert sie sich und strahlt. »Bei den Deutschen, das war sehr toll!« Kurz vorher hatte ihre Teamkollegin Sarah mit 3,70 Metern den Stabhochsprung gewonnen. »Ich habe gratuliert, bin gelaufen und habe gewonnen«, sagt Antonia. »Das war ein Ansporn.«

Eine doppelt goldige Stunde

Sarah bezeichnet das Seligenstädter Doppel-Gold binnen einer Stunde als »sehr emotional«. Dass sie selbst in Bremen an einer neuen Bestleistung scheiterte, findet die 15-Jährige aus Klein-Umstadt im Nachhinein »nicht sonderlich schlimm, auch wenn es schön gewesen wäre.«

Allzu lange musste Sarah auch nicht warten, bis sie sich in neue Höhen katapultierte. Rund einen Monat nach Bremen überquerte

sie beim einem Ländervergleichskampf im schwäbischen Vöhringen die eingangs erwähnten 3,90 Meter – selbstverständlich Landesrekord. Auch über 80 Meter Hürden war noch keine Hessin schneller als Sarah in 11,29 Sekunden – ebenfalls deutsche Jahresbestleistung.

Um sage und schreibe 50 Zentimeter verbesserte sich die 15-Jährige 2017 mit dem Stab, zehn mehr als erhofft. »Eine Steigerung habe ich schon erwartet, nachdem es im Vorjahr nicht geklappt hatte«, erzählt Sarah. Als Gründe für den zwischenzeitlichen Stillstand führt sie Verletzungsprobleme und erschwerte Bedingungen an: Ihre Disziplintrainerin Anastasia Steinbeck, Hallenweltmeisterin von 1999 und ältere Schwester von Lisa Ryzih, hatte das zweite Kind bekommen.

Für dieses Jahr hat Sarah die nächste Schallmauer ins Visier genommen. »Ich möchte auf jeden Fall vier Meter springen. Ich habe immer gesagt: Vorher höre ich nicht auf.« Was nicht heißen soll, dass die 15-Jährige kurz vor dem Karriereende steht. »Alles was drauf kommt, ist gut.«

Nächster wichtiger Wettkampf sind am kommenden Wochenende die süddeutschen U18-Meisterschaften in Sindelfingen. »Da ha-



Sarah Vogel.

be ich natürlich vor zu gewinnen«, sagt Antonia. Die Meldeliste für die 60 Meter führt sie zeitgleich mit einer Konkurrentin an. Sarah geht im Stabhochsprung als große Favoritin ins Rennen.

Ein sprintstarker Teamkollege

Zwei Wochen später stehen in Halle an der Saale die deutschen U20-Titelkämpfe an. Neben den beiden Top-Mädels der LG Seligenstadt hat sich dafür auch ihr Teamkollege Constantin Derzbach qualifiziert. Er gewann bei den deutschen Freiluft-Meisterschaften 2017 über 100 Meter und 80 Meter Hürden jeweils das B-Finale und wurde damit Gesamt-

Neunter. Zuletzt unterbot der 15-Jährige bei den hessischen U18-Hallenmeisterschaften als Sieger über die Hürden und Zweiter im Flachsprint die nationale Norm. »Dass man alleine seine Leistung bringen muss und man Steigerungen enorm sehen kann«, sagt Constantin zum Reiz der Leichtathletik.

Für die kommende Freiluftsaison hat er sich über 100 Meter einen Top-Ten-Platz in Deutschland zum Ziel gesetzt. In Zeit übersetzt bedeutet das: »Relativ deutlich unter elf Sekunden, sonst wird's schwer.« In der Bestenliste 2017 ist der zehntschnellste U18-Sprinter mit einer 10,81 notiert.

Antonia peilt über die gleiche Distanz 11,85 an, was ihr eine Reise nach Ungarn einbringen könnte. Dort wird im Sommer die U18-EM ausgetragen. »Ich liebäugle damit«, sagt auch Sarah, die sich bewusst ist, dass »2018 schwierig wird, weil man auch von anderen Erwartungen bekommt. Da muss man vernünftig sein, sonst ist es doppelt deprimierend.«

Mit ihrer Frühform ist sie »echt zufrieden«, neben zwei hessischen Meistertiteln stehen dieses Jahr schon 3,80 Meter zu Buche. »Auch im Training sieht es so aus, als ob man drauf aufbauen könnte.«

Zwölf Stunden trainiert Sarah pro Woche. »Das lässt sich noch mit der Schule vereinbaren«, sagt die Klein-Umstädterin, die in Groß-Umstadt das Max-Planck-Gymnasium besucht. Ihre Teamkollegen Antonia und Constantin haben in dieser

Hinsicht einen Vorteil. Beide gehen auf die Carl-von-Weinburg-Schule in Frankfurt, wo Leistungssport auf dem Stundenplan steht. »Ich würde morgens lieber Fußball spielen als Stabi-Übungen machen«, räumt Constantin ein.

Motivationsprobleme sieht Michael Vogel, Sarahs Vater und Coach bei der LG Seligenstadt, bei seinen Vorzeigeschützlingen aber nicht. »In der Regeln sind sie gut trainieren.« Auch wenn jeder so seine Macken habe.

Ein paar Macken müssen sein

Kaum ist das Stichwort gefallen, gibt es kein Halten. »Ich muss alles mit den Händen durchgehen. Das sieht so bescheuert aus«, sagt Sarah und lacht auf.

»Ich habe viele Macken«, wirft Constantin ein und zählt auf: am Abend vor dem Wettkampf schon alles richten; vor dem Start auf die Oberschenkel klopfen; hoch springen, wenn der Name aufgerufen wird; zweimal die Hände abputzen. »Das fühlt sich vertraut an, gibt Sicherheit.«

Antonia hat ein »Wettkampfbüchlein«, in das sie ihre Gedanken schreibt. Vor ihren Wettbewerben sei sie »nicht so lustig unterwegs. Da möchte ich allein sein.« Nicht zu vergessen: »Am Start muss ich den Zopf nachziehen, auch wenn er fest ist.«

Wie sie zusammensitzen und sich über ihre Macken amüsieren, kriegen sich Antonia, Sarah und Constantin kaum ein. Es geht lebhaft drunter und drüber.

Aber genau darum geht es doch immer: drunter und drüber. Unter 11,99 Sekunden, über 3,91 Meter.



Antonia Dellert ist die 100 Meter schon unter zwölf Sekunden gelaufen.

Unter freiem Himmel oder unterm Dach?

Mit Abstrichen sind sich Sarah, Antonia und Constantin einig: Die drei Leichtathletik-Talente der LG Seligenstadt gehen ihrem Sport lieber unter freiem Himmel nach.

Sarah sagt eindeutig: »Ich finde es draußen besser.« Obwohl sie beim Stabhochsprungen unter geschlossenem Dach weder Wind noch Regen fürchten muss. »Das Gefühl vom Fliegen ist in der Halle nicht so. Es fehlt irgendwie die Unendlichkeit.«

Antonia findet »Halle beklemmend« und findet es im Freien auch deshalb besser, weil sie am liebsten 100

Meter schnurstracks geradeaus sprintet.

Constantin lässt sich gerne von gutem Wetter motivieren. Er schränkt seine Vorliebe für Leichtathletik in der frischen Luft aber mit einem »eigentlich« ein. Denn über 60 Meter in der Halle kommt ihm sein guter Start zugute und über 200 Meter sieht er wegen der engeren Kurven »Vorteile, weil ich nicht so groß bin.«

Apropos Größe: Die Sprinter Constantin und Antonia kommen aktuell nach eigenen Angaben beide auf 1,72 Meter; Stabhochspringerin Sarah misst vier Zentimeter weniger. (tees)