

Erfahrungsbericht Clemens

EM U18 3000m, Győr

05. Juli 2018. 19:32 Uhr. Links von mir ein Brite, rechts ein Türke. Es ist heiß, uns laufen die Schweißperlen nur so runter. Dicht aneinander gepfercht stehen wir auf offenem Platz. Plötzlich ein Knall. Jemand hat mit einer Pistole geschossen! Wir laufen so schnell wie wir können los, die anderen sind etwas schneller als ich, ich hänge zwischen einem Franzosen und einem Schweden fest! Angespannt versuche ich, mich aus dieser Situation zu lösen.

Hallo, ich bin Clemens und auch wenn ich versichern kann, dass mein Erlebnis mindestens genauso spannend war – dies war nicht der Anfang eines Thrillers sondern mein Start bei der U18-Europameisterschaft der Leichtathleten über 3000m in Győr, Ungarn.

Doch diese Europameisterschaft beginnt genau genommen gar nicht am 05. Juli um 19:32 sondern viele Minuten, Stunden, Wochen, eigentlich sogar schon Jahre vorher. Und damit sollte ich anfangen.

Ich war von klein auf im TSVE aktiv, vor allem in der Laufgruppe. Lange Jahre war ich Triathlet (=Schwimmen, Radfahren, Laufen) dann hatte ich zwischen 2014 und 2016 ziemlich Pech beim Radfahren, allerlei Stürze, daraus resultierenden teilweise auch schwereren Verletzungen und mein Spitzname („Sturzvogel“) ließen mich denken, dass ich vielleicht beim Laufen ohne fahrbaren Untersatz schon genug gefordert war.



2010, mit der TSVE-Kindergruppe, ich bin der 2. hinten rechts, mein damaliger und jetziger Trainer Christof Schlüter der erste vorne links

Nachdem ich 2017 dann als jüngerer Jahrgang der U18 die deutsche Jahresbestenliste auf 3000m (8:38) anführte, auf 10km (32:47) den 2. Platz belegte und mehrere Kreisrekorde brach, entschied ich mich im Herbst 2017, „nur“ noch zu laufen. Da ich noch immer selten über 40-50km die Woche laufe, finden viele meiner Trainingseinheiten bis heute bei meinem Schwimmverein SC Steinhagen-Amshausen im Wasser statt. Dennoch bin ich eher ein Ausdauerläufer und bereits letztes Jahr war mir klar, dass ich mit meiner 8:38 von der U18-EM-Norm (8:32.00) gar nicht mehr weit entfernt bin.

Von da an träumte ich von meiner ersten internationalen Meisterschaft.

In der Halle konnte ich bereits Titel auf NRW und Westfalenebene sammeln und halte nun alle Kreisrekorde von 800m-3000m in der Halle, über 1500m sogar den Rekord der U20.

Im März wurde ich dann überraschend mit sehr großem Abstand deutscher Meister im Crosslauf und mir war klar: Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich schien in sehr guter Form zu sein, die EM-Norm anzugreifen.



Mein erstes Interview, nachdem ich deutscher Meister im Crosslauf geworden war. Mann, war ich aufgeregt!

Also ging es im Mai nach Dortmund. Ich war fit, gut vorbereitet, alles passte – und dann regnete es wie aus Kübeln, der Wettkampf wurde immer weiter nach hinten verschoben und ich hatte von Beginn an Probleme, die angepeilte Rundenzeit (1:08.00) zu halten. Ich kämpfte mich durch, gab alles, aber letztlich konnte auch all die Anstrengung meine schweren Beine nicht mehr retten. Am Ende verpasste ich die Norm um knapp 2sek. Ich hatte einen neuen Kreisrekord aufgestellt und eine deutsche Jahresbestleistung – aber ich hatte die EM-Norm als Ziel gehabt. War ich überhaupt dazu in der Lage, die Norm zu knacken? War ich nicht schnell genug? Die EM-Norm war eine riesige Herausforderung, sehr wenige Deutsche schafften generell im Laufbereich internationale Normen. War ich

meinem Höhenflug zum Opfer gefallen und hatte mich gnadenlos überschätzt? Weshalb war ich mir vorher so sicher gewesen, dass die 8:32 zu schaffen waren?

Trotzdem beschlossen mein Trainer und Vater Christof Schlüter und ich, einen erneuten Versuch bei einem stark besetzten Meeting in Oordegem (Belgien) zu starten. Gleich zu Beginn des Wettkampfs wurde mir klar, dass dies mein Rennen werden konnte. 400m: 1:06. Ich fühle mich locker.

1500m: 4:14.6. Noch etwas Puffer zur Zielzeit. Aber ich wusste, es wird knapp.

2600m: 7:22. Ich schaffe es! Zieh, Clemens, zieh! Mein Traum wird wahr und ich fahre wirklich zur Europameisterschaft! Motiviert von der Vorfreude auf die Europameisterschaften konnte ich das Tempo auf der letzten Runde nochmal anziehen. Endzeit: 8:27.41. Fünf Sekunden unter der Norm, westfälischer Rekord der U18 und das Wichtigste: Das Ticket zur EM!

Im Nachhinein war dieser Wettkampf fast genauso schön wie die EM selbst.

Ich musste somit „nur“ noch in Schweinfurt bei der U18-Gala die 1500m laufen. Dies gelang mir mit Kreisrekord und deutscher Jahresbestleistung (3:57,43).

Ein paar Tage später stand ein großer „Germany“- Koffer vor der Tür mit Nationaltrikot.

Leider hatte ich mich als einziger Läufer (800m, 1500m, 3000m, Hindernisstrecke) qualifiziert, aber ich kann euch versichern: Auch die Sportler der anderen Disziplinen sind super nett!



Anprobe, ich bin immer noch ungläubig: Ich darf echt mit zur EM!



3 Stunden vor dem Start mit Bundesadler auf der Brust

Am Montag, den 02.07. ging also der Flug mit dem DLV und den anderen Deutschen Athleten nach Wien, von dort ging es mit dem Bus weiter nach Győr.

Mein Start war erst am Donnerstag, also hatte ich noch genug Zeit, mich vor Ort vorzubereiten.

Leider war ich bereits am Tag vorher so aufgeregt, dass ich kaum schlief.

Aufgrund der hohen Temperaturen an dem Tag fuhren mein betreuender Bundestrainer Georg Lehrer und ich erst sehr spät in das Stadion. Im Stadion angekommen war ich bereits sehr aufgeregt. Zudem war das Stadion während meines Rennens fast ausverkauft. Schon beim Einlaufen merkte ich, dass die Hitze das Laufen doch sehr anstrengend macht. Oh je. Da hatte ich als Deutscher ganz schön mit zu kämpfen. Ob es den Sportlern aus wärmeren Ländern wie der Türkei wohl genauso ging?

Im Callroom bekamen wir schließlich unsere Startnummern. Dann ging es der Reihe nach raus in das Stadion. Der Reihe nach mit den besten Sportlern Europas! Ich wusste zwar, dass ich zu ebendiesen gehörte, aber gleichzeitig war es für mich eine große Ehre, Deutschland zu vertreten und inmitten dieser ganzen Ausnahmeläufers stehen zu dürfen.

Als ich an der Startlinie stand, konnte ich meine Aufregung fast selbst nicht mehr aushalten; den Startschuss empfand ich schon fast als Erlösung.

Die erste Runde war langsam. Die zweite Runde war langsam. Und ich hing, wie am Anfang beschrieben, noch immer zwischen den anderen Läufern fest. Ein Schwede löste sich vorne, der Rest weiterhin – langsam. Nach 1400m wurde es mir zu bunt und ich nutzte eine Gerade, um mich an die Spitze des Verfolgerfeldes zu setzen. Nun stand ich zwar im Wind und die anderen Sportler hinter mir, aber das war besser als untätig hinterher zu laufen. Ich verschärfte das Tempo. Nach 2000m ging Thomas Keen, der Jahresschnellste, an die Spitze. Ich war etwas überrumpelt, konnte nicht mehr schneller und rutschte auf Platz 8 ab.

Ich gab alles, sprintete auf den letzten 200m nach vorne, kämpfte um jeden Meter und lief als fünfter über die Ziellinie. Platz 5! bei einer Europameisterschaft! Ich war total glücklich.



Der Deutsche Leichtathletikverband postet auf Instagram meinen Erfolg

Damit hätte ich vorher nicht gerechnet und es war ein unfassbar schönes Erlebnis, bei der EM dabei gewesen zu sein und dann auch noch recht weit vorn über die Ziellinie zu rennen. Der Europameister war nur ca. 3 Sekunden schneller als ich gewesen.

Das Sahnehäubchen: Qualifikation für die YOG in Argentinien im Oktober!

Darüber war ich mega glücklich und überrascht. Bei den Youth Olympic Games werde ich in Argentinien nun als einer von fünf Europäern Europa über 3000m vertreten - gegen die besten Läufer der Welt.

Denn durch meinen 5. Platz war die EM vielleicht nicht mein letzter internationaler Einsatz in diesem Jahr und ich freue mich schon auf das nächste große internationale Kräftemessen. Denn nach der EM kann ich sagen: Internationale Starts machen unglaublich viel Spaß!

Die restliche Woche verbrachte ich damit, meine Teamkollegen im Stadion anzufeuern. Ich bin sehr zufrieden mit meiner ersten EM und habe meine eigenen Erwartungen übertroffen.



Als ich am Montagabend wieder zuhause ankam, hatte dort meine große Schwester bereits eine besondere Überraschung vorbereitet.

Die Woche in Ungarn mit dem DLV war ein unvergessliches Erlebnis und ich freue mich schon, mich in den nächsten Jahren wieder an Normen für internationale Wettkämpfe zu probieren.

Vielen Dank an meine Unterstützer, an dieser Stelle vor allem die TSVE'ler, meinen Trainer Christof Schlüter, meiner Trainingsgruppe (wer dazu stoßen will: Dienstags 18:00 auf der Rußheide, ruft aber vorher besser mal unseren Trainer an), unsere Vereinsvorsitzende Doris Buschmann, unseren Abteilungsleiter Rudi Ostermann, meiner Familie, unserem Laufwart Gerd Grundmann, meinem Masseur Karsten Stolle, dem Bundestrainer Pierre Ayadi und den Nationalkaderteam, mit dem ich mit auf die EM vorbereitet habe.

Jetzt steht erstmal die DM an und die YOG. Drückt mir die Daumen, das ich fit und gesund bleibe und hier meine bisher super Saison noch krönen kann!

Clemens