

Adler-Duo belohnt sich mit starken Leistungen

Leichtathletik. Simon Ehring stellt bei der Deutschen U16 Meisterschaft in Wattenscheid über 800 Meter eine neue persönliche Bestzeit auf. Jan Roßkothen belegt über 300 Meter Hürden Rang zwölf

Von Maximilian Lazar

Die Vorfreude war groß, die Anspannung natürlich auch – am Ende konnten Jan Roßkothen und Simon Ehring zufrieden sein. Bei den Deutschen U16 Meisterschaften der Leichtathleten zeigten die beiden Sportler des LC Adler Bottrop gute Leistungen und konnten ihr gestecktes Ziel zur Freude von Trainer Jens Roßkothen erreichen.

„Es war für beide ein besonderes Rennen. Sie standen unter Strom.“

Jens Roßkothen, Trainer LC Adler

Das Wattenscheider Lohrheidestadion war der Schauplatz für den ersten Wettkampf des Bottroper Duos auf nationaler Ebene. „Es war den beiden schon anzumerken, dass es ein besonderes Rennen war. Sie standen ganz schön unter Strom“, stellte Trainer Jens Roßkothen fest. Als es dann aber ins Stadion ging, wich die Anspannung der Euphorie.

Jan Roßkothen durfte als erster der beiden in seinem Vorlauf über 300 Meter Hürden an den Start gehen – und schaffte in 43,56 Sekunden den Sprung unter die besten 16. Damit war klar: Am Sonntag würde der Hürdenläufer noch einmal star-



Jan Roßkothen nahm die sieben Hürden in Wattenscheid mit Leichtigkeit und belegte Rang zwölf. Simon Ehring (r.) stellte im Vorlauf eine persönliche Bestzeit auf und kam ebenfalls in B-Finale.

FOTO: HEINRICH JUNG

ten dürfen – dann im B-Finale, in dem es um die Plätze neun bis 16 ging. Mit der 19. besten Zeit war Roßkothen angereist.

Entspannt konnte er sich nun also auf die Tribüne setzen und schauen, was Trainingskollege Simon Eh-

ring in den Beinen hatte. Der 800 Meter Läufer erwischte einen absoluten Sahnetag, war im zweiten von drei Vorläufen gemeldet und kam nach 2:40,80 Sekunden ins Ziel. Das war nicht nur das Ticket für das B-Finale am Sonntag, sondern

gleichzeitig auch eine neue persönliche Bestleistung. Die stand zuvor bei 2:05,38 – ganze 58 Hundertstel war er schneller.

Am Sonntag lief es für Ehring dann allerdings nicht mehr so gut. Erschöpft von den Anstrengungen

des Vortages ging er mit muskulären Problemen an den Start. Bereits in der ersten Runde hatte er mit Schmerzen zu kämpfen und kam nach 2:11,77 Minuten als Achter des B-Finales ins Ziel. „Im Ziel war er schon etwas geknickt, kann insgesamt aber sehr zufrieden sein“, sagte Jens Roßkothen. Ehring reiste ebenfalls mit der 19. besten Zeit an und belegte nun Rang 16. Ein achtbares Ergebnis.

Gleichmäßiges Tempo bis zum Ziel

Besser lief es dagegen für Jan Roßkothen. Er steigerte seine 43,56 Sekunden aus dem Vorlauf noch einmal, kam nach 43,47 Sekunden als Vierter des B-Finales ins Ziel und belegte so insgesamt Platz zwölf. „Er ist stolz wie Oskar“, wusste sein Trainer und Vater Jens Roßkothen zu berichten. Ein gleichmäßiges Tempo über die sieben Hürden waren der Schlüssel zum Erfolg des jungen Leichtathleten.

„Ich kann mich nur wiederholen: Beide Jungs haben eine Knaller-Saison abgeliefert und sicher ganz tolle Erfahrungen bei ihrer ersten Deutschen Meisterschaft gesammelt“, freute sich Trainer Jens Roßkothen. Jetzt stehen noch ein paar kleinere Rennen an, dann kehrt etwas Ruhe ein. Aber neue Ziele sind längst gesteckt. Im kommenden Jahr geht es für beide in der U18 weiter – und für Jan Roßkothen dann sogar über 400 Meter Hürden. Die Erfahrungen von Wattenscheid werden helfen.