

Neue Bestzeit nach einem Traumstart

LEICHTATHLETIK Serafina Kempf knackt in Hannover die Zwölf-Sekunden-Marke im 100-Meter-Sprint

VON MARTIN MÜNZBERGER

WILHELMSHAVEN – Die Wilhelmshavener Sprinterin Serafina Kempf hat erstmalig in ihrer Karriere die Zwölf-Sekunden-Marke geknackt. Beim nationalen Leichtathletik-Meeting in Hannover rannte die 17-Jährige als Siegerin des A-Finales im 100 m-Laufs in 11,97 Sekunden über die Ziellinie. Bereits im Vorlauf hatte die LGW-Sprinterin beim Sieg in 12,10 Sekunden ihre gute Form vom Freiluft-Saisonstart in Zeven (12,08 Sekunden) bestätigt.

Uralt-Stadtrekord von Zobel das nächste Ziel

LGW-Trainer Klaus Dröge hat nach diesem verheißungsvollen Start das nächste Ziel für sein Sprinttalent bereits im Blick. Und das ist – nach der Einstellung der U 20-LGW-Bestmarke von Nadine Zähler – der Uralt-Stadtrekord von Melanie Zobel aus dem Jahr 1994. Die LGW-Sprinterin, die auch die 200 m-Bestmarke hält (24,75 Sekunden), rannte seinerzeit in Salzgitter in 11,87 Sekunden ins Ziel. Die Chance, die Bestzeit anzugreifen, hat die 17-Jährige am 8./9. Juni bei den U 20-Landesmeisterschaften in Hannover, vom 5. bis 7.



Beim nationalen Leichtathletik-Meeting in Hannover setzte sich Serafina Kempf (Mitte) gegen Samira Heygster (rechts) und Gesa Lutze (Paderborn) durch.

BILD: JÖRG GROßMANN

Juli in Mönchengladbach (Deutsche U 23) oder bei den „Deutschen“ für die U 20 vom 26. bis 28. Juli in Koblenz. Eventuell wird aus dem Training heraus auch noch einmal an diesem Sonntag in Bremen gestartet. Beim Meeting in der Landeshauptstadt lief für die

17-Jährige alles optimal. Oder wie sie selbst formuliert: „Gutes Wetter, gute Laune, gute Zeit.“

Dem Vorlaufsieg folgte im Finale bei leichtem Rückenwind von 0,4 Sekunden ein Start-Ziel-Sieg. Kempf: „Die Reaktionszeiten sind bei die-

sem Meeting zwar nicht ausgewiesen worden, aber ich hatte wirklich das Gefühl, optimal aus dem Startblock gekommen zu sein. Ganz kurz hatte ich einen Fehlstart befürchtet, bin aber nicht zurückgeschossen worden.“ Glücklicherweise ließ sich die

17-Jährige von diesem Mini-zweifel nicht beeindruckt und rannte den zeitgleichen Konkurrentinnen Samira Heygster (Brinkum) und Sophie Paul (Berlin/beide 12,16) davon.

Dass eine neue Bestzeit zustande gekommen war, realisierte die LGW-Sprinterin erst auf dem Rückweg, als ihr Bruder und ihre Mutter ihr zujubelten. Kempf: „Nach dem guten Start wusste ich, dass etwas drin ist und habe mich deshalb auch im Ziel ziemlich nach vorne gelegt.“

Fünf Einheiten und Teneriffa-Trainingslager

Der Erfolg in Hannover ist vor allem eine Folge guter Trainingsleistungen. Klaus Dröge ist mit seinem Schützling diesbezüglich hochzufrieden. „Serafina trainiert sehr konzentriert und setzt Hinweise sehr gut um.“

Viermal in der Woche ist die 17-Jährige mit ihrem Trainer im Sportpark im Einsatz, hinzu kommt eine wöchentliche Kraffeinheit im Fitnessstudio. Darüber hinaus nahm die 17-Jährige in den Osterferien an einem Trainingslager des niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes auf Teneriffa teil.