

## Flash Interview

ZEITNAHME, WEITENMESSUNG &  
ERGEBNISDIENST



### Max HEß (SN)

#### Triple Jump Men Final - Sieger

Der Wettkampf ist sehr gut verlaufen: schlecht angefangen und sehr gut aufgehört. Im vorletzten Versuch hat sich auch schon angedeutet, dass es in Richtung 17 Metern gehen kann. Über 16,80 Meter hätte ich mich auch schon gefreut. Im letzten Sprung Meter 17 Meter zu schaffen, ist eine tolle Bestätigung. 2016 bin ich das erste Mal 17 Meter bei Deutschen Hallen-Meisterschaften gesprungen und am Ende Vizeweltmeister geworden - Vielleicht ist das ein gutes Omen! Meine Anlaufprobleme liegen in den letzten Schritten. Die letzten zehn bis fünfzehn Meter müssen noch aggressiver werden. Aktuell sind die immer noch etwas verhalten und träge und dadurch auch oft zu lang. Dadurch kommt eine Unkonstanz rein, sodass manche Schritte zu lang werden. Das kann man dann in den letzten zwei Schritten nur noch schlecht ausgleichen. Deswegen liegt der Fokus im Training jetzt auf dem Anlaufrhythmus. Für die Hallen-Europameisterschaften in Tourun liebäugle ich schon mit einer Medaille. Ich war vor diesem Wettkampf auf Rang sechs der europäischen Bestenliste, daher kann ich mich wohl zum erweiterten Favoritenkreis zählen. Zweimal habe ich Bronze geholt, jetzt soll es mal eine andere Farbe werden!

20.02.2021 14:33

### Christina SCHWANITZ (SN)

#### Shot Put Women Final - Siegerin

Ich finde es sehr schön, mit zarten 35 Jahren und zwei Kindern zuhause in Deutschland immer noch beständig die Nummer eins zu sein. Für die Deutschen Meisterschaften in dem Corona-Wahnsinn, den wir alle mehr oder weniger gut versuchen zu bewältigen, finde ich die Weite in Ordnung. Ich hoffe, dass ich bei den Hallen-Europameisterschaften in Torun meinen zweiten Platz in der europäischen Rangliste zumindest bestätigen kann. Vielleicht habe ich ja Glück und es geht noch ein bisschen weiter. In zwei Wochen ist erst mal die EM, dann haben wir erst einmal eine Woche zum Runterkommen und dann wird die Freiluftsaison vorbereitet - Trainingslager, Wettkämpfe, was ist wie wann vorgesehen. Für eine Planung der Freiluftsaison ist es jetzt im Februar noch viel zu früh.

20.02.2021 14:54



## Flash Interview

**Sara GAMBETTA (ST)****Shot Put Women Final - Zweitplatzierte**

Eigentlich bin ich nicht zufrieden mit meiner Weite. Ich hätte gerne die Hallen-EM-Norm gestoßen (18,20 m). Beim letzten Versuch hat man gesehen, dass der so Richtung 18,30, 18,40 Meter geflogen ist. Das wäre auch locker drin gewesen. Daher stellen mich 18,06 Meter nicht zufrieden. Bis jetzt bin ich zufrieden mit meiner Hallensaison und der Gesamtsituation. Wir konnten als Kugelstoßer echt einige Wettkämpfe machen. Ich habe in drei von vier Wettkämpfen 18 Meter gestoßen und ich denke, da kann man sich auf den Sommer freuen. Ich hoffe jetzt erst mal, dass der europäische Verband mich einlädt zur Hallen-Europameisterschaft, aktuell bin ich in der Rangliste auf dem siebten Platz. Danach werden noch ein paar Trainingslehrgänge stattfinden und im Mai geht es dann schon los mit den Qualiwettkämpfen für die Olympischen Spiele.

20.02.2021 15:00

**David STORL (SN)****Shot Put Men Final**

Der Wettkampf war ein guter Abschluss der Hallensaison. Ein Stoß hat etwas herausgeragt, bei dem technisch ein bisschen was zusammengekommen ist, deswegen bin ich wirklich zufrieden. Ich werde nicht an den Hallen-Europameisterschaften teilnehmen, sondern ins Training gehen und mich gut auf Olympia vorbereiten. Technisch muss ich ein paar Fehler abstellen, die sich nach meiner Verletzung 2019 eingeschlichen haben. Da müssen einige Abläufe noch weiter automatisiert werden. Spät kann man wahrscheinlich nicht in die Sommersaison einsteigen, deswegen passt es ganz gut, dass wir zeitig mit dem Training anfangen. Auch aufgrund des Nachwuchses zuhause möchte ich lieber trainieren und nicht zu den Hallen-Europameisterschaften fahren.

20.02.2021 18:16



## Flash Interview

**Christian ZIMMERMANN (BY)****Shot Put Men Final - Zweiter**

Besonders der Einstieg in den Wettkampf war gut wie selten, besonders für Deutsche Meisterschaften. Ich hatte gleich im ersten Versuch eine Bestleistung. Für die Hallen-Europameisterschaften hat es wohl trotzdem nicht gereicht. Ein bisschen was hat vielleicht gefehlt. Aber ich will mich nicht beschweren. Über eine Teilnahme würde ich mich aber sehr freuen. Was jetzt im Wettkampf besser klappt als in den letzten Jahren? Eigentlich alles. Ich bin technisch stabiler geworden und habe in den letzten Wochen gelernt, was es heißt, nicht nur drauf zu hauen, sondern weit zu stoßen. Für den Sommer ist mein Ziel die Teilnahme an den Olympischen Spielen, auch wenn es ein hochgesetztes Ziel ist. Ich weiß, dass ich im Schnitt weit genug stoßen kann, um mich über die Rangliste zu qualifizieren.

20.02.2021 18:26

**Stefanie BERNDORFER (WÜ)****Pole Vault Women Final - Zweitplatzierte**

Ich wäre natürlich gerne höher gesprungen. Von daher bin ich nicht ganz zufrieden mit meiner Leistung heute. Die Zuschauer haben schon gefehlt, aber ich finde es super, dass überhaupt Deutsche Hallenmeisterschaften stattfinden. Ihr habt das wirklich wahnsinnig toll organisiert! Ich habe noch nie so wenig Wettkämpfe gemacht wie in dieser Hallensaison - einen in Erfurt mit 4,40 Meter, in Stuttgart bin ich noch mal gesprungen, da hatte ich aber Knieschmerzen. Und eben heute. Schade, dass die Hallensaison so kurz ist. Wettkampfmöglichkeiten in der Halle gibt es für mich jetzt gar nicht mehr, ich glaube, Stabhochsprung-Wettbewerbe werden in den nächsten Wochen nicht mehr angeboten. Ich hoffe, dass im Mai Freiluftwettkämpfe stattfinden können, aber das ist alles nicht so ganz absehbar.

20.02.2021 18:37



## Flash Interview

### Lisa RYZIH (PF)

#### Pole Vault Women Final - Siegerin

4,40 Meter und höher muss das Mindeste für mich beim Einstieg sein. Von da aus kann ich dann einen Wettkampf weiter gestalten. Ich hätte auch bei 4,46 Metern anfangen können; wenn jemand die 4,41 Meter übersprungen hätte, wäre ich bestimmt hochgegangen. Unabhängig davon, dass 4,61 Meter Hallen-EM-Norm gewesen wären, war es für mich wichtig, auch eine schöne Höhe zu springen. Das ist mir heute nicht gelungen. Aber ich habe drei Versuche gemacht, die sich für mich gut angefühlt haben. Ich konnte zwar nicht direkt über die Latte gehen, aber das Flugelement war da. Das Wettkampfgefühl hat mir heute sehr gut gefallen. Ich werde noch ein bisschen daran arbeiten, dass die Sprünge flüssiger werden. Ich habe diese Saison sehr wenige Wettkämpfe gemacht; es ist momentan schwierig, überhaupt gute Wettkämpfe zu finden. Die gibt es zwar, aber dann hatte ich das Problem, dass ich irgendwo nicht starten konnte, dann hat es gesundheitlich nicht geklappt, dass ich einen Wettkampf machen konnte. Und so verstreichen die Wochen. Jetzt haben wir schon Ende Februar und ich kann sagen, ich habe alles Mögliche getan diesen Winter. Jetzt freue ich mich aufs Trainingslager, dass wir das noch einmal stärken können, was wir uns diesen Winter erarbeitet haben. Wenn es möglich ist, werden wir nach Spanien fahren, an die Ostküste. Ich will einfach viele Sprünge machen, Sprünge, Sprünge, Sprünge und Wettkämpfe. Und auf jeden Fall die Quantität auch mitnehmen.

20.02.2021 18:48

### Erik BALNUWEIT (WE)

#### 60m Hurdles Men Final

Ich bin soweit zufrieden mit der Zeit. Es war ein ungefährdeter Sieg, nachdem es im Vorlauf noch ein bisschen schwierig war, reinzukommen. Ich wollte heute nicht das Leistungsmaximum meiner Saison erreichen, sondern auf alle Fälle den Titel mitnehmen. Bei den Hallen-Europameisterschaften würde ich gerne meine Saisonbestleistung noch etwas herunterschrauben und dann in Richtung des Finals schielen. Das könnte mit Erfahrung, Glück und einem guten Tag klappen. Ich bin verletzungsfrei durchgekommen, bin allerdings noch dabei, die Probleme meiner Verletzung von 2019 herauszuarbeiten. Verletzungsfrei zu bleiben, ist das wichtigste Ziel. Wir sind in Leipzig ein super Team mit Ronald Stein, Sven Knippahls und Alexander John, gegen den ich noch bis 2018 gelaufen bin. Er ist noch neu in seiner Trainerrolle, aber er stellt sich auf jeden Fall ganz gut an.

20.02.2021 18:53



## Flash Interview

**Kevin KRANZ (HE)****60m Men Final - Sieger**

Mit der Zeit habe ich absolut nicht gerechnet. Ich habe damit gerechnet, dass es schneller wird als die letzten Wettkämpfe, aber nicht mit dieser Zeit. Meine letzten Rennen waren nicht so gut. Ich hatte ein paar Probleme mit dem Beuger und der Kniekehle. Über diese Verletzung haben drüber trainiert, ich musste ein paar Läufe unter Schmerzen machen, dann ging es wieder. Mit dieser Zeit kann ich mit viel mehr Selbstbewusstsein zu den Hallen-Europameisterschaften fahren. Ich denke, wenn ich nicht wieder einen Fehlstart produziere oder stolpere, kann es auf jeden Fall auch schnell werden. Ich fand es heute cooler, den Titel zurückzuholen als zu verteidigen, ansonsten ist es mir eigentlich egal, ob ich der Favorit bin. Auf europäischer Ebene ist die Konkurrenz sehr stark, deswegen darf man sich auf keinen Fall zu früh freuen. Ich gebe dort mein Bestes und dann werde ich sehen, wofür es reicht. In der Freiluftsaison soll es über 100 Meter jetzt auch deutlich schneller werden. Ich habe auch in der Saison, als ich meine Bestzeit gelaufen bin, eigentlich mehr drauf gehabt als die 10,24 Sekunden. Es muss schon eine 10,15 Sekunden werden oder sogar noch schneller.

20.02.2021 19:12

**Michael POHL (HE)****60m Men Final - Dritter**

Natürlich bin ich sehr zufrieden, aber es ist immer so knapp, und eine Zeit von 6,60 Sekunden ist etwas nervig, weil man sozusagen die magische Grenze nicht unterschritten hat. Aber ich habe mich tapfer geschlagen und bis zum Ende war es sehr knapp. Philipp Corucle war sehr, sehr stark. Deswegen ist es perfekt, was ich heute abgeliefert habe. Bei der Hallen-EM ist mein Ziel das Finale.

20.02.2021 19:23



## Flash Interview

**Julian WAGNER (TH)****60m Men Final - Zweiter**

Ich bin super happy mit der Platzierung und vor allem mit der Zeit. Ich hatte vorher ein paar Probleme im Hüftbeugerbereich, aber mein Team in Erfurt hat mich fit bekommen, dafür bin ich sehr dankbar. Wenn ich für die Hallen-Europameisterschaften nominiert werde, freue mich und möchte die Erfahrung mitnehmen. Ein konkretes Ziel setze ich mir nicht, möchte meine gute Form aber noch einmal unter Beweis stellen.

20.02.2021 19:26

**Ricarda LOBE (BA)****60m Hurdles Women Final - Siegerin**

Dieser Titel hat für mich einen hohen Stellenwert. Ich wollte natürlich den Titel, den ich im Sommer draußen gewonnen habe, auch jetzt in der Halle holen. Der Fokus war auf zwei guten, schnellen Rennen bei der Meisterschaft, und damit dann den Titel zu holen. Das Finalrennen war jetzt vielleicht nicht mehr ganz so optimal. Der Vorlauf war einfach ein bisschen lockerer und dadurch habe ich weniger Fehler gemacht. Aber am Ende zählt der Titel, und nach dem letzten Jahr, in dem ich nur Silber gewonnen habe, war das jetzt schon auch ein Motivationsschub für den Sommer. Meine Probleme mit den Abständen zwischen den Hürden sind weitgehend behoben. Mal so, mal so - es kommt immer ein bisschen auf die Form an, aber daran arbeiten wir fleißig. Es ist natürlich auch eine Technikfrage mit dem Takeoff in die Hürde, dass ich den sauberer und besser unter den Körper setze, und dann sind auch die Abstände zwischen den Hürden normal. Jetzt sind erst mal leider keine Wettkämpfe mehr, aber wir bereiten uns auf den Sommer vor. Wir haben gesehen, dass ich in den letzten Wochen noch mal einen Leistungssprung machen konnte, und das nehmen wir jetzt einfach mit in den Sommer und hoffen, dass ich mich dann ganz der Vorbereitung auf die Olympischen Spiele widmen kann.

20.02.2021 19:27



## Flash Interview

**Georg FLEISCHHAUER (HE)****60m Hurdles Men Final - Zweiter**

Ich bin Bestzeit gelaufen und habe mich noch etwas mehr gesteigert als über die restliche Saison. Dieser Lauf war der erste, der wieder in die richtige Richtung ging. Ich war seit November drei Monate verletzt und habe erst Ende Januar wieder Vollgas geben können und hatte damit nur vier Wochen Hürdentraining. Ich hätte gerne die 7,70 Sekunden und die Norm für die Hallen-Europameisterschaften geschafft. Ob ich im Sommer Hürden laufe, weiß ich noch nicht. Für diesen Winter hatte ich auch mit einer Bobsaison geplant, was aufgrund der Verletzung nicht möglich war. Im Grunde ist das vorrangige Ziel die olympischen Winterspiele im nächsten Jahr in Peking.

20.02.2021 19:30

**Neele ECKHARDT (NI)****Triple Jump Women Final - Siegerin**

Die Titelverteidigung war das Ziel und das hat geklappt. Deswegen bin ich darüber schon mal sehr glücklich. Ich wäre gerne weiter gesprungen, bei den ungültigen Versuchen waren auch bessere dabei. Das ist natürlich schade, aber bei einer Meisterschaft geht es um den Titel, von daher ist das ganz okay. Ich glaube, ich bin auf dem richtigen Weg. Ich habe konstant ein hohes Niveau und ich warte auf den Ausrutscher. Hoffentlich habe ich bei der Hallen-EM - wenn ich denn dabei bin - die Chance, zu zeigen, was ich kann. Wie die nächsten Wochen für mich ablaufen werden, hängt davon ab, ob ich bei der Hallen-EM starten darf oder nicht. Ich weiß gar nicht, wann ich das erfahre. Wenn ja, dann wird jetzt noch einmal zwei Wochen trainiert und danach dann mit dem Aufbau für den Sommer angefangen. Für den Sommer gilt die Devise: so schnell wie möglich die 14,32 Meter für Tokio abhaken.

20.02.2021 19:35



## Flash Interview

**Maria PURTSA (SN)****Triple Jump Women Final - Drittplatzierte**

Für mich war die Saison ein bisschen ungewöhnlich. Ich war im Dezember in Topform, habe mich im Januar leider verletzt. Aber dann habe ich mich mit meinem Trainer zurückgekämpft. Mein Freudenschrei war einfach pure Erleichterung, nach so einem schwierigen Januar jetzt wieder auf der Bahn zu sein und zu attackieren! Ich bin so, so dankbar, dass wir hier die Möglichkeit dazu haben [auf der Bahn zu stehen]. Meine Form ist prinzipiell gut: Die Zubringer sind da, meine Schnelligkeit ist gut, das Krafttraining habe ich wegen dieser Verletzung noch komplett weggelassen. Aber das Ganze im Dreisprung dann in Weite umzumünzen, ist immer noch mal eine Herausforderung für sich. Der Start hat sich gelohnt, ich bin super dankbar und finde, wir haben einen tollen Wettkampf geboten. Natürlich hoffe ich, dass Wettkämpfe irgendwann wieder mit Publikum stattfinden dürfen, aber auch, dass ich weiterhin meine Zubringer bringe und dann irgendwann die magische Marke [14 Meter] angehen kann.

20.02.2021 19:40

**Amelie-Sophie LEDERER (BY)****60m Women Final - Siegerin**

Ich bin sprachlos! Ich habe damit überhaupt nicht gerechnet. Ich bin hierher gereist, um unter die ersten Drei zu kommen und eine Medaille mit nach Hause zu nehmen. Dass es jetzt der Deutsche Meistertitel ist mit so einer Zeit, macht mich unglaublich stolz. Das Training lief gut, sehr gut sogar. Aber dass so eine Zeit dabei rauskommt, hätte ich nie gedacht. Die 7,20 Sekunden im Halbfinale waren schon echt sensationell. Die Hallen-EM hatte ich schon ein bisschen im Hinterkopf, aber fester Bestandteil meines Plans für die Hallensaison war sie nicht. Umso glücklicher bin ich, dass ich jetzt zur Hallen-EM mitfahren kann. Wir haben im Training eigentlich gar nichts umgestellt. 2018 habe ich meinen Trainer gewechselt. Das trägt jetzt Früchte. Das Training bei Patrick Seiler macht mir unglaublich Spaß. Mein Trainer ist gerade jetzt in der Schweiz bei den Schweizer Meisterschaften, deshalb war er heute hier gar nicht dabei. Jetzt gilt es, die Hallensaison erfolgreich zu beenden und dann liegt der Fokus auf dem Sommer.

20.02.2021 19:48

