

# Höhepunkt gegen Ende der Ferien

## Leichtathletik

**Recklinghausen.** Mit insgesamt neun Aktiven ist das Vest am Wochenende bei den Deutschen Jugendmeisterschaften der Leichtathleten in Rhede. Das Gros der Athleten stellt wieder einmal der Recklinghäuser LC. Julia Brenner versucht sich über 200 Meter. Cedric Hüsken, Jamil Stermer, Tobias Sobek und **Moritz Heitkamp** stellen sich über 4 x 100 Meter der Konkurrenz. Die aussichtsreichsten Finalchancen haben Sobek und Heitkamp bei ihren Einzelstarts über 400 Meter. Darüber und über die anstehende Leichtathletik-WM sprach Heitkamp mit WAZ-Mitarbeiter **Sven Krause**.

### Wie haben Sie ihre Sommerferien bisher verbracht?

Moritz Heitkamp: Sehr entspannend. Außerdem habe ich die Zeit genutzt, um mich intensiv auf die Deutschen Jugendmeisterschaften vorzubereiten. Ich bin morgens oft für die Grundlagenausdauer laufen gewesen und habe ansonsten am Nachmittag meine fünf Trainingseinheiten in der Woche durchgezogen.

### Gab es eine spezielle Vorbereitung auf die DM?

Ja. Zusammen mit Tobias Sobek und Julia Brenner haben wir einen Vormittag den



Moritz Heitkamp

genauen Ablauf vor unseren Vorläufen geprobt. Wir haben außerhalb des Stadions in Recklinghausen warmgelaufen, sind dann einzeln durch unseren Trainer Ludger Zander reingeführt worden, mussten uns noch zehn Minuten warmhalten und sind genau zu der Zeit, an der in Rhede unsere Vorläufe stattfinden, ein Rennen unter Wettkampfbedingungen gelaufen.

### Und wie ist die Form?

Ich bin zufrieden und ich denke, dass ich aus meinem Leistungsloch raus bin. Doch eine genaue Zeit oder eine Platzierung nehme ich mir nicht mehr vor. Ich will mich nicht mehr so unter Druck setzen und dann im Wettkampf verkrampfen. Ich will einfach mal wieder ein 400 Meter Rennen genießen und mit der nötigen Lockerheit laufen.

### Der eigentliche Saisonhöhepunkt ist aber die WM in zehn Tagen in Berlin. Sind sie vor Ort?

Nein. In dieser Woche bin ich mit Freunden auf Mallorca und will die Ferien und das Leben einfach mal genießen.