

19. nationaler Meistertitel für Christina Ziemann

Erfurt/Deutsche Senioren-Hallenmeisterschaften



Keine andere Stabhochspringerin hat so viele Masters-Meisterschaften gesammelt wie sie:
Christina Ziemann holte sich in Erfurt ihren 19. nationalen Titel

Stabhochspringerin Christina Ziemann konnte sich in Erfurt mit ihrem 19. deutschen Meistertitel schmücken. Die W45-Seniorin vom MTV 49 Holzminden feierte damit ein erfolgreiches Comeback nach diversen Verletzungsproblemen.

Christina Ziemann ist in der Tat ein „Stehaufmännchen“: Verletzungen ziehen sich wie ein roter Faden durch ihre Stabhochsprung-Karriere, aber immer wieder kämpfte sie sich zurück, manchmal mit fast verzweifelmtem Gesichtsausdruck, wenn es im Training nicht laufen wollte. Zuletzt wurde sie von einem Längsriss der Achillessehne ausgebremst, der sie im letzten Jahr zur Aufgabe zwang. Pause, Physiotherapie, Aquajogging waren die logischen Folgen. Erst vor rund vier Wochen griff die MTVerin wieder zum Stab und traute sich die ersten zaghaften Sprünge auf die Matte zu. Nach und nach reifte der Entschluss, den Start bei den deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren in Erfurt zu wagen.

Die Masters-Springerinnen waren morgens um 9.15 Uhr dran – eine unmögliche Zeit für so einen komplexen Bewegungsablauf. Um sechs Uhr aufstehen, 6.30 Uhr Frühstück und um 7.30 Uhr zur Halle – die Athletinnen wurden auch in diesem Jahr nicht geschont. Für das Einspringen bedeutet das: Möglichst viele Sprünge, um in den Ablauf hinein zu finden – andererseits aber auch haushalten mit den Kräften für den Wettkampf.

Es war zunächst ungewohnt für die MTVerin, nach so langer Pause wieder das Vereinstrikot zu tragen und über eine Sprunglatte zu springen. Daher entschied sie sich, bereits bei 2,50 Metern in den Wettbewerb einzusteigen, in dem sie bis 2,80 Meter eine makellose Serie hinlegte. Der zweite Versuch über 2,90 Meter gelang – zu diesem Zeitpunkt stand Christina Ziemann bereits als überlegene Meisterin fast. Bei drei Metern erwies sich ihr Sprungstab als zu weich, und darüber hinaus fehlte nun auch die Kraft für größere Höhen.

Nach dem Wettkampf war die MTVerin unschlüssig, ob sie – trotz des Meistertitels – zufrieden sein sollte. Sie entschied sich für das positive Gefühl, zumal sie noch immer aus verkürztem Anlauf agierte. Für den Sommer verspricht das wieder Höhen jenseits der drei Meter.