

Stechen geben“, prophezeite Eisinger. Bevor Friedrich aber an die Stätte ihres Deutschen Rekords zurückkehrt, springt sie zunächst in ein paar kleineren Arenen. Schon am Freitag startet sie beim Spezial-Meeting in Bühl, dann folgen in zehn Tagen die DM in Ulm und danach die Universiade in Belgrad. „Die Universiade ist eine WM im Mini-Format ohne Stress. Außerdem ist Ariane vor zwei Jahren Hochschulsportlerin des Jahres geworden. Das verpflichtet“, begründete der seit Jahrzehnten im Hochschulsport engagierte Eisinger.

Zum letzten Mal unbeobachtet war Ariane Friedrich übrigens am Montag nach dem DKB-ISTAF noch einmal ins Olympiastadion gekommen. Für ihren Ausrüster posierte sie in braver Kurzhaarfrisur vor dem weiten Rund. Ihr Blick verriet hingegen das genaue Gegenteil: Selbstbewusstsein, Konzentration und Angriffslust. So wie ein lauernder Tiger vor dem Sprung, mit dem sie laut *Focus*-Interview gern einmal die Rollen tauschen würde. Das sollte auch der Konkurrenz zu denken geben. Denn Friedrichs Beutezug 2009 ist sicherlich noch nicht vorbei.

Martin Neumann

wird abgerechnet. „Das Ulmer DM-Finale wird sicherlich sehr eng. Ich will auf jeden Fall eine Medaille holen, damit ich in Berlin dabei bin“, blickt Bühler voraus.

Eleganz & Technik > Musikalisch mag es der Sprinter, der in Lahr im Schwarzwald geboren wurde und heute das Städtchen Haslach sein Zuhause nennt, gerne laut und rockig. Auf seine Art des Hürdenlaufens ist diese härtere Gangart jedoch nicht übertragbar: „Ich bin kein Gewaltläufer, sondern gehe lieber mit Eleganz und Technik über die Hürden“, sagt Matthias Bühler. Während er die Überquerung der zehn 1,067 Meter hohen Hindernisse zu seinen Stärken zählt, muss an der Auftaktphase noch intensiv gearbeitet werden: „Der Start kann noch besser werden, vor allem im Vergleich zu den internationalen Topleuten Dayron Robles oder David Oliver. Die nehmen mir am Anfang gleich viele Meter ab.“ Dass er den kubanischen Weltrekordhalter und den Weltjahresbesten aus den USA nennt, ist dabei kein Zufall: „Ich bewundere Robles und Oliver“, erklärt der Badener, „sie laufen wahnsinnige Zeiten und das schaue ich mir natürlich auch sehr gern an.“ Trainiert wird Matthias Bühler von Wilhelm Seigel, dem Vater von Langhürdler Quentin Seigel. Über den Trainingskollegen hat der Offenburger nur lobende Worte parat: „Er ist ein riesiges Talent! Die Situation in der Gruppe ist optimal, wir pushen uns gegenseitig.“ Zu einem Ausflug auf die 400-Meter-Hürden-Strecke hat ihn der ein Jahr jüngere Seigel bislang allerdings noch nicht überreden können: „Da bleibe ich doch lieber bei den Kurzhürden“, lacht Bühler. Philip Häfner

„Nach 400 Metern merkt man, dass man noch lebt“



Die Stadionrunde hat Sorina Nwachukwu gezeichnet. Zehn Minuten nach ihrem Rennen weiß die Leverkusenerin noch nicht genau, ob es besser ist, zu stehen oder sich in der Mixed Zone auf den Boden zu setzen. 51,99 Sekunden haben ihre Spuren hinterlassen. Obwohl die 21-Jährige in Leiria als Fünfte erstmals die 400 Meter unter 52 Sekunden zurückgelegt hat, ist sie nicht zufrieden. „Es wäre noch mehr drin gewesen“, sagt die Viertelmeilerin, bevor sie wieder nach Luft schnappen muss. Das Rennen auf der Außenbahn sei recht schwierig gewesen, da „dir einfach die Orientierung fehlt und man einen ganz speziellen Tunnelblick entwickelt“.

Die Tochter einer Deutschen und eines Nigerianers ist damit nur drei Jahre nach ihrem Umstieg von den kurzen Sprintstrecken auf die 400 Meter zur stärksten deutschen Viertelmeilerin geworden. Lief sie 2006 noch 54,29 Sekunden, hat sie sich über 54,11 (2007) und 52,64 Sekunden (2008) kontinuierlich gesteigert. Glatt ging jedoch lange nicht alles in der Karriere der jungen Sportlerin. Nach dem frühen Tod ihrer Mutter im September 2006 war an geregeltes Training nicht zu denken. Als sie sich wieder in den Sport stürzte, musste die mittlerweile austrainierte und sehr definierte Sprinterin erst einmal einige überflüssige Kilos abtrainieren.

Nwachukwu Training steuert seit knapp drei Jahren nicht mehr ein Coach ihres Vereins Bayer Leverkusen, sondern Joachim Schulz, der auch Weitsprung-Hallen-Europarekordler Sebastian Bayer betreut. „Ich trainiere in Leverkusen, Sittard, Aachen oder Kerkrade“, beschreibt die Olympia-Teilnehmerin von Peking ihren Alltag. Zuvor ist für Nwachukwu aber erst einmal an der RWTH Aachen Kopfarbeit angesagt. Dort studiert die Leverkusenerin BWL.

Einzelstart in Berlin > Bei den Weltmeisterschaften in Berlin sollen aber ihre Beine die Hauptarbeit übernehmen. Dabei strebt die Rheinländerin nicht nur wie in Peking den Start mit der DLV-Stafel, sondern auch im Einzel an. „Ich traue mir die nötigen 51,50 Sekunden zu“, sagt Nwachukwu selbst-

Nachdem sie bei der Team-EM in Leiria die Stadionrunde erstmals in weniger als 52 Sekunden absolviert und wichtige Punkte für das deutsche Team geholt hat, traut sich Sorina Nwachukwu die Einzel-Norm (51,50 s) für die WM in Berlin zu.



Sorina Nwachukwu will über 400 Meter auch im Einzel bei der WM antreten – noch fehlen ihr dazu knapp fünf Zehntelsekunden

Foto: Chai

bewusst. Die Grundlagen für diese weitere Steigerung haben Joachim Schulz und seine Athletin jedenfalls gelegt. So hat die 21-Jährige in diesem Jahr ihre Bestleistung nicht nur auf der Stadionrunde gesteigert, sondern auch über 100, 200 und 300 Meter.

Das ist umso erstaunlicher, weil sich die Bayer-Athletin wegen der geringen Erfolgsaussichten schon zu Jugendzeiten von den Kurzstrecken verabschiedet hatte. Manfred Fink, ihr damaliger Trainer in Leverkusen, riet ihr zum Umstieg, um sich 2006 für die U20-WM in Peking zu

qualifizieren, was Nwachukwu auch gelang. Ihr lockerer Laufstil war zu dieser Zeit auch schon dem ehemaligen Bayer-Trainer Bernd Knut aufgefallen. Für ihn war sie sogar eine „Wunschathletin“.

Die so gelobte Sportlerin hat den Umstieg trotz des harten Trainings und der brutalen Distanz nicht bereut. „Nach den 400 Metern merkt man, dass man lebt.“ Obwohl die Beine ihr immer noch nicht recht gehorchen, huscht ein Lächeln über Nwachukwus Gesicht. So redet nur eine Sportlerin, die ihre Strecke gefunden hat.

Martin Neumann