

Das "Unternehmen WM" hat begonnen

**Pascal Nabow (SC Rönau) sichert sich die Goldmedaille über 400 Meter.
Jennifer Tuffour von der LG Alsternord schafft über 200 Meter die Norm für die nationalen B-Jugend-Titelkämpfe.**

Von Anne Pamperin

Hamburg -

Durch die Hamburger Leichtathletikhalle peitscht ein Schuss. Er ist das Startsignal für den letzten 200-Meter-Zeitlauf der Männer bei den gemeinsamen Meisterschaften der Landesverbände Hamburg und Schleswig-Holstein. Dicht gedrängt stehen Athleten, Trainer und Zuschauer an der Laufbahn und feuern die beiden Hauptbeteiligten, den 400-Meter-Spezialisten Pascal Nabow (SC Rönau 74) und Sprint-Ass Stefan Schwab (21, TSV Schwarzenbek) an.

Die beiden Ausnahmesportler liefern sich ein packendes Duell, das der Schwarzenbeker am Ende für sich entscheidet. Schwab triumphiert in 21,79 Sekunden, Pascal Nabow sprintet nach 22,15 Sekunden ins Ziel. Beide Sportler bekommen Applaus, ihre guten Zeiten werden vom fachkundigen Publikum honoriert.

Mehr zum Artikel [Ergebnisse](#)

Viel Beifall hatte Pascal Nabow schon tags zuvor beim Sieg im 400-Meter-Rennen der Männer, seinem ersten Auftritt über diese Distanz im Jahr 2009, geerntet.

Mit den 48,70 Sekunden im Ziel war Trainer Sören Kuhn einverstanden, mit der Zwischenzeit nicht: "Die erste Runde war etwas zu langsam", stellte er fest.

Das Augenmerk des Duos liegt ganz klar auf der Freiluftsaison. Pascal Nabow will bei den Weltmeisterschaften in Berlin im August einen Platz in der deutschen 4 x 400-Meterstaffel ergattern. "Das ist für Pascal wahrscheinlich die einzige Chance, an einer WM der Erwachsenen im eigenen Land teilzunehmen. Wer weiß, wann die nächsten Titelkämpfe in Deutschland stattfinden", so Kuhn.

Pascal Nabows persönliche Bestmarke über die Stadionrunde liegt bei 46,32 Sekunden - für die WM-Teilnahme müsste er diese um mehr als eine Sekunde verbessern. Es gibt also noch viel zu tun...

Die 14 Jahre alte Jennifer Tuffour (LG Alsternord) sorgte bei den Hamburger Meisterschaften der B-Jugendlichen für einen "Knaller": Mit 25,49 Sekunden über 200 Meter verblüffte sie nicht nur ihre Trainerin Bärbel Woltmann. "Ich bin ganz normal losgelaufen. Es war ja auch erst mein zweiter Wettkampf auf dieser Strecke", sagte die junge Realschülerin ein wenig überrascht. Mit dieser Zeit qualifizierte sich Jennifer Tuffour für die Deutschen Jugendmeisterschaften in drei Wochen in Neubrandenburg.

Dort wird auch Rieke Drümmer, Sprinttalent der Startgemeinschaft Kaltenkirchen/Lentförden starten. Die 16 Jahre alte Kaltenkirchenerin gewann in Hamburg über 60 Meter und 60 Meter Hürden und landete im Weitsprung mit 5,73 Metern nur einen Zentimeter hinter der Siegerin Kimberly Jeß (LG Rendsburg/Büdelndorf) auf Rang zwei.

"Riekes Formkurve steigt an. Ich hoffe, dass sie bei den Norddeutschen und Deutschen Meisterschaften noch was draufpacken kann", so Trainer Dirk Schulz.

erschienen am 28. Januar 2009