

Lokale Athletin Hannah strebt Bestzeiten bei U20-DM in Koblenz an

Hannah Brieden, 16, tritt bei der U20-DM in Koblenz an, strebt neue Bestzeiten über 100 m und 200 m an.
Livestream verfügbar!

Sportliche Ambitionen einer jungen Athletin

Die U20-DM in Koblenz, die am Freitag, 26. Juli, beginnt, wird für die 16-jährige Hannah Brieden ein entscheidender Wettkampf sein. Im berühmten Stadion Oberwerth trifft sie auf eine stärkere Konkurrenz, die teilweise drei Jahre älter ist. Sie wird sowohl am Samstag die 100 Meter (Vorlauf um 13:00 Uhr) als auch am Sonntag die 200 Meter (Halbfinale um 14:10 Uhr) laufen. Ihr Ziel? Neue persönliche Bestzeiten aufstellen und sich bei den erfahreneren Athleten bestmöglich zu präsentieren.

Hannahs starke Leistungen bei der U18-DM

Die Athletin aus Kreuzberg hat in ihrem ersten Jahr in der U18-Kategorie große Fortschritte gemacht. Mit dem Dress der Heimatverein, der LG, hat sie bereits beide erforderlichen Qualifikationszeiten für die U20-DM erreicht. Die Normen stehen bei 12,40 Sekunden für die 100 Meter und 25,40 Sekunden für die 200 Meter. Hannah hat in diesem Jahr beeindruckende Zeiten von 12,37 Sekunden bzw. 25,27 Sekunden erzielt. Es wird für sie nun spannend, ob sie diese Leistungen noch einmal steigern kann.

Intensivierung des Trainings

Um ihre Ziele zu erreichen, wurde Hannahs Trainingsplan in den zwei Wochen nach der U18-DM intensiviert. Statt der üblichen drei Trainingseinheiten in der Woche wurden die Übungen auf kurze, explosive Einheiten konzentriert, die auf Schnelligkeit ausgelegt sind. Diese Anpassungen sollen die 16-Jährige optimal auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorbereiten.

Die Gemeinschaft ist beim Wettkampf dabei

Für all jene, die Hannah bei ihrem Wettkampf unterstützen möchten, gibt es gute Neuigkeiten. Der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) bietet an jedem Wettkampftag einen Livestream an, sodass die Zuschauer von zu Hause aus mitfiebern können. Dies ist eine hervorragende Möglichkeit, die Leistung der jungen Athletin zu verfolgen und die Gemeinschaft zu stärken.

Hannahs Teilnahme an der U20-DM steht nicht nur für ihre persönlichen Ambitionen, sondern auch für den wachsenden Platz der Jugend im deutschen Leichtathletik-Sport. Sie repräsentiert die nächste Generation von Athleten, die bereit sind, sich mit den Besten zu messen. Damit stärkt sie die Sichtbarkeit junger Talente im Sport und inspiriert vielleicht auch andere, ihre sportlichen Ziele zu verfolgen.

– **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de