

## Teamplayer mit Vorliebe fürs Duell

Bastian Nitz ist einer von Deutschlands talentiertesten 3.000-Meter-Läufern

Im Alter von knapp zehn Jahren war Bastian Nitz einer der treffsichersten Spieler in seinem Kampflintforter Basketballverein. Dann entschied er sich die Basketballschuhe an den Nagel zu hängen und wechselte zur Leichtathletik. Mit Erfolg.

Denn im August startet der 14-Jährige erstmals bei den Deutschen Meisterschaften der Junioren. Bastian Nitz trainiert beim LC Adler Bottrop, einem Verein mitten im Ruhrgebiet.

Seine Paradedisziplin ist der 3.000-Meter-Lauf. Nicht selten überquert der junge Sportler aus dem niederrheinischen Voerde auf dieser Strecke als einer der Ersten die Ziellinie. So auch zuletzt bei den Westdeutschen Meisterschaften der Junioren in Hamm (Sieg).

Die Konkurrenz düpiert

Angereist als Vize-Nordrheinmeister mit einer neuen, um sechs Sekunden verbesserten persönlichen Bestzeit von 9:43 Minuten düpierte er die Konkurrenz mit einem starken Endspurt auf den letzten hundert Metern und holte sich bei seiner ersten Teilnahme direkt den Titel.

Doch damit nicht genug. Denn bereits knapp zehn Wochen zuvor, am 18. April, hatte Bastian Nitz über die gleiche Distanz einen weiteren Erfolg bei den Kreismeisterschaften des Kreises Rhein-Lippe feiern dürfen – und zwar die Qualifikation für die Deutschen U16-Meisterschaften. Um etwas mehr als eine Sekunde hatte er dort die geforderte Norm von 9:50 Minuten unterboten.

Gestartet war er in der Altersklasse der 19-Jährigen. „Das war die sichere Vari-  
ante, um die Norm zu knacken. Denn da werden schnellere Zeiten gelaufen, als in meiner aktuellen Altersklasse“, erklärt der Youngster die Maßnahme und fügt selbstbewusst hinzu: „Ich kann mit den Älteren

schon gut mithalten.“ Und so darf sich der Schüler nun am 8. August in Köln mit den besten 3000-Meter-Läufern seiner Altersklasse aus ganz Deutschland messen. Ein kleiner Meilenstein in der noch jungen Leichtathletik-Karriere von Bastian Nitz. Denn gerade einmal knapp drei Jahre ist es her, dass er sich dieser Sportart widmete.

Bis dahin war der Voerder für die Basketballgemeinschaft Kampflintfort auf Körbejagd gegangen. Ein Basketballer auf der Tartanbahn

Bei der vereinsinternen Wertung zählte er dort sogar zwei Mal in Folge zu den Top-Scorern. Doch nach vier Jahren entschied er sich dazu auf die Tartanbahn zu wechseln. „Ich wollte eine Einzelsportart ausprobieren“, erzählt er, „Leichtathletik fand ich schon immer interessant.“ Vor allem für die

Laufdisziplinen, bei denen Ausdauer gefragt ist, konnte sich der heute 14-Jährige schnell begeistern. Bastian Nitz schloss sich zunächst der Leichtathletikabteilung des TV Voerde an, ehe er Anfang dieses Jahres gemeinsam mit seinem jüngeren Bruder Florian zum Bottroper Leichtathletikclub LC Adler wechselte.

Den Basketball ganz weggelassen hat der junge Athlet allerdings nicht. „Ich werfe immer noch gerne mal ein paar Körbe“, sagt er. Das Hauptaugenmerk liegt allerdings mittlerweile ganz eindeutig auf der Leichtathletik.

Vier Mal wöchentlich trainiert der Schüler im Jahnstadion der Stadt Bottrop. „Wenn eine Lücke zu den Vorderleuten entsteht, kann man die sonst nicht mehr zulaufen“, berichtet Voerder, man der Konkurrenz nenn ter schenken und drein topfit sein muss, will man am Ende ganz vorne dabei sein.

Eine Qual oder der Reiz an dieser Sportart? Für Bastian Nitz eine klare Sache: „Ich duelliere mich gerne. Ich möchte immer wissen, wer der Bessere ist.“

Vor allem in der Schlussphase kann es bei 3.000-Meter-Läufen hart werden, wenn der Vordermann plötzlich zum Endspurt ansetzt.

Doch genau das ist auch die Stärke des Talents vom LC Adler Bottrop: Auf den letzten 400 Metern nochmal an Tempo zulegen und die Gegner in Verlegenheit bringen.

Allerdings gibt es auch Dinge, an denen Bastian Nitz noch arbeiten muss, um seine Leistung zukünftig zu steigern. Denn ab und zu hat er während des Laufs einen Hänger und verliert Zeit, weil er es zu schnell angegangen ist und dadurch unbewusst langsamer wird, wie er selbst berichtet.

Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und Motivation stimmen

Doch Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und die Motivation, der Beste zu sein, werden dem 14-Jährigen sicherlich dabei helfen, sich weiter positiv zu entwickeln.

Im Übrigen sind dies allesamt Eigenschaften, die Bastian Nitz verkörpert, ohne dabei in Egoismus zu



Auszeichnung im Juni: Mit einer Zeit von 9:49,43 min. sicherte sich Bastian Nitz den Titel des Westdeutschen Meisters über 3.000 m in der Altersklasse der männlichen Jugend U16.

verfallen. Denn auch wenn er auf der Laufbahn als Einzelkämpfer unterwegs ist, weiß er nicht zuletzt durch seine vierjährige Aktivität in einer Basketballmannschaft, wie wichtig Zusammenhalt ist. „Ich würde mich schon als Teamplayer bezeichnen“, sagt er.

Einzelkämpfer mit Teamgeist

Und dass er und seine Teamkollegen gut miteinander harmonieren, haben sie zuletzt bei den Kreismeisterschaften gezeigt, als Bastian Nitz die Norm für die Deutschen Meisterschaften knackte. Und so darf er bald sein Können erstmals bei den Titelkämpfen auf nationaler Ebene beweisen. Seine Ziele dort?

„Eine neue persönliche Bestzeit laufen und gucken, was sonst noch geht“, sagt er ein wenig zurückhaltend, aber dennoch mit festem Blick. Keine Frage, die Konkurrenz wird stark sein. Doch Bastian Nitz braucht sich als frischgebackener Westdeutscher Meister keineswegs zu verstecken.



Der talentierte Läufer vom LC Adler Bottrop (l.) nutzt seine Stärke: Auf den letzten 400 Metern nochmal Gas geben und die Gegner in Verlegenheit bringen. Fotos: privat