



Bastian Nitz (2. von rechts) vom LC Adler Bottrop geht heute bei der U16-DM in Köln an den Start über die 3000 Meter.

FOTOS: LCA

## Der schnelle Korbjäger

**Leichtathletik Deutsche Meisterschaft.** Bastian Nitz gehört zu Deutschlands talentiertesten 3000-Meter-Läufern. Heute startet er bei der U16-DM in Köln

Von Nina Heithausen

Im Alter von knapp zehn Jahren war Bastian Nitz einer der treffsichersten Spieler in seinem Basketballverein in Kamp-Lintfort. Dann hing er die Basketballschuhe an den Nagel und wechselte zur Leichtathletik. Mit Erfolg. Am heutigen Samstag startet der 14-Jährige bei der Deutschen Meisterschaft der Junioren.

### Lauf mit den Älteren

Bastian Nitz trainiert beim LC Adler, seine Paradedisziplin ist der 3000-Meter-Lauf. Nicht selten überquert der junge Sportler aus Voerde auf dieser Strecke als einer der Ersten die Ziellinie. So auch am 28. Juni bei der Westdeutschen Meisterschaft der Junioren in Hamm. Angereist als Vize-Nordrheinmeister mit einer Bestzeit von 9:43 Minuten, düpierte er die Konkurrenz mit einem starken Endspurt auf den letzten 100 Metern und holte sich bei seiner ersten Teilnahme den Titel.

Doch damit nicht genug. Denn bereits knapp zehn Wochen zuvor hatte Nitz einen weiteren Erfolg bei der Kreismeisterschaft Rhein-Lippe feiern dürfen – die Qualifikation für die U16-DM. Um mehr als eine Sekunde hatte er die Norm von 9:50 Minuten unterboten. Gestartet war er in der Altersklasse der 18-Jährigen. „Das war die sichere Variante. Denn da werden schnellere

Zeiten gelaufen als in meiner aktuellen Altersklasse“, erklärt der Youngster. „Ich kann mit den Älteren schon gut mithalten.“

Ein kleiner Meilenstein in der noch jungen Leichtathletik-Karriere von Bastian Nitz. Gerade einmal knapp drei Jahre ist es her, dass er sich dieser Sportart widmete. Bis dahin war er für die Basketballgemeinschaft Kamp-Lintfort auf Korbjagd gegangen. Bei der vereinsinternen Wertung zählte er dort sogar zweimal in Folge zu den Top-Scorern. Doch nach vier Jahren war Schluss. „Ich wollte eine Einzelsportart ausprobieren“, erzählt er. „Leichtathletik fand ich schon immer interessant.“

Vor allem für die Laufdisziplinen, bei denen Ausdauer gefragt ist, konnte er sich begeistern. Bastian Nitz schloss sich zunächst dem TV Voerde an, ehe er Anfang 2015 gemeinsam mit seinem jüngeren Bruder Florian zum LC Adler wechselte.

Viermal wöchentlich trainiert der Schüler im Jahnstadion. Auf dem Plan stehen dabei nicht nur

**Bastian Nitz: Erschöpft und glücklich nach dem Gewinn der Westdeutschen Meisterschaft.**

koordinative Übungen aus dem Lauf-ABC, sondern neben lockeren Dauerläufen auch Einheiten, in denen die Schnelligkeit verbessert werden soll. Denn auch die ist wichtig bei einem 3000-Meter-Lauf. „Wenn eine Lücke zu den Vorderleuten entsteht, kann man die sonst nicht mehr schließen.“ 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 3000-Meter-Läufen hart werden, wenn der Vordermann plötzlich zum Endspurt ansetzt. Doch genau das ist auch die Stärke des talentierten Läufers: Auf den letzten 400 Metern an Tempo zulegen und die Gegner in Verlegenheit bringen. Allerdings gibt es auch Dinge, an denen Bastian Nitz noch arbeiten muss. Denn ab und

zu hat er während des Laufs einen Hänger und verliert Zeit, weil er die Runden zu schnell angegangen ist und unbewusst langsamer wird, wie er selbst berichtet.

### Erfolg dank Teamarbeit

Dass er und seine Teamkollegen gut harmonieren, haben sie zuletzt bei den Kreismeisterschaften gezeigt, als Bastian Nitz die Norm für die DM knackte. Maßgeblich am Erfolg beteiligt war auch sein zwei Jahre älterer Trainingspartner Johannes Plöger. Der leistete während des Rennens Runde um Runde Führungsarbeit, gab das Tempo für die geplanten Rundenzeiten vor. „Das war wichtig für mich“, sagt Nitz, „ich konnte mich an ihm als Vorläufer orientieren.“

Seine Ziel heute in Köln? „Eine neue persönliche Bestzeit laufen und gucken, was sonst noch geht“, sagt Nitz ein wenig zurückhaltend, aber dennoch mit festem Blick.



Zwei Tage lang messen sich die besten Nachwuchsathleten Deutschlands

■ **Um 19.15 Uhr** geht Bastian Nitz heute an den Start über die 3000 Meter im Kölner „NetCologne Stadion“ am Carl-Diem-Weg 4.

■ **Die U16-DM** beginnt heute um 13 Uhr mit dem Hammerwerfen der Jungen, die Mädchen beginnen um 14 Uhr mit dem 300-Meter-Hürdenlauf. Am Sonntag wird der Wettkampf fortgesetzt.