

DER LÄUFER DES JAHRES

2024 gelang dem Liebenauer Bastian Mrochen (Laufteam Kassel) endlich der ersehnte Lauf zum Titel bei Deutschen Meisterschaften. In 66:07 Minuten holte er in Hamburg die Goldmedaille im Halbmarathon der Altersklasse U23.

In seiner bis dahin besten Saison 2021 war er noch im Trikot der LG Reinhardswald bereits dicht dran am großen Erfolg, hatte aber als Zweiter im Crosslauf und Dritter über 5000 Meter den Sieg knapp verpasst. In Hamburg lieferte er jetzt sein Meisterstück. „Nachdem die letzten zwei Jahre trotz hohem Aufwand sportlich einfach nicht so gut gelaufen sind, wie ich es erwartet hatte, bedeutet mir dieser Titel jetzt umso mehr“, zeigte sich Mrochen überglücklich über den sportlichen Befreiungsschlag nach zwei Jahren Stagnation.

Ende 2020 war er ans Wingate-College in South Carolina (USA) gegangen und hatte 2021 als Dritter der U20-Europameisterschaften einen Sensationserfolg gefeiert. In den nächsten zwei Jahren lief er einige schnelle Zeiten, verpasste allerdings die angestrebte Qualifikation für die



Gold: In diesem Jahr holte sich der Liebenauer Bastian Mrochen den U23-DM-Titel im Halbmarathon. FOTO: RALF GÖRLITZ

U23-Europameisterschaften.

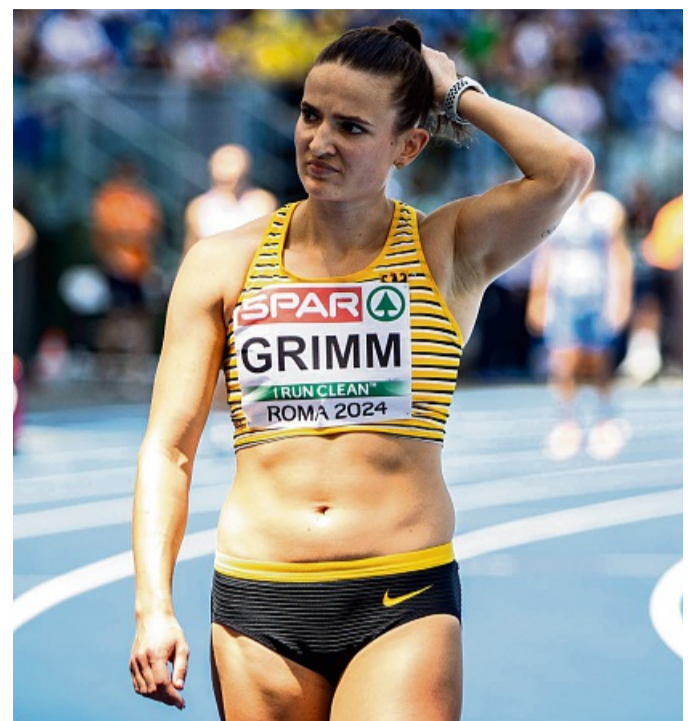
2024 kehrte Mrochen nach Deutschland zurück, um sein Psychologiestudium in Kassel fortzusetzen. Sportlich orientierte er sich von den 5000 Metern auf die längeren Distanzen und wurde mit dem

Titel bei den Deutschen Meisterschaften belohnt. 2025 steht die nächste Veränderung für Mrochen an, denn er wird zu LG Telis Finanz Regensburg wechseln, um sich unter Trainer Kurt Ring weiter zu verbessern. zah

DER PECHVOGEL DES JAHRES

Vom Pechvogel 2022 zur Comebackerin 2023 zurück zum Pechvogel – 2024 war nicht das Jahr von Vanessa Grimm. Die für den Königsteiner LV startende Hofgeismarer Mehrkämpferin hatte zwei große Ziele: die Europameisterschaften in Rom und die Olympischen Spiele in Paris. Die EM-Norm erfüllte sie als Fünfte beim Mehrkampfmeeting in Götzis. In Rom stand sie schon nach der ersten Disziplin vor dem aus. Fälschlicherweise wegen einer angeblich irregulären Hürdenüberquerung disqualifiziert, wurde die Entscheidung erst im letzten Moment zurückgenommen. Nach diesem Nervenkrampf lief am ersten Tag nur noch wenig zusammen. Grimm zog den Wettkampf aber durch und wurde Elfte.

Ihren zweiten Olympiastart nach Tokio 2021 verpasste Grimm jedoch. Nur elf Tage nach der EM startete sie beim Meeting in Ratingen, aber der Akku war leer und sie konnte sich nicht mehr auf einen Qualifikationsplatz in der „Road-to-Paris-Rangliste“ schieben. Im September stand sie noch beim Meeting



Nicht ihr Jahr: Die Hofgeismarerin Vanessa Grimm hatte mit einigen Widrigkeiten zu kämpfen. FOTO: IMAGO/BEAUTIFUL SPORTS

in Talence am Start, zog sich aber eine Oberschenkelverletzung zu und musste den Wettkampf abbrechen.

Nach der dringend benötigten körperlichen und mentalen Erholung in der Saisonpause ist Grimm jetzt aber

wieder voller Tatendrang im Wintertraining. 2025 finden Weltmeisterschaften in Tokio statt und Grimm möchte nach den „Geisterspielen“ 2021 diesmal vor Publikum einen Siebenkampf bestreiten. zah

DER AUFSTEIGER DES JAHRES

Im Januar war an solch ein erfolgreiches Jahr nicht zu denken, doch Andreas Poppe (LGR/TSV Udenhausen; M 40) räumte richtig ab. Fünf Medaillen (3/1/1) bei den Landesmeisterschaften sowie die Gesamtsiege im Reinhardswald Cup und Nordhessen-cup waren die Höhepunkte. Neben dem erst im Ziel-sprint sichergestellten ersten Einzel-Titel beim Berglauf am Meißner-Plateau ragte der Vize-Titel beim Marathondebüt

mit 2:45:18 Stunden und neuem AK-Kreisrekord aus der Ergebnisfülle heraus. Seit Felix Kaiser (VfL Veckerhagen; 2:43:43) in Eindhoven 2014 war kein Läufer aus einem Kreisverein schneller über die 42,195 Kilometer.

Die zwei weiteren Titel waren Teamerfolge mit Michael Fiess (TSV Vaake) und Jörg Meder (MTSV Helmarshausen) in der M40/45 beim 10 Kilometer-Straßenlauf und Berglauf. zxb



Räumte mächtig ab: Andreas Poppe. FOTO: PRIVAT

DER SENIOR DES JAHRES

Etwas kürzer treten wollte Tim Reitz (SV Espenau) im Jahr 2024. Die Geburt seines dritten Kindes und die Rückkehr in den Schuldienst nach der Elternzeit ließen dem Lehrer an der IGS Guxhagen weniger Zeit fürs Training.

Dennoch feierte er wieder eine Reihe von herausragenden Erfolgen in der Altersklasse M40. Zwei Mal trug er das Nationaltrikot. Bei den Masters-Weltmeisterschaften in Göteborg (Schweden) wurde Reitz Zehnter im 110-Meter-Hürdensprint, bei den Halleneuropameisterschaften in Torun (Polen) überraschte er mit Platz sieben im Hochsprung. Nach der erfolgreichen Verteidigung seiner deutschen Vizemeisterschaft im Hürdenlauf holte er zum Abschluss noch die Süddeutsche Meisterschaft im Fünfkampf der M40. zah



Trug in diesem Jahr zweimal das Nationaltrikot: M40-Senior Tim Reitz. REPRO: ALEXANDER HUMME

DIE KÄMPFERIN DES JAHRES



Mit Kampfegeist zum Titel: Stine Hennemann. FOTO: A. HUMME

Unter den denkbar schlechtesten Voraussetzungen verteidigte Stine Hennemann (TSV Lippoldsberg) ihren Hessischen Meistertitel im Speerwurf der weiblichen Jugend W15. In den Wochen vor den Landesmeisterschaften immer wieder von Rückenschmerzen im Training ausgebremst, hatte sie in der Wettkampfwoche auch noch eine Mittelohrentzündung zu

überstehen. Kampfflos wollte sie den Titel nicht abgeben, trat aber mit wenig Hoffnung die Reise nach Friedberg an. Dort machte sie dann gleich mit dem ersten Wurf alles klar und setzte mit 33,66 Metern eine Marke, an der sich die Konkurrenz bis zum Schluss die Zähne ausbiss. Kampfegeist und Wille hatten fehlendes Training ersetzt. zah

DER TEMPOLAUF DES JAHRES

Mit einer taktischen Meisterleistung gewann Linus Klinge (MTV Vernawahlshausen) die Hessischen Titelkämpfe über 3000 Meter der männlichen Jugend M15. Im Vorfeld des Wettkampfs hatte er den starken Spürer Jono Kempin als stärksten Konkurrenten identifiziert. Diesem galt es rechtzeitig „den Zahn zu ziehen“ – und das gelang Klinge eindrucksvoll.

Bis zur 2000-Meter-Marke hielt er sich kräftesparend im Windschatten. Dann sprengte er mit einer drastischen Tempoverschärfung das Feld. Kempin versuchte, mitzuhalten, doch eingangs der letzten Runde schaltete Klinge nochmal einen Gang hoch und lief zu einem letztlich ungefährdeten Sieg. Den letzten Kilometer bewältigte er in bemerkenswerten 2:57 Minuten. zah



Mit Taktik zum Hessenmeistertitel: Linus Klinge gewann über 3000 Meter den Titel in der M15. FOTO: RALF GÖRLITZ

DIE ÜBERRASCHUNG DES JAHRES

Die Überraschung des Jahres gelang der 4x400-Meter-Mixed Staffell der LG Reinhardswald. Bei den Hessischen Meisterschaften in Egelsbach wuchsen Janne Ebner, Konstantin Schwalm, Irina Uliyanova (alle TSG Hofgeismar) und Lina Henrici (TSV Lippoldsberg) über sich

hinaus und holten den Titel in der Altersklasse U20. Mit einer Bestleistung von 4:11 Minuten angereist, steigerte sich das Quartett auf 3:53 Minuten.

Das war nicht nur der Meisterwimpel, sondern auch die Qualifikationsnorm für die Deutschen Meisterschaften.

Dort erreichten sie in der Besetzung mit Ebner, Henrici, Linea Zilke (VfL Wolfhagen) und Lucas Bank (TSG Hofgeismar) Rang 18. Da Ebner, Henrici und Bank auch im nächsten Jahr noch in der U20 startberechtigt sind, stehen die Chancen auf weitere Verbesserungen gut. zah



Gold und DM-Norm: Die 4x400 Meter Mixed Staffell der LG Reinhardswald mit Janne Ebner (von links), Lina Henrici, Irina Uliyanova und Konstantin Schwalm. FOTO: ALEXANDER HUMME