

# „Sehr schnell und gut entwickelt“

## LGR-Sprinterin Sarah Gedemer (18)

Als Sarah Gedemer im Frühjahr 2013 zu ihm gekommen ist, um eine „Probereinheit“ zu absolvieren, hat Udo Metzler gleich gemerkt: „Das wird was.“ Seit dieser Saison nun startet die 18-jährige Neutharderin für die Leichtathletik-Gemeinschaft Region (LGR) Karlsruhe – und Udo Metzler, bei der LGR Disziplinstrainer Sprint/Sprung/Hürden, sollte recht behalten. „Sarah hat einen guten Bewegungsablauf, ist motorisch sehr begabt und sehr motiviert“, beschreibt er die Stärken der jungen Sprinterin. „Es macht sehr viel Spaß, mit ihr zu trainieren.“ Sarah Gedemer lacht. „Die Freude ist ganz auf meiner Seite“, spielt sie den Ball zurück. Bei den deutschen Meisterschaften am nächsten Wochenende in Ulm wird das U-20-Talent Gedemer die 100 Meter bei den Frauen (Norm: 11,90 Sekunden) laufen. Und in der 4 x 100-Meter-Staffel der LGR.

In Metzlers Trainingsgruppe um Acht-Meter Weitspringer Julian Howard kann Sarah Gedemer (Heimverein LG Alten-

bürg) ihr Potenzial ausschöpfen. Das deutete sich bereits im vergangenen Sommer beim Gewinn des badischen Meistertitels über 100 Meter (weibliche Jugend U 20) mit Steigerung der Bestzeit auf 12,22 Sekunden an. Inzwischen hat Sarah Gedemer nicht nur ihr Abitur (Notendurchschnitt 1,5) am Bruchsaler Privatschulzentrum St. Paulusheim gemacht und

### Viel Spaß in der Gruppe von Trainer Udo Metzler

wird „wahrscheinlich“ ab dem Wintersemester Medizintechnik in Pforzheim studieren. Über 100 Meter wurde von ihr mittlerweile auch die Zwölf-Sekunden-Marke geknackt. Bei den Süddeutschen in Regensburg legte die begeisterte Motorrad-Fahrerin (Gedemer: Meine Suzuki Bandit S 600 hat mir der Trainer vermittelt) im Frauen-Vorlauf 11,89 Sekunden (bei gültigen +1,9 Meter Rückenwind) auf die Tartanbahn. „Das“, betont ihr Coach, „war ein technisch perfekter Lauf“. Auch im Finale stand die elf vor dem Komma (11,98); und in der Ergebnisliste ein guter sechster Rang. Die schwächere zweite Zeit sieht Metzler der fehlenden Lockerheit geschuldet. „Da hat sie sich wahrscheinlich zu viele Gedanken gemacht. Sarah muss lernen, sich nicht zu sehr unter Druck setzen zu lassen“, sagt Udo Metzler, einst selbst aktiver Läufer und Dreispringer. Mit einer kurzen Unterbrechung (2008) ist er seit 1991 bei der LGR Karlsruhe. Zwischen 1991 und 2003 war der Diplomsporthelehrer aus Gaggenau, der an der Louis-Lepoix-Schule (Gewerbeschule) Baden-Baden unterrichtet, unter anderem auch Dreisprung-Bundestrainer (Frauen, Nachwuchs), Sprint-Bundestrainer (U 19 männlich) und 1996 ein paar Monate Cheftrainer der LG Salamander Kornwestheim.

Zurück zu Sarah Gedemer: „Sie hat sich sehr schnell, sehr gut entwickelt“, verdeutlicht Metzler. Das Trainingspensum



Hat von Anfang an gepasst: Sprinttalent Sarah Gedemer kam von der LG Altenbürg zur LGR Karlsruhe. In der Trainingsgruppe von Udo Metzler fühlt sich die 100-Meter-Dritte der U-20-Landesmeisterschaften pudelwohl. Und bei den Süddeutschen hat sie mit 11,89 Sekunden sogar die DM-Norm bei den Frauen gepackt. Foto: Spitz

### UDO METZLER

**Persönliches:** Sarah Gedemer, 18, Neuthard; Abi 2014; bei der LGR Karlsruhe seit 2014; vorheriger Verein: LG Altenbürg (Karlsdorf-Neuthard); Disziplinen: 100 Meter, 200 Meter; D-Kader; Trainer: Udo Metzler.

**Sportliches: Erfolge 2014:** badische Meisterin 60 Meter (WJ U20 Halle), 100 Meter (WJ U20) und 4x100 Meter (WJ U20); 3. baden-württembergische Meisterschaft 100 Meter (WJ U20), 4x100 Meter (W U23), 4x200 Meter (WJ U20 Halle); baden-württembergische Meisterin 60 Meter (WJ U20 Halle) und 4x100 Meter (WJ U20); 6. süddeutsche Meisterschaft 100 Meter (WJ U20); 6. deutsche Meisterschaft 60 Meter (WJ U20 Halle); 9. deutsche Meisterschaft 100 Meter (WJ U20) – **Erfolg 2013:** badische Meisterin 100 Meter (WJ U20)

**Bestleistungen:** 11,89 Sekunden (100 Meter), 25,65 Sekunden (200 Meter). matz

wurde von anfangs zwei, systematisch auf sechs Einheiten à 2,5 Stunden wöchentlich gesteigert. Das heißt: Sprungformen, Tempoläufe, dazu Berg-Auf-Sprints in der Günther-Klotz-Anlage. Meist mit der kompletten Gruppe, derzeit 13 Athleten.

### Talentspäher

„Man hilft sich, wir machen auch privat etwas zusammen. Die Stimmung: Prima“, verdeutlicht Sarah Gedemer. Das war schon bei den Hallenwettkämpfen zu spüren. Mit 7,67 Sekunden schaffte Gedemer die Norm für die deutschen Jugend-Meisterschaften, wurde Sechste, verfehlte Bronze nur knapp. „Entscheidend ist“, so Metzler, „der Spaßfaktor“. Apropos Spaß:

Den hatte Sarah Gedemer, Leichtathletin seit Kindertagen, zwischendurch verloren. „In der dritten oder vierten Klasse war's, glaube ich“, verrät sie. 2008 habe sie wieder angefangen: „Da bin ich nur mal so beim Mannheimer Meeting angerechnet, habe die Quali für die Badischen über 60 Meter in der Halle geschafft, es lief ganz gut – und ich blieb beim Sprint.“ Zur LGR zu gehen, das sei die beste Entscheidung gewesen, meint sie. „Im Nachhinein würde ich sagen, ich hätte diesen Schritt schon früher machen müssen.“ In die aktuelle Freiluftsaison ist Sarah Gedemer mit 12,03 Sekunden bei der Weinheimer Kurpfalz-Gala gestartet. Mitte Juni, bei der U-23-DM in Wesel, ließ die Kurzspringerin, die ja noch der U 20 angehört, mit 12,04 Sekunden erneut aufhorchen. Gemeldet mit der 26. Zeit, verpasste die Neutharderin als Neunte

den Endlauf nur um eine Hundertstel-sekunde.

Bei der Jugend-DM U 20/U 18 vom 8. bis 10. August in Wattenscheid, „meinem Saisonhighlight“ (Gedemer), soll sich das ändern. Dann tritt sie über 100 Meter und mit der 4 x 100-Meter-Staffel an. „Die 100 Meter werden meine Lieblingsdisziplin bleiben, über 200 Meter werde ich vielleicht noch besser“, meint Gedemer schmunzelnd. Einspruch Metzler: „Nicht vielleicht – sicher.“ Das wichtigste sei, verletzungsfrei zu bleiben sowie Studium und Sport unter einen Hut zu bekommen. Ziel sind zunächst 11,80 Sekunden. Noch hat Sarah Gedemer drei Jahre die Möglichkeit, bei der U 23 zu starten. „Der Weg nach oben ist offen“, glaubt Udo Metzler mit seinem Gespür für Talent. Hatte er nicht schon beim ersten Probetraining gemerkt, „das wird was“? Manfred Spitz