

Nagorr mit starkem Comeback

Leichtathletik: Hürdenläufer vom LAZ Gießen/TSG Lollar sichert sich Norm für Jugendmeisterschaften

(jth). Christopher Nagorr (LAZ Gießen/TSG Lollar) ist nach über einem Jahr Wettkampfabstinenz bei den NRW-Jugendmeisterschaften in Bochum-Wattenscheid erfolgreich über die 110m Hürden der U 20 gestartet. Damit hat er sich mit einer Zeit von 14,63 sec die Norm für die deutschen Jugendmeisterschaften Anfang August in Ulm gesichert.

Mit einer Ausnahmeregelung konnte der Student der Wirtschaftswissenschaften der Goethe-Universität in Frankfurt in Bochum-Wattenscheid an den Start gehen. Sein Trainer Marks Czech ist zufrieden mit der erzielten

Leistung: »Es war sein erstes Rennen nach über einem Jahr. Ich gehe davon aus, dass er in der Vorbereitung gerade bei 90 Prozent seines Leistungsvermögens steht. Die Zeit reicht jetzt schon locker für den Endlauf der DM. Seine Bestleistung liegt bei 14,53. Die letzten drei Hürden waren noch fehlerhaft. Da wäre schon eine Zeit von 14,30 im Rahmen des Möglichen gewesen. Dies heben wir uns dann für Ulm auf« sagte Markus Czech.

„Ich konnte mich wegen Rückenschmerzen kaum bewegen“

Christopher Nagorr

Für den Athleten des LAZ/TSG Lollar war es ein Erfolgserlebnis, denn über den Winter hinweg hat er sechs bis sieben Trainingseinheiten in der Woche absolviert. »Das Ziel, das Markus und ich uns vor der Saison gesetzt haben, zur U20-EM zu fahren, mussten wir leider nach dem Trainingslager streichen. Dort konnte ich mich wegen Rückenschmerzen kaum mehr bewegen« erinnert sich Nagorr.

Es folgten knapp zwei Monate ohne richtiges Training und mit viel Reha-Arbeit bei dem Physiotherapeuten Lukas Lai, der Christopher Nagorr wieder fit bekommen hat.

»Durch viel Krafttraining für den Rücken konnte ich dann wieder langsam das normale Training aufnehmen und das lief dann relativ vielversprechend, sodass wir uns entschieden ha-

ben, zu den Deutschen nochmal anzugreifen. Diese Woche kamen wieder leichte Oberschenkelprobleme dazu, die den Start heute gefährdet haben« erklärt Nagorr.

Nach eigenen Aussagen war der Lauf technisch bis zur achten Hürde ordentlich, dann hatte er eine Hürde stark touchiert und konnte sich gerade noch ins Ziel »retten«.

»Ich bin das Rennen locker angegangen, weil ich auf jeden Fall ins Ziel kommen musste, um bei den Deutschen dabei zu sein. Daher ist, denke ich noch sehr viel Luft nach oben. Technisch können wir bis zu den Deutschen wohl nicht mehr viel verändern, das funktioniert auch im Training schon ganz gut. Im Training machen wir jetzt nicht mehr sehr viel, hohe Prozente, viel Pause. In Ulm hoffen wir die Platzierung von letztem Jahr (damals wurde er Fünfter, Anm. d. Red.) zu verbessern und eine neue Bestleistung zu laufen« sagte Christopher Nagorr.



Christopher Nagorr