

Jara triumphiert bei den Mitteldeutschen Meisterschaften



Bei ihren zwei Teilnahmen an Mitteldeutschen Meisterschaften kam Jara jeweils mit einer Silbermedaille zurück nach Weimar. Nun hatte sie sich, wie im Vorjahr, für den Meisterschaftslauf über 3000 Meter qualifiziert. Da in ihrer Altersklasse WU20 mit Paula Marschner aus Zittau eine Läuferin mit einer deutlich schnelleren Bestzeit gemeldet hatte, nannte die Sportlerin von Victoria Weimar eine griffige Formel als Ziel für den Wettkampf: „Dreimal Silber bei drei Mitteldeutschen Meisterschaften in drei Bundesländern. Das wäre doch was.“ Entsprechend ambitioniert ging sie auch das Rennen in der Erfurter Leichtathletikhalle an und positionierte sich von Beginn an auf Position zwei deutlich vor den weiteren Konkurrentinnen und nicht weit hinter der Favoritin aus Zittau. Als diese zur Hälfte des Rennens langsamer wurde, ergriff Jara die Gelegenheit, zog an ihr vorbei und setzte sich an die Spitze ihrer Altersklasse. Sie konnte ihre Führung bis zum Ziel verteidigen und so ihre Konkurrentinnen aus Thüringen, Sachsen und Sachsen-Anhalt hinter sich. Mit 11:08,31 Minuten verfehlte sie ihre Bestzeit nur knapp.

Der Erfolg der neuen Mitteldeutschen Meisterin kommt aber nicht von ungefähr: „Laufen gehe ich schon länger. Seit dem Sommer trainiere ich aber systematischer und zielgerichteter.“ betont die Achtzehnjährige. „Meinen Trainingsumfang habe ich erhöht und laufe etwa fünfmal wöchentlich. Dabei kommen zwischen 30 und 40 Kilometer zusammen.“ Bereits beim Stadtlauf konnte Jara brillieren und wurde mit einer Zeit von 52:02 Minuten Gesamtsiebte über 11 Kilometer und gewann in ihrer Altersklasse. Wenige Wochen später wurde sie Landesmeisterin im Crosslauf. Im Training wechseln sich Bergsprints, Intervalle und lange ruhige Läufe ab. „Es hat sich inzwischen eine kleine Gruppe von Läufern und Läuferinnen herausgebildet, die montags und oft auch freitags gemeinsam laufen. Dies macht Spaß und die Gruppe gibt mir die entsprechende Motivation auch bei Schnee und in der Dämmerung unterwegs zu sein.“

Dank der Umstellung des Trainings zeigte die Läuferin in den letzten Wochen beeindruckende Ergebnisse: Beim Silvesterlauf in Apolda konnte sie ihren Sieg über fünf Kilometer verteidigen und war mit 19:47 Minuten über eine Minute schneller als im Vorjahr. In der Halle verbesserte sich die 3.000 Meter um eine gute halbe Minute auf 11:06,90 Minuten. Für den Sommer strebt Jara weitere Leistungssteigerungen an. Doch in den nächsten Wochen richtet sich ihr Training erst einmal nach den Anforderungen der kommenden Abiturprüfungen aus.

Neben der ambitionierten Läuferin vertraten zwei weitere Talente unseren Verein bei den Meisterschaften. Merit und Celine gehören beide dem jüngeren Jahrgang der WU16 an und mussten sich deshalb mit deutlich älteren Sportlerinnen messen. Merit absolvierte einen sehr guten Hochsprung-Wettkampf. Mit übersprungenen 1,50 Metern wurde sie Sechste. Die Höhe von 1,55 Meter riss sie zweimal nur knapp. Celine bestätigte mit dem Speer die Leistung, die sie vor einer Woche zum Landesmeistertitel gebracht hatten. Mit einer Weite von 30,11 Metern kam sie auf Rang zehn.

Dirk