



Datum: 18.06.2017

## Deutscher Meister U23 über 400 mH Joshua Abuaku

Ein weiterer wichtiger Schritt gelingt Joshua Abuaku auf dem Weg nach Bydgoszcz zur U23 Europameisterschaft in Polen. Mit einer erfolgreichen Titelverteidigung über 400 m Hürden bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften der U23 in Leverkusen und einer erneuten Laufzeit unter 51,0 Sekunden bestätigt, dass Joshua auf einem sehr guten Weg ist.



Aus 4 Vorläufen wurden am Samstag die jeweiligen Sieger und die 8 Zeitschnellsten für das A und B Finale am Sonntag ermittelt. Die Aufgabenstellung seines Trainers Heinz-Werner Belke war für Joshua zum einen Platz 1 zu erreichen und zum zweiten Körner für den A-Endlauf zu sparen. Dabei ist es natürlich sehr wichtig, nicht zu sehr auf den letzten Metern auszutrudeln um eine gute Zeit für einen guten Startplatz zu bekommen. Nach dem Aushang der Vorlauf Einteilung war die Vorgabe Platz 1 noch ein

recht leichtes Ziel. Die gute und richtige Zeit war da schon schwieriger. Am Ende aller Vorläufe hatte Joshua alles richtig gemacht und war am Ende Schnellster der Vorläufe mit 51,54 Sekunden mit der Aussicht auf eine gute Bahn im A-Endlauf.



Seinem bisher stärksten Konkurrenten der letzten Jahre, Jonas Hanßen, gelang dies nicht so ganz. Er ließ die letzten Meter zu sehr das Tempo schleifen, so das im Endlauf nur die schlechtere Bahn 6 herauskam.



Mit der Bahn 4 im Endlauf war alles gerüstet für ein gutes Finale. Seinen stärksten Konkurrenten hat er vor sich im Blick auf Bahn 6. Der Druck wurde größer als man Joshua bei der Vorstellung der Endlaufteilnehmer als Titelverteidiger und Vize Europameister ankündigte. Der Start gelang gut und Joshua kam gut an und über die erste Hürde. Jetzt hieß es in den neuen Laufrhythmus zu kommen. Dies gelang gut bis zur Hürde 7 danach konnte er den Rhythmus nicht ganz halten, fing sich aber wieder bis Hürde 9. Ab hier

war es nur noch Kampf, so Joshua nach seinem Interview. An

der letzten der 10. Hürde war Jonas sogar noch eine Handbreit vorne. Aber mit einem tollen Endspurt si-



cherte sich Joshua den Titel mit 13 zehntel Vorprung. Mit 50,93 blieb er ein weiteres Mal unter 51,0 sek. und bestätigte somit die erreichte Qualinorm für Polen.





Nach dem Lauf ist bekanntlich vor dem Lauf.  
Am 08.07.und 09.07. sind die Deutschen Meisterschaften in Erfurt. Da wird Joshua in Ab-



sprache mit Bundestrainer und seinem Heimtrainer aufgrund der vielen Läufe der letzten Wochen aus Testzwecken nur den Vorlauf bestreiten . Denn es geht schon am Dienstag den 11.07. weiter nach Polen mit 3 Läufen innerhalb von 3 Tagen. So ist man gut vorbereitet für die Europameisterschaft.

