

Höher, schneller, weiter

Die 13-jährige Leichtathletin Tamina Heller ist auf ihrem Weg zu den Rekorden nicht zu stoppen

VON REGINA KONRADI

Langen. Die 13-jährige Tamina Heller ist kein Mensch der großen Worte, stattdessen lässt sie ihre grandiosen Leistungen für sich sprechen. Das Leichtathletik-Talent holt sich gerade unzählige Titel und knackt zahlreiche Rekorde.

Ehrgeizig, konzentriert und diszipliniert - die 13-Jährige Leichtathletin Tamina Heller ist ein Ausnahmetalent. „Es macht mir einfach Spaß, weil der Sport sehr abwechslungsreich ist“, sagt Tamina. Ihre liebsten Disziplinen sind der Hochsprung und der 60 Meter Hürdenlauf. Diese Begeisterung spiegelt sich auch in einer langen Liste von Erfolgen wider: Vergangene Saison, als Tamina in der Altersklasse W12 startete, ergatterte sie 13-mal den Kreismeistertitel im Kreis Cuxhaven. Dazu kommen drei Titel im Bezirk Lüneburg ein. Auch auf der Landesliste Niedersachsen und der deutschen Bestenliste ist Tamina mehrfach vertreten.

Hürdenlauf und Hochsprung sind ihre Spezialitäten

In den Disziplinen Hochsprung, 60 Meter Hürdenlauf und im Blockwettkampf Sprint/Sprung hat Tamina Kreisrekorde aufgestellt. Über die 60 Meter Hürden gesellt sich außerdem ein neuer Bezirksrekord zu ihren Leistungen.

Trotz dieser herausragenden Ergebnisse ist die Siebtklässlerin des Gymnasiums Langen bescheiden und recht schüchtern. „Ich falle nicht so gerne auf“, gibt die 13-Jährige zu. Taminas Sportkleidung, die mehr Platz in ihrem Kleiderschrank einnimmt als normale Klamotten, sind deswegen meist schwarz. Wären da nicht Taminas Glücksocken. Lange Sportsocken der Marke Adidas. Die müssen bei jedem Wettkampf und eigentlich auch bei jedem Training dabei sein. „Ohne die geht es einfach nicht“, sagt die Hymendorferin.

Bei einem besonderen Moment der vergangenen Saison hat Tamina grüne Socken getra-



Die 60 Meter Hürden überwindet die junge Tamina (Mitte) in nur 9,55 Sekunden. Die ehrgeizige Sportlerin möchte auch in der kommenden Saison den nächsten Rekord brechen.

Foto: privat

gen: Beim letzten Wettkampf des Jahres hat sie im Hochsprung ihr Ziel von 1,57 Metern übersprungen - dabei war sie zu diesem Zeitpunkt selber gerade einmal 1,58 Meter groß. „Danach hatte ich Schmetterlinge im Bauch“, erinnert sich Tamina.

Auch ihre Mutter Sandra Heller ist unglaublich stolz. „Als sie es geschafft hat, da hatte sie Tränen in den Augen“, sagt die Tierärzthelferin. Sandra Heller ist fasziniert davon, dass ihre Tochter so viel Biss hat. „Sie lässt sich nicht unterkriegen, wenn die

Leistung mal nicht stimmt“, sagt die 38-Jährige. Vor nicht allzu langer Zeit ist Tamina beim Hürdenlauf gestürzt. Statt aufzugeben, wie viele Athleten in ihrer Situation, ist sie das Rennen weitergelaufen und hat es durchgezogen. Ihren Frust teilt Tamina ungerne. „Das sieht man ihr aber an“, versichert Sandra Heller. Natürlich braucht die 13-Jährige bei Rückschlägen Unterstützung. Um zu lernen, wie sie am besten damit umgeht, startet Tamina nun in der höheren Altersklasse W14. „Zum einen ist dort die Konkur-

renz stärker und Tamina lernt, wie es ist, nicht immer die Beste zu sein“, sagt Sven Harms, Taminas Trainer.

Seit sie sechs Jahre alt ist, betreibt Tamina den vielseitigen Sport. Angefangen hat es als Ferienprogramm im Kindergarten mit den Disziplinen 50 Meter Sprint, Ballwurf und dem 800-Meter-Lauf. „Den mag ich bis heute gar nicht“, liegt ihr die Mittelstrecke weniger. Das hält sie aber nicht davon ab, klasse Ergebnisse zu erzielen. „Sie ist jetzt schon besser als ältere Mitstreiterinnen und als vielseitige

Sportlerin dennoch besser als Spezialisten“, betont Harms.

Aufgrund ihrer Leistungen hat Tamina in diesem Jahr die Sport-Patenschaft der Weser-Elbe Sparkasse erhalten. „Das hilft sehr bei der Anschaffung von Equipment oder Schuhen“, sagt Sandra Heller. Da Tamina vor dem Training nie weiß, was ansteht, kommt sie mit vier verschiedenen Paaren zum Training, spezielle Schuhe hat sie jeweils für den Hochsprung, Weitsprung und Sprint. Dazu kommt auch noch ein normales Paar. Und alle vier Monate werden müssen die ersetzt werden.

Eine höhere Klasse für neue Ziele

Ab dieser Saison kann die Hymendorferin an Landesmeisterschaften teilnehmen und sich in der höheren Klasse beweisen. Erst in zwei Jahren ist sie alt genug, um an der deutschen Meisterschaft teilzunehmen - auf diese arbeitet Tamina derzeit hin. „Ich möchte Deutsche Meisterin werden und auch bei Olympia teilnehmen“, sagt Tamina, die es ihrem Vorbild Malaika Mihambo gleichtun will.

Und was ist das Besondere an der Leichtathletik? Es gibt immer ein neues Ziel. „Ich will mich immer verbessern“, sagt Tamina. So hat sie sich vorgenommen, beim Hochsprung 1,60 Meter zu überspringen. In ihrer neuen Altersklasse hat sie direkt den Bezirksrekord über 60 Meter Hürden ins Auge genommen. „Den will ich brechen“, so Tamina. Sie will die 60 Meter Hürden in 9,49 Sekunden meistern.



Foto: Konradi

„Ich möchte Deutsche Meisterin werden und auch bei Olympia teilnehmen.“

Tamina Heller, Leichtathletin