

Rückblick auf die Sommersaison 2024 von der U10 bis zu unseren Masters

Highlight aus dem Sommer 2024

- ♥ zweite Teilnahme von Lisa an Olympischen Sommerspielen in Paris
- ♥ Deutscher Meistertitel 🏆 für die 4x400m U20-Staffel mit Lilith, Anouk, Katharina & Viktoria
- ♥ Bronze 🥉 über 100 m und Silber 🥈 über 200 m für Lisa bei den Deutschen Meisterschaften in Braunschweig
- ♥ EM-Nominierung und Deutscher U18-Vizemeister 🥈 über 400 m für Milan in Mönchengladbach
- ♥ U18-EM-Halbfinale für Milan über 400 m und Silber 🥈 als Schlussläufer der Medley-Staffel in Banská Bystrica (Slowakei) 🤪
- ♥ 3. Deutscher Meister-Titel in Folge 🏆, U20-WM-Nominierung über 400 m Hürden und U20-WM- Teilnahme in Lima (Peru) für Anouk
- ♥ WM-Masters-Teilnahme von Annika in Göteborg

Chronologischer Verlauf einer erfolgreichen Sommersaison

April

Die Sommersaison 2024 startete Ende April mit dem Mehrkampftag der U12/14 bei der LG Nord und für die U16/18/20 beim Saisonauftakt des TSV Rudow.

Mai

Bereits am 1. Mai konnten einige unserer U18 Athletinnen beim Sprint- und Hürdentag vom OSC die ersten Normen für die Deutschen Meisterschaften klar machen und damit den Grundstein für einen erfolgreichen Saisonverlauf legen. Fast zeitgleich ging unsere 3x800 m Staffel (Frauen Wertung) bei der BBM an den Start und holte mit neuer PB einen starken fünften Platz.

Schlag auf Schlag ging es gleich mit den Berliner Mehrkampfmeisterschaften der U14 und U16 weiter. In den Einzeldisziplinen ließ es in Teilen bereits super, bei den jeweiligen Gesamtergebnissen fehlten hier und da ein paar Punkte, um auf die Treppchen zu kommen. So gab es u.a. dreimal Platz fünf (Lilly in der W12, Allyson und Annika beide W14). Dadurch fehlten der U16 auch einige Punkte in der Mannschaftswertung und es blieb „nur“ der undankbare vierte Platz. Aber die Saison war noch lang und die meisten Höhepunkte sollten noch folgen.

Bereits eine Woche später ging es für die Jüngsten U10 bis U14 zu einem Ausflug nach Perleberg, um die Wettkampfform erneut zu testen. Unsere Sportlerinnen und Sportlern brachten 18 Medaillen aus dem Norden Brandenburgs mit nach Hause und deuteten an, dass in der Saison mit allen zu rechnen ist.

Mitte Mai hieß es beim The Meeting für die U18/20 weitere Normen für die Deutschen Jugendmeisterschaften im Sommer klarzumachen und sich damit ggf. auch für internationale

Starts zu qualifizieren. Milan, Lilith, Johanna und die Mädels (Lilith, Viktoria, Leonie, Kathi) der 4X400m Staffel lösten erfolgreich das DM-Ticket.

Zeitgleich war unsere Athletin und Trainerin Kathleen in Frankreich beim Läuferzehnkampf am Start. 10 Laufdisziplinen an drei Tagen (von 60 m bis 10.000 m). Am Ende belohnt sich Kathleen nach 7 Siegen in den 10 Disziplinen verdient mit Platz 1 und brachte einen tollen Pokal zurück mit nach Berlin.

Für die U12/14 ist eins der Highlights immer der Start beim Ostseepokal in Rostock. Also hieß es auch dieses Jahr mit einer kleinen, aber starken Truppe für einen Tag ab an die Ostsee. Belohnt wurden sie mit tollen Erfolgen in den Staffeln (U12 Mixed-Staffel nur 3/10 s über Meetingrekord) und Medaillen bei den Einzelstarts. Im Medaillenspiegel holten sie als kleinstes Team Platz 5 von 51 Vereinen.

Der Start in Rostock galt auch als Generalprobe für die Berliner Teammeisterschaft der U14. Hier gingen unsere Mädels als jüngstes Team an den Start und holten sehr überraschend, aber mehr als verdient und knapp Platz 3. Neben der Platzierung auch ein absoluter Gewinn zur Stärkung des Teamzusammenhaltes.

Nach 🏆 der weiblichen U-14 einen Tag zuvor, löste die Staffel der weiblichen U-16 das Ticket für einen Start über die 4x100m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften. Der Staffellauf war der erfolgreiche Abschluss einer gelungenen Teammeisterschaft, die mit dem Vizemeistertitel 🥈 für die Mädchen belohnt wurde.

Juni

Bevor es für die Jüngeren Mitte Juni schon langsam Richtung Pause vor den Sommerferien ging, standen noch die Berliner Mehrkampfmeisterschaften der U12 und die Berliner Blockmeisterschaften für die U14 an. Immer, wenn NSFler am Start waren – gab es auch Medaillen. Insgesamt holten unsere Jüngsten zwei Meistertitel (Alwin und Lilly) und dreimal Edelmetall in Bronze für Isy, Melis und Freddi.

Die älteren Athletinnen und Athleten (U18 bis Frauen) gingen zeitgleich bei der Einzel BBM an den Start. Besonders erfolgreich war der Start von Lisa in ihrer Comeback Saison mit dem Ziel Olympia Paris 2024. Dass sie das Zeug und die Leistung dafür hat, zeigte sie mit ihren Siegen über die 100 m am ersten und über die 200 m am zweiten Tag. Milan läuft das erste Mal unter 50 Sekunden die 400 m und sichert sich damit den Meistertitel. Besonders stark war auch die 4X100m Staffel mit Melina, Lilith, Katharina und Johanna. Mit 46,83 Sekunden stürmten sie nicht nur zum Vizemeistertitel bei den Frauen hakten damit die Norm für die U20-Meisterschaften ab, sondern knackten auch den Vereinsrekord, die Norm für die DM der U23 und der Aktiven. Damit hatte niemand gerechnet. Helge holt Bronze über die 400 m Hürden der männlichen U18. Kathleen, Leonie, Dana, Ronja und Lilly überzeugten mit tollen Leistungen und vielen PB im Speer, Weitsprung, 200 m und 1500 m.

Mitte Juni sicherte sich auch Helge mit neuer PB bei den Norddeutschen Meisterschaften in Rostock die DM-Norm über die 400 m Hürden und belegte bei Starkregen einen starken fünften Platz. Ronja und Kathleen starten ebenfalls bei der NDM im Weitsprung, Speerwurf und über die 800 m. Auf den heimischen Plätzen in Berlin fand die U20 BBM statt. Dabei gab es Gold 🏆 und die EM-Norm über 200 m für Lilith und den Titel 🏆 Berlin-Brandenburgische Meisterin über 100 m Hürden für Melina, sowie die DM-Norm für die U23-Meisterschaften. Katharina wurde Vizemeisterin 🥈 über die 400m Hürden.

In Berlin fanden zeitgleich die Berliner Einzelmeisterschaften der U-16 statt. Unsere Athletinnen zeigten durchgehend ihre gute Form. Über Medaillen freuen konnten sich Allyson 🏆 (100m), Malika 🥈 (100m) und Marlene 🏆 (300m-Hürden).

Dass die Neuköllner Sportfreunde am besten als Team funktionieren, zeigte am letzten Juni Wochenende unsere 4x400 m Staffel. In Braunschweig, eingebettet in die DM der Aktiven, legte die U20 mit Lilith, Anouk, Katharina, Viktoria und Ersatzläuferin Leonie (lief in der Qualifikation), einen Start-Ziel-Sieg hin und holte sich mit Vereinsrekord und einer bockstarken Leistung den Deutschen Meistertitel 🏆. Die Zeit hätte auch zu Bronze bei den Frauen gereicht. Zeitgleich lief Lisa bei den Aktiven über 100 m zu Bronze 🥉 und über die 200 m zum Deutschen Vizemeistertitel 🥈. Die zweite Teilnahme an Olympischen Spielen rückte immer näher.

Eine starke Teamleistung zeigte am gleichen Wochenende der Nachwuchs. Von U8 bis U16 starten wir mit einem NSF-Team beim Gaselan-Pokal in Fürstenwalde. Insgesamt holten unsere Athletinnen und Athleten 16x Gold, 13x Silber und 9x Bronze. Das reichte am Ende ganz knapp hinter Platz 1 zum zweiten Rang 🥈 und der Silber-Medaille. Nächstes Jahr ist der Pokal-Gewinn 🏆 absolut im Fokus.

Juli

Anfang Juli war es dann so weit. Die U18 und U23 starteten bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Mönchengladbach. An den Start gingen Milan (400 m), Helge (400 m Hürden), Melina (100 m Hürden), Viktoria (800 m), Lilith (200 m) und Johanna (100 m). Milan sicherte sich mit den Vizemeistertitel 🥈 und neuer PB die Nominierung für die U18-EM. Diesen Traum und die entsprechenden Normerfüllungen hatten auch Lilith und Viktoria, konnten aber bei den Meisterschaften nicht ganz das Potenzial abrufen, was sie im Laufe der Saison bereits gezeigt hatten. Trotzdem schafften sie jeweils mit Platz 5 tolle Ergebnisse. Diese zeigten auch die anderen Startinnen und Starter. Allein bei unserer kleinen Vereinsgröße so viele Athletinnen und Athleten bei einer DM am Start zu haben ist ein Erfolg.

Bei der U18-EM beweist Milan Ende Juli, dass er zurecht nominiert wurde. Als Schlussläufer sichert er mit einem eindrucksvollen Endspurt Silber 🥈 und wird Zehnter im Einzel mit PB und zeigt damit bei seinem ersten internationalen Start sein Potenzial.

Am letzten Juli Wochenende ist es dann auch für die U16 und U20 so weit. Es geht nach Koblenz zu den Deutschen Meisterschaften. An den Start gehen und vertreten damit den NSF die U16-Staffel der Mädchen mit Mariella, Allyson, Marlene und Malika. Die beiden zuletzt genannten Athletinnen starten auch im Einzel über die 300 m bzw. 100 m. Die Altersgruppe der U20 war durch Katharina und Anouk (400 m Hürden), Johanna (100 m), Melina (100 m Hürden), Lilith (400 m) und der 4x100m Staffel (Lilith, Katharina, Melina und Johanna) vertreten. Zurück nach Berlin fahren alle zusammen mit tollen Leistungen und einer neuen/alten Deutschen Meisterin – Anouk holt das dritte Jahr in Folge den Meistertitel 🏆 über 400 m Hürden. Mit der erzielten Zeit und den Meistertitel qualifiziert sich Anouk zudem für die U20 WM in Lima (Peru). Die 4x100 m Staffel der U16 wird tolle Achte und auch die U20 landet auf Platz 8 und läuft trotz mäßiger Wechsel noch einmal Vereinsrekord.

August

Bei eher herbstlichen und sehr kalten Bedingungen in Lima ging Anouk Ende August an den Start. Die Saison, die für Anouk schon im Frühjahr in den USA begonnen hatte, war lang und kräftezehrend, so fehlten am Ende ein paar Körner für den Halbfinaleinzug. Aber die Neuköllner Sportfreunde sind unendlich stolz auf diese Leistung und Teilnahme.

September

Für die älteren Sportlerinnen und Sportler waren die Wettkämpfe mit den Meisterschaften überwiegend vorbei. Für die U12 und 14 ging es hingegen nach den Sommerferien noch mal richtig zur Sache. Es standen noch die Berliner Einzelmeisterschaften bei Fortuna Marzahn auf dem Programm. Hier lieferten unsere Jüngsten noch einmal richtig stark ab und

sammelten insgesamt 20 (!) Medaillen – davon 9 Meistertitel von Lilly (Weit), Mellis (Weit und Sprint), Alwin (Hürde), Freddi (Ball, Weit und Hoch) und Johan (Hoch) und der U12-Staffel (Melis, Dora, Demi und Hannah). Wenn man überlegt, dass wir mit „nur“ insgesamt 13 Kids so viele Medaillen und TOP10-Ergebnisse erzielen, ist es ein Riesen-Erfolg des Trainerteams und des Team-Zusammenhaltes.

Deshalb ging es als Team zum Saisonabschluss auf nach Hamburg zum “Fest der Tausend Zwerge”. Und ja es wären nicht unsere NSF-Kids, wenn nicht auch in der Hansestadt die NSF-Farben auf dem Siegertreppchen reichlich vertreten waren. Insgesamt kamen unsere Sportlerinnen und Sportler mit 13 Medaillen zurück nach Neukölln und beendeten als Letzte aller Altersgruppe ihre Sommersaison.

Bei den Großen ist die Off-Saison schon vorbei und die Vorbereitung auf die neue Wintersaison hat begonnen.

Unsere Masters Athletinnen und Athleten lieferten ebenfalls ab

Die Neuköllner Sportfreunde haben auch eine kleine, aber feine Truppe von Master Athletinnen und Athleten. Thomas vertritt dabei als einziger Mann unsere Vereinsfarben. Bei Katharina unserer erfolgreichsten Master-Athletin lief die Saison verletzungsbedingt leider nicht ganz nach Plan. Annika hingegen ging Mitte August bei der Masters-WM in Göteborg (Schweden) über 200 m an den Start. Unsere 4x100m Staffel der W45 konnte leider auch nur einmal an der Startlinie stehen, lief dabei aber aus dem Stand eine tolle Zeit von 58,85 Sekunden. Mit dieser Zeit sind die Ziele 🎯 für die Hallensaison und den nächsten Sommer fest im Blick 👁️. Unsere Frauenpower wird von Katja mit ihrem Hammer ergänzt. Auch sie war nicht ganz verletzungsfrei in der Sommersaison, lieferte aber trotzdem tolle Leistungen. Hier weitere Teilnahmen und Erfolge der Sommersaison als kurze Übersicht:

BBM Masters- 🏆 für Katja H. Hammerwurf 🥈🥉 für Katja K. (W45) und Annika (W55) 100 m

Sportfest Perleberg - 🏆🥈 für Katja K. und Peggy über 100 m

NDM Masters in Rathenow - 🥈 für Katja H. Hammerwurf

Sportfest Straußberg - 🏆🥈 und Platz 4 (1/10s 😞) für Katja K., Annika und Peggy über 100 m

Thüringische Landesmeisterschaften Master - 🥈 für Katja H. Hammerwurf

Rudower Saisonabschluss - 🏆 für Thomas (M50) im Kugelstoßen

Ausblick

In Kürze werden wir euch hier über Neuigkeiten ab der Wintersaison informieren. Bleibt gespannt.

Ihr wollt mehr über unsere Abteilung wissen?

Dann folgt uns auf unserem Instagram-Kanal nsf_leichtathletik. Dort findet ihr alle ausführlichen Berichte zu den einzelnen Wettkämpfen, sowie tolle Bilder und Eindrücke. Folgt uns gern und verpasst nie mehr unsere Informationen und Erfolge.