

Donnerstag, 16. Juli 2009

## Back at home

Nun bin ich wieder zurück und habe jetzt auch die Zeit gefunden etwas zuschreiben. Am Montag bin ich um 22.00 Uhr zu Hause gewesen, musste aber dann Dienstag früh schon wieder nach Potsdam. Dort wurden wir vom SC Potsdam, von der Schule und vom Internat empfangen. Am Mittwoch war dann Schülervollversammlung und Zeugnisausgabe. Danach konnte ich wieder nach Hause. Nun habe ich einige Tage frei, bevor die Vorbereitung zu den DJM beginnt. Dies ist nun der letzte Eintrag hier im blog, alles weitere kommt nun wie gewohnt auf meiner Homepage.

Eingestellt von hagen-pohle um 09:42

---

Samstag, 11. Juli 2009

## Fotos

Heute 15 Uhr war dann die Siegerehrung für die 10000m Gehen. Ansonsten hat Hagen jetzt seine "Aufgabe" erledigt und kann nun gespannt den weiteren Verlauf der WM verfolgen und seine Teamkollegen anfeuern.

Wir haben jetzt nun auch endlich geschafft einige Fotos auch Brixen hochzuladen. Viel Spass!

» [zu den Fotos](#)

Eingestellt von hagen-pohle um 21:04

## Charlyne Czychy Elfte

Heute am vierten Tag der U18-WM waren dann die jungen Damen über die 5000m Gehen dran. Gewonnen hat Elena Lashmanova aus Russland mit einer Zeit von 22:55,45 min. Charlyne Czychy wurde als einzige Deutsche Elfte mit einer Zeit von 24:05,21 min.

» [Ergebnisliste \(.pdf\)](#)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Charylne Czychy Elfte"](#) (11. Juli 2009)

Weitere Artikel über die U18-WM auf leichtathletik.de:

» [leichtathletik.de - "U18-WM - DLV-Team jubelt weiter"](#) (11. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Auch Shanice Craft lässt Bronze regnen"](#) (11. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Kira Biesenbach erobert Bronze"](#) (11. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Überraschend Bronze für Laura Henkel"](#) (11. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Sprungbrett zu den Großen?"](#) (11. Juli 2009)

Eingestellt von hagen-pohle um 19:17

## Fotos

Video zum 3. Tag auch auf [iaaf.org](#). Hagen ist ganz zum Schluss zu sehen. In Kürze wird auch der Ausschnitt von Eurosport online sein.

(Quelle: iaaf.org)



© www.hagen-pohle.de

Freitag, 10. Juli 2009

### Jetzt erstmal alles verarbeiten

Nun ist schon einige Zeit vergangen seit Hagen im Ziel ist. Die erste Gedanken und Gefühle sind schon verarbeitet. So langsam kann man nun beginnen alles zu realisieren.

Auf leichtathletik.de wurden schon Artikel über Hagen seinen phänomenalen Sieg geschrieben.

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Hagen Pohle wird zum Goldenen Geher"](#) (10. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Hagen Pohle eine Klasse für sich!"](#) (10. Juli 2009)

weitere Artikel über die U18-WM:

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Bildergalerie aus Brixen"](#) (10. Juli 2009)

» [leichtathletik.de - "U18-WM - Guter Start im Siebenkampf"](#) (10. Juli 2009)

Außerdem ist noch ein Artikel über die Goldmedaillengewinnerin Lena Urbaniak erschienen!

» [leichtathletik.de - "Lena Urbaniak - In der Ruhe liegt die Kraft"](#) (10. Juli 2009)

Eingestellt von hagen-pohle um 20:30

### Gold für Hagen Pohle

Das Rennen ist vorbei. Gerade eben hat Hagen Pohle das Ziel mit einer neuen Bestzeit von 41:35,99 min erreicht. Das ist die dritte Medaille für das DLV-Team. Zweiter wurde der junge Russe Dementiy Cheparev mit einer Zeit von 41:53,76 min vor dem Ukrainer Ihor Lyashchenko welcher mit 42:01,90 min nur knapp dahinter war. Zwar war der Vorsprung knapp, aber groß genug für den Sieg. Danach ließ sich Hagen gleich feiern und dreht mit einer Deutschlandfahne eine Ehrenrunde und musste auch gleich viele Autogramme für die Fans schreiben.

Nun darf sich Hagen Jugendweltmeister nennen und stellte mit seiner Zeit von 41:36min auch gleich einen neuen Meisterschaftsrekord auf.

» [Ergebnisliste \(.pdf\)](#) (Kilometerzeiten von Hagen auf Seite 2)

» [Ergebnisliste \(.html\)](#)

» [Live-Ergebnisse auf iaaf.org](#)

Eingestellt von hagen-pohle um 19:03

### Hagen Pohle auf Goldkurs

Momentan läuft das Rennen über die 10000m Gehen der Jungen. 9km sind nun schon vorbei. Eurosport überträgt live. Und Hagen führt das Feld an und hat einen kleinen Vorsprung vor dem zweiten Platz, einem Russen und dem Dritten Platz, einem Ukrainer. Bald das Endergebnis.

Eingestellt von hagen-pohle um 19:01

### Bald ist es soweit

In gut 9 Stunden ist es dann soweit. 18.20 Uhr startet der Wettkampf über die 10000m Gehen der Jungen. Mit Spannung warten wir auf den Start. Eurosport überträgt zu der Zeit sogar live aus Birxen. Vielleicht ist auch etwas vom Gehen dabei also, guckt ruhig von 17.30 bis 19.15 Eurosport.

Hier kommt noch die Starterliste:

» [Starterliste](#)

Mittlerweile sind ja auch schon 2 Tage der U18-WM vergangen und es ist eine Menge passiert. Deutschland hat schon drei Medaillen abkassiert. Einmal Gold für Lena Urbaniak im Kugelstoßen und Bronze für Yannick Roggatz (Weitsprung) und Steffen Klink (Achtkampf). Wir hoffen, dass es so weiter geht. Momentan ist Deutschland mit diesen 3 Medaillen auf Platz 3 des Medaillenspiegels hinter den USA und Kenia.

» [Medaillenspiegel](#)

Hier noch die Ergebnisse der beiden Tage:

» [Tag 1 - 08. Juli 2009](#)

» [Tag 2 - 09. Juli 2009](#)

Falls ihr noch mehr wissen wollt schaut einfach mal auf der Seite der IAAF ([iaaf.org](http://iaaf.org)) oder der Veranstaltungshomepage ([www.suedtirol2009.org](http://www.suedtirol2009.org)) vorbei.

Auf der DLV-Seite [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) gab es natürlich auch zahlreiche Artikel über die U18-WM:

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - Der neue Yannick Roggatz](#)" (09. Juli 2009)

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - DLV-Team mit Doppelbronze](#)" (09. Juli 2009)

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - Bronze für Steffen Klink](#)" (09. Juli 2009)

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - Wirbel um Gregor Traber](#)" (09. Juli 2009)

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - Goldener Auftakt für DLV-Team](#)" (08. Juli 2009)

» [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) - "[U 18-WM - Gold für Lena Urbaniak](#)" (08. Juli 2009)

Eingestellt von [hagen-pohle](#) um [09:14](#)

---

Donnerstag, 9. Juli 2009

### Noch ein Tag bis zum Wettkampf

Morgen schon ist Hagen sein Gehwettbewerb über die 10000m. Deshalb gab es auch heute früh wieder eine Trainingseinheit über 8km und 10\*100m Geher-ABC. Danach ging es ab zum Mittag essen. Nachmittag war Zeit zum Chillen (Entspannen) und Zeit um sich die Wettbewerbe anzugucken. Abends gab es jetzt wieder Abendbrot und danach eine der täglichen Mannschaftssitzungen.

Eingestellt von [hagen-pohle](#) um [19:47](#)

### Bilder von der Eröffnung



Hagen mit seinem Cousin

**SÜDTIROL 2009**  
World Youth Championships 8-12 JULY

© IAAF 2007 TM



Eingestellt von hagen-pohle um 05:26

Mittwoch, 8. Juli 2009

### WM-Titel Lena Urbaniak

Heute ist schon Mittwoch. Nur noch 2 Tage und dann ist Hagen sein Wettkampf über die 10000m Gehen. Aber heute vormittag hatten wir auch wieder eine Trainingseinheit über 8km Laufen. Nachmittags ging es dann für alle ins Stadion die Wettkämpfe anschauen. Und es hat sich gelohnt. Lena Urbaniak holt im Kugelstoßen mit einer Weite von

15,28m ihren WM-Titel und damit den ersten für den Deutschlandkader bei dieser WM. Danach gings dann für alle Richtung Unterkunft. Jetzt gibt es noch Essen und danach heißt es dann für alle wieder: ab zur Mannschaftssitzung.

» leichtathletik.de - "[U18-WM - Kugelstoßerinnen souverän](#)" (08. Juli 2009)

» leichtathletik.de - "[U18-WM - Stechen die deutschen Trümpfe?](#)" (08. Juli 2009)

*Eingestellt von hagen-pohle um 19:50*

---

Dienstag, 7. Juli 2009

## Eröffnungszereemonie

Auch heute vormittag stand wieder eine Trainingseinheit auf dem Programm. Diesmal aber 10\*400m im benachbarten Ort Sterzing. Zur Erfrischung sorgte der Regen bei ca. 18°C.

Obwohl die offizielle Eröffnungszereemonie erst um 18 Uhr anfangen fand diese schon gut eine Stunde früher statt. Diese dauert bis gerade eben und ist nun erst seit einigen Minuten zu Ende. Dazu zählte auch der Einlauf der teilnehmenden Mannschaften/Nationen. Hagen war für das DLV-Team der Fahnenträger. Danach gab es zahlreiche Begrüßungsreden und einige künstlerische Darbietungen.

Leichtathletik twittert sogar, so dass man auch dort viele Informationen bekommen kann.

» [twitter](#)

» leichtathletik.de - "[Brixen startbereit für die U18-WM](#)" (07. Juli 2009)

Eurosport überträgt teilweise sogar live von der WM. Das ist der vorläufige Übertragungsplan:

9. Juli: 12 - 13.15 Uhr (Aufzeichnung vom Vortag); 17.30 - 19.30 Uhr (Live)

10. Juli: 11 - 12.45 Uhr (Aufzeichnung vom Vortag); 17.30 - 19 Uhr (Live)

11. Juli: 10 - 11.15 Uhr (Aufzeichnung vom Vortag); 17.30 - 19 Uhr

12. Juli: 18.30 - 19:45 Uhr; 23 - 0.15 Uhr (Aufzeichnung)

13. Juli: 13 - 14.30 Uhr (Aufzeichnung vom Vortag)

(Quelle: [www.suedtirol2009.org](http://www.suedtirol2009.org) - offizielle U18-WM Homepage)

*Eingestellt von hagen-pohle um 19:14*

---

Montag, 6. Juli 2009

## Mannschaftssprecher ernannt

Gestern abend bei der Mannschaftssitzung wurden auch gleich zwei Mannschaftssprecher aus dem DLV-Kader ernannt. Dies sind Kimberly Jeß (Hochsprung) und Yannick Roggatz (Weitsprung).

Heute vormittag hatten wir wieder eine Trainingseinheit von 15km bei leichtem Regen aber angenehmen Temperaturen. Auch nachmittags stand wieder ein lockerer Lauf an, diesmal sogar mit ein bisschen Sonnenschein.

*Eingestellt von hagen-pohle um 21:12*

---

Sonntag, 5. Juli 2009

## Erster Tag

Heute war der erste Tag des DLV-Kaders in Italien. Bei warmen Temperaturen und Sonne hatten wir heute früh gleich eine Trainingseinheit über 12km Gehen. Nachmittags hieß es dann für alle: ab in die Stadt zur Stadt- und Stadionbesichtigung. Danach nochmal eine Runde locker laufen und dann war der Tag auch schon wieder fast vorbei. Heute abend gibt es dann noch eine Mannschaftssitzung bevor dann alle schlafen gehen dürfen.

*Eingestellt von hagen-pohle um 20:07*

---

Samstag, 4. Juli 2009

## Ankunft

Wir sind vor kurzem endlich in Italien angekommen. Wir sind im [Hotel Birkenbrunn](#) in Natz untergebracht. Natz liegt 10km vom Wettkampfort Brixen entfernt.

Heute früh gings mit unser Trainerin und meiner Vereinskameradin Charlyne Czychy auf nach München. Wir fuhren 9.52 Uhr ab Berlin-Hauptbahnhof mit dem ICE nach München. Dort war 16.00 Uhr die geplante Abfahrt des DLV-Kaders. Doch auf Grund von Verspätungen sind wir dort erst später angekommen, so dass es mit einiger Verspätungen losging. Vor uns lagen dann noch gute 230km Busfahrt. Aber wir sind dann gut angekommen. Ich teile mir mit Tim Stegemann und Marcel Fehr ein Hotelzimmer. Das Hotel macht einen guten Eindruck - Zimmer und Essen ist okay, so dass ich denke die paar Tage dort gut aushalten zu können und mich auf meinen Wettkampf konzentrieren kann.

*Eingestellt von hagen-pohle um 21:14*

---

Freitag, 3. Juli 2009

### **U18-Team**

Auf der DLV-Seite [leichtathletik.de](http://leichtathletik.de) wurde heute noch einmal ein kurzer zusammenfassender Artikel zur U18-WM veröffentlicht. Dazu gab es auch eine Mannschaftsbroschüre, in der alle teilnehmenden Sportler des DLV-Kaders vorgestellt werden.

- [zum Artikel](#)

- [Manschaftsbroschüre \(.pdf\)](#)

*Eingestellt von hagen-pohle um 21:22*

### **Letzter Tag zu Hause**

Heute ist mein letzter Tag zu Hause, denn morgen geht es auf nach Brixen um sich vor Ort auf den Wettkampf vorzubereiten. Doch auch hier zu Hause, lieg ich nicht auf der faulen Haut. Auch hier muss ich trainieren, nämlich ein bisschen laufen. Heute war in unserer Lokalzeitung ein kleiner Artikel über den kommenden Wettkampf zu lesen.

[zum Artikel](#)

*Eingestellt von hagen-pohle um 09:21*

---

Donnerstag, 2. Juli 2009

### **kurz zu Hause**

Gestern bin ich aus dem Vorbereitungstrainingslager in Kienbaum heimgekehrt. Dort trainierten wir zwei Wochen lang um für die U18 WM perfekt gerüstet zu sein. Unser Training war gespickt mit Ausdauereinheiten und einen harten Tempoeinheiten. Um uns vom Training erholen zu können, konnten wir zwischendurch das Physiotherapieangebot nutzen und uns auch abends in Sauna und Whirlpool entspannen. Das Wetter war auf Grund der hohen Temperatur und Luftfeuchtigkeit nicht gerade perfekt, doch man muss ja auch für alles gewappnet sein. Nun habe ich einige Tage zu Hause um mich zu erholen, ehe wir dann am Samstag uns auf den Weg zum Treffpunkt nach München und dann nach Brixen begeben.

*Eingestellt von hagen-pohle um 15:22*

---

Samstag, 27. Juni 2009

### **Start**



Heute startet mein Blog für die U18 WM, so dass ihr immer möglichst aktuell informiert seit. Momentan befinde ich mich im Vorbereitungstrainingslager im brandenburgischen [Kienbaum](#). Das Trainingslager geht noch bis zum 1. Juli und dann gehts auch schon bald los nach Italien.

In den nächsten Tagen wird der Blog noch vervollständig, so dass dann pünktlich zur WM das Wichtigste zu finden sein wird.

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen!!!

Euer Hagen

*Eingestellt von hagen-pohle um 15:19*

---