

Starkes Debüt von Noah Cais über 3000 Meter Hindernis

U20-EM-Norm direkt unterboten

Karlsruhe

Bei der **Langen Laufnacht in Karlsruhe** am 31. Mai 2025 absolvierte **Noah Cais** von der **Laufgemeinschaft Wehringen** sein erstes Rennen über **3000 Meter Hindernis** – und überzeugte auf ganzer Linie. In **09:03,34 Minuten** sicherte sich der 18-Jährige nicht nur den **Sieg in seinem Lauf**, sondern erfüllte auf Anhieb die **Norm für die U20-Europameisterschaften**.

Im stark besetzten Teilnehmerfeld zeigte Cais ein konzentriertes und technisch sauberes Rennen. Er fand schnell in seinen Rhythmus, meisterte die Hindernisse und den Wassergraben kontrolliert und hielt das Tempo konstant hoch.

Dank eines kraftvollen Schlussteils konnte er sich in der letzten Runde deutlich absetzen und den Lauf für sich entscheiden. Die Zielzeit lag dabei klar unter der vom DLV geforderten Norm für die Teilnahme an der diesjährigen U20-EM in **Tampere (Finnland)**.

Mit dieser Leistung empfiehlt sich Noah Cais für weitere nationale und internationale Aufgaben im Hindernislauf – eine Disziplin, die er bei seinem Debüt bereits mit viel Übersicht und Potenzial präsentierte.

Bericht: Manuel Hein



Bildrecht: Isabelle Sturm