

Vom Sturz zur Jahresbestzeit, internationalen Top-Platzierung und Bundeskadernorm

Am 31. Mai 2025 lief **Noah Cais** von der Laufgemeinschaft Wehringen bei seinem allerersten Hindernisrennen auf Anhieb die U20-EM-Norm:

9:03,34 Minuten über 3000 m Hindernis – ein Debüt mit Ausrufezeichen.

Doch der Traum von der U20-Europameisterschaft platzte nur sechs Wochen später: Sturz am letzten Wassergraben, 150 Meter vor dem Ziel bei der U20-DM in Wattenscheid.

Bis dahin lag Noah auf Platz 2.

EM-Ticket verloren.

Rückschlag, Enttäuschung, sammeln, fokussieren.

Und dann?

Antwort gegeben.

Am 02.08.2025 startete Noah bei den Deutschen Meisterschaften der Männer im goldenen Oval von Dresden – gegen die Besten des Landes.

Er läuft **8:49,31 Minuten**.

Neue persönliche **Bestzeit**.

Und nicht nur das - Stand 06.08.2025:

Jahresbestzeit eines deutschen U20-Athleten, **Platz 5 in Europa (U20)**, **Platz 18 in der U20-Weltrangliste**, **Perspektivkadernorm** für den **Männer-Bundeskader** erfüllt.

Wer so zurückkommt, hat das Herz, die Disziplin und das Mindset eines Champions.

Und die Geschichte ist noch lange nicht zu Ende.

Text: Manu Hein



Noah Cais bei der Deutschen Meisterschaft über 3000m Hindernis

Bild: Theo Kiefner