

Flash Quotes

**Dimitri BASCOU (FRA)**

**60m Hurdles Men Final - WL, MR, NR, PB, SB**

Das war eine sehr gute Überraschung. Unser französischer Landesrekord ist schon sehr alt und heute habe ich ihn geknackt. Es ist wunderbar, dass ich das heute geschafft habe. Ich arbeite seit der Hallensaison 2013/14 mit meinem Trainer Giscard Samba zusammen und nun zahlt sich endlich alles aus. Es hat lange gedauert, bis wir das auf die Bahn gebracht haben. Es ist genial, dass das auch noch in Berlin geklappt hat. Ich liebe Berlin, hier hatte ich 2009 meine ersten Meisterschaften, die WM damals. Die Atmosphäre hier ist wirklich heiß, das hilft mir ungemein. Diese 12.000 Zuschauer sind so leidenschaftlich. Ich hatte die Hallenweltmeisterschaften fest in meinem Plan, aber nun fahre ich dort auch hin, um eine Medaille zu holen. Als erstes werde ich meinen Coach anrufen, er konnte leider nicht mitkommen.

13/02/2016 18:52

**Dimitri BASCOU (FRA)**

**60m Hurdles Men Final - WL, MR, NR, PB, SB**

This was a big surprise. Our french record has been very old and today I crushed it. It is brilliant that I could achieve that goal today. Since the indoor season 2013/2014 I am working together with my coach Giscard Samba and it pay off now. It took me a while until I could put this time on the track. But it is also really genius that I did so well here in Berlin. I love Berlin since I had my first championships here in 2009, the WC. The atmosphere is pretty hot, that pushes me a lot. 12.000 people in the audience and everybody is full of passion. I wanted to the indoor WC anyways. But now I go ther to run for a medal. First of all, I now call my coach because he could not join me here today.

13/02/2016 18:52

Flash Quotes

**Erik BALNUWEIT (GER)**

**60m Hurdles Men Final - Vierter (7,66 sec)**

7,66! Das ist zwar genau die WM-Norm. Aber ich mache sowieso keine Hallen-WM, von daher ist das relativ egal. Das war mein bestes Ergebnis bei meiner dritten Istaf-Teilnahme. Das Istaf ist immer etwas Besonderes. Die Stimmung war gigantisch. Schade, dass das Istaf vor den Deutschen Meisterschaften liegt. Es hat immer ein bisschen Saisonabschluss-Charakter, wie draußen. Da ist es ein Schaulaufen, man ist etwas lockerer. Es ist auf jeden Fall das beste Hallenmeeting der Welt. Es war schwierig, in die Saison reinzukommen. Wir haben im Training ein bisschen was umgestellt. Aber es geht in die richtige Richtung. Man muss hier erstmal ins Finale kommen. Hier war die absolute Weltspitze. Ich wollte Platz drei holen. Platz vier ist auch okay. Den Dritten muss ich eigentlich holen, aber okay. Ich hatte eine ungünstige Bahn zwischen den beiden Spaniern. Wir haben uns etwas beharkt. In Leipzig bei den Deutschen möchte ich den Heimvorteil nutzen und den Titel gewinnen.

13/02/2016 18:55

**Erik BALNUWEIT (GER)**

**60m Hurdles Men Final - Vierter (7,66 sec)**

7,66! I ran the exact WC standard today. But I wan't go for the indoor WC so it does not count for me. Anyway, this time was my best result at my third ISTAF. ISTAF is always really special, the atmophere is fantastic. Unfortunately ISTAF takes place before German championship. It always feels a little like season end, like an outdoor event. It is like a show run, you are a little more relaxed. Anyways, ISTAF is the best indoor meeting worldwide. For myself, it was very hard to start into this season. We changed training a bit. But now, it feels ok. You have to reach the final here, that's something because you run with the top athletes of the world at ISTAF. I wanted to finish third place but I am fine with 4th. In the German championship in Leipzig I will profit because it is my hometown - and I want to win.

13/02/2016 18:55

Flash Quotes

**Cindy ROLEDER (GER)**

**60m Hurdles Women - Siegerin (7,96 sec)**

Die Stimmung ist phänomenal hier. Ich habe mich riesig auf das Meeting gefreut. Das Publikum ist ganz bei mir gewesen. Ich bin so gerne in Berlin. Die Stimmung war noch besser als vergangenes Jahr. Ich wollte unter acht Sekunden laufen. 7,96 sec ist eine bombastische Zeit. Ich bin absolut happy. Nach dem Lauf war ich erstmal nicht gelassen. Ich musste direkt nach dem Lauf bei der Dopingkontrolleurin unterschreiben, sofort. Das geht gar nicht, das habe ich ihr auch gesagt. Ansonsten bin ich sehr gelassen. Ich bin in Topform, ich liebe diesen Sport. Am Start war es deutlich besser als zuletzt. Aber es gibt natürlich noch Luft nach oben. Bei den Deutschen Meisterschaften möchte ich Bestleistung laufen. Dann beginnt die Vorbereitung für die Freiluft-Saison, denn die Hallen-WM lasse ich aus.

13/02/2016 19:02

**Cindy ROLEDER (GER)**

**60m Hurdles Women - Siegerin (7,96 sec)**

The atmosphere here is fantastic. I was so looking forward to this competition. The audience was completely with me the whole time. I love to be in Berlin. The atmosphere was even better than last year. I wanted to run under eight seconds. 7,96 seconds was a great time. I am so happy. Right after the race I wasn't relieved. I needed to go to the doping control immediatly and sign right away. I think that is a no go and I told them that. But along that I am very cool. I am in a great condition and I absolutely love this sport. At the start I could become better then last time. But still I got space to develop. At the german championships I want to run personal best. After that the preparations for the outdoor season will start. The world championships indoor I am going to leave out this year.

13/02/2016 19:02

Flash Quotes

**Christian BLUM (GER)**

**60m Men Final - Vierter (6,67 sec)**

Es ist ein Schritt vorwärts heute gewesen. Das hätte ich nicht gedacht, denn am Dienstag lag ich noch mit Fieber im Bett. Mein Start stand ein bisschen auf der Kippe. Aber aus dem vergangenen Jahr habe ich gelernt, dass es auch geht. Da bin ich vor der Hallen-DM auch leicht angeschlagen gewesen und es lief dann ganz gut. Jetzt gilt, wieder ein bisschen reinzukommen. Am liebsten würde ich die Hallensaison mit einer tiefen 6,60er-Zeit abschließen, dann bin ich ganz zufrieden. Ich starte noch beim Meeting in Chemnitz und bei den Deutschen Meisterschaften. Die Hallen-WM passt nicht in meinen Plan. Ich will einfach nur den Speed in den Sommer mitnehmen und ein paar kleine technischen Dinge verbessern. Das Istaf Indoor ist einfach ein cooler Wettkampf. Für mich war es dieses Jahr die beste Leistung. Den Zuschauern macht es richtig Spaß, das ist die Hauptsache. Die Leichtathletik wird hier top präsentiert.

13/02/2016 19:20

**Christian BLUM (GER)**

**60m Men Final - Vierter (6,67 sec)**

Today was a step forward for me. I would never have thought about this result before, on thursday I was still laying in bed with a fever. So it wasn't clear if I could start today. But during last year I have learnt that it can work. Last year I went to the german championships indoors with a little sickness and it was going well too. Now, I need to become a bit more fit. I would love to finish the indoor season with a time under 6,60 seconds. With that I would be satisfied. I am going to compete at the meeting in Chemnitz and at the german championships. The world championships indoors do not fit into my schedule. I just want to continue to take the speed into the summer and want to improve some technical things. The Istaf Indoor is a very cool competition. During this year today was the best result. The audience has so much fun here, that is the most important thing. Our sport is presented here fantastic.

13/02/2016 19:20

Flash Quotes

**Dafne SCHIPPERS (NED)**

**60m Women Final - WL, MR, PB, SB**

I am very happy with my time of 7.00s because normally I run the 100m and the 200m - they are better for me because I am so tall. This indoor season is my very first season where I only train sprint. Last season I did also combined events. 7.00s is a really good time, going under 7s would have been amazing. But I am saving this for Portland, the World Indoors. I love this competition here - the music, the lights and the support of the 12.000 spectators. It is a special competition and I am happy. This year for sure, I will not do any heptathlon, only sprint. My life has changed very much since my gold medal last year in Beijing. Now I am famous in the Netherlands. It is cool, e.g. when I walk in the street, and sometimes it is not so cool, e.g. when I am tired. After the indoors season I will go to Florida for a training camp, I love the climate there, the heat, I will be there with the group of Christain Taylor. Whether I will run the 100m or the 200m in Rio? I will do both.

13/02/2016 19:21

**Dafne SCHIPPERS (NED)**

**60m Women Final - WL, MR, PB, SB**

Ich bin mit meinen 7.00sek sehr zufrieden. Eigentlich laufe ich ja die 100 und 200m - diese Distanzen liegen mir eher, da ich ja ziemlich groß bin. Diese Indoor-Saison ist die erste, in der ich mich im Training ausschließlich auf den Sprint konzentriere. In der letzten Saison hatte ich auch noch andere Disziplinen in meinem Programm. 7.00sek ist schon richtig gut, unter 7 zu laufen wäre fantastisch. Aber ich hebe mir das noch für Portland auf, the Indoor-Weltmeisterschaften. Ich liebe das ISTAF - mit Musik, der Lichtshow und den 12.000 Zuschauern. Das ist echt etwas Besonderes und ich bin wirklich happy. Dieses Jahr werde ich keinen Siebenkampf machen und mich ganz auf den Sprint konzentrieren. Mein Leben hat sich wirklich verändert seit ich Gold gewonnen habe in Peking letztes Jahr. Ich bin jetzt berühmt in den Niederlanden. Manchmal ist das echt cool, wenn die Leute mich auf der Straße erkennen. Manchmal auch nicht, etwa wenn ich müde bin. Nach der Indoor-saison werde ich nach Florida ins Trainingslager fliegen, freue ich mich drauf. Ob ich die 100m oder 200m in Rio laufen werde? Ich werde bei beiden Rennen an den Start gehen.

13/02/2016 19:21

Flash Quotes

**Kim COLLINS (SKN)**

**60m Men Final - 6,53, = SB**

Winning without James Dasaolu in the race - it is not the same. My time is also not what I had in mind, I had something around 6,47s on my mind. I did not get it right. I am not myself tonight. The good thing about being an athlete for such a long time is that my body remembers what to do. But on the other hand, I have bad habits - and so it is also not easy to get rid of them, because the body remembers it this way. This meeting and all the spectators is so amazing, I loved to see my picture on the clapping cartons. I will have to come back next year to defend this Istaf title. Why should I not be still running next year?

My wife, Paula Collins (born Surgeon), is also my coach, since 2008. Portland, the World Championships, yes - I have to be there.

13/02/2016 19:28

**Kim COLLINS (SKN)**

**6,53, = SB**

Das Rennen ohne James Dasaolu zu gewinnen, war keine Schande. Meine Zeit ist zwar auch nicht das, was ich im Hinterkopf hatte, aber irgendwas um die 6,47 s wollte ich laufen. Ich habe es einfach nicht so gut hinbekommen. Ich bin heute Abend nicht ganz bei mir. Das Gute daran ein Sportler zu sein, ist, dass dein Körper sich merkt, was er zu tun hat. Aber auf der anderen Seite, hat er sich an gewisse Gewohnheiten gewöhnt, welche nicht so einfach abzulegen sind. Da der Körper sich gemerkt hat, wie es sonst abzulaufen hat. Dieses Meeting und das Publikum sind einfach fantastisch. Ich stehe total darauf, dass mein Gesicht auf all diesen Klatschpappen ist. Ich werde definitiv im kommenden Jahr wiederkommen und meinen Titel versuchen zu verteidigen. Warum sollte ich im kommenden Jahr nicht mehr laufen?

Meine Frau, Paula Collins, geborene Surgeon, gleichzeitig meine Trainerin ist und das schon seit 2008. Portland, die WM, ja - Ich werde mit dabei sein.

13/02/2016 19:28

Flash Quotes

**Raphael HOLZDEPPE (GER)**

**Pole Vault Men - Dritter (5,77 m)**

Am Ende habe ich bei 5,85 Meter ein paar dumme Fehler eingebaut, paar technische Mängel. Bei den Sprüngen davor war ich sehr sicher. Schade, dass ich das bei den 5,85 nicht umsetzen konnte. Die Form hätte heute die sechs Meter auf jeden Fall hergegeben. Diese Chance hätte ich gerne wahrgenommen. Ich wusste, dass die Stimmung hier grandios ist. Bei der dritten Auflage konnte ich endlich aktiv dabei sein. Der Druck heute war positiv. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht, hier zu springen. Das Publikum hat mich motiviert. Es wäre mehr drin gewesen. Der nächste Wettkampf steht in Frankreich nächste Woche schon wieder vor der Tür, da werde ich es wieder versuchen.

13/02/2016 19:42

**Raphael HOLZDEPPE (GER)**

**Pole Vault Men - Dritter (5,77 m)**

I made some really stupid mistakes in the end when 5.85m were on, technical shortcomings. The jumps before that I felt very confident. It is a pity I could keep this until the last height. I was in the shape to go over 6m and I wanted to take the chance. I know that the atmosphere will be outstanding here. And, finally, at the third edition of ISTAF indoor, I could participate. The pressure was positive for me today. I really enjoyed jumping here today. The audience cheered me a lot today. But I could have reached more. Next week, I will jump in France and, hopefully, take my chance there.

13/02/2016 19:42

**Renaud LAVILLENIE (FRA)**

**5,85 Second**

Ich hatte große Probleme heute, mit dem Belag und mit der ganzen Anlage. Das lerne ich aus dem heutigen Wettkampf, dass ich sogar damit Probleme haben kann und das dann nicht mehr so einfach ist. Ich konnte mich nicht mehr anpassen. Der Belag war anders als letztes Jahr, ganz anders. Ich hatte heute schon beim Aufwärmen Schwierigkeiten. Der Belag wurde gestern Abend verlegt und ich konnte vorher nicht mehr darauf. Ich hatte mit der Installation Probleme. Das war heute sehr frustrierend. Ob ich deswegen nicht mehr zum Istaf nächstes Jahr komme? Letztes Jahr war es so toll für mich. Ich denke im Moment noch nicht an 2017, sondern einfach an die nächsten Wettkämpfe.

13/02/2016 19:57

Flash Quotes

**Renaud LAVILLENIE (FRA)**

**Pole Vault Men - 5,85 Second**

I've faced big problems today, with the ground covering and with the installation. So I learned today that this can be a problem for me and than it is not that easy anymore. I could not adapt to these difficulties. The ground covering was not the same as last year. I had problems, right from the beginning. The installed everything last night and I could not try it out. It was very frustrating today. I don't think of next year right now and whether I will come back to ISTAF. I now focus on my next competitions.

13/02/2016 19:57

**Alexandra WESTER (GER)**

**Long Jump Women - Siegerin (6,95 m)**

Es ist verdammt schwer, zu realisieren. Ich wollte 6,75 Meter springen, das ist die WM-Norm. Mit so einer Weite hätte ich nicht gerechnet. Ich realisiere das noch gar nicht. Ich zittere immer noch innerlich. Wahnsinn. Das Publikum war Spitzenklasse. Es war genau die richtige Atmosphäre, Bestleistung zu springen. Ich habe mich auf mich selber konzentriert. Ich habe mir gesagt, dass es heute mein Wettkampf wird. Auch nachdem ich die WM-Norm gesprungen war, war ich fokussiert und konnte die Spannung hochhalten. Bei den Wettkämpfen kommt es sehr auf den Kopf an. Der erste Sprung war nicht so gut. Aber ich wusste, dass ich es noch retten kann. Und gleich im zweiten Versuch lief es besser. Ich habe heute technisch alles umsetzen können. Das Absenken vor dem Absprung hat endlich geklappt, das hat mir die Höhe gegeben. Nun gilt es, dass auch draußen umzusetzen und diese Leistung zu bestätigen. Insgesamt hatte ich in der Vergangenheit eine harte Zeit, hatte viele Verletzungen, habe mich entschieden, wieder nach Deutschland zu kommen. Umso glücklicher bin ich natürlich. Da kommen mir die Freudentränen, wenn ich darüber nachdenke.

13/02/2016 20:05



Flash Quotes

**Alexandra WESTER (GER)**

**Long Jump Women - Siegerin (6,95 m)**

It is hard to realize. I wanted to jump 6,75, WC standard. I calculated with that more or less. I really can't believe this right now. I am still shivering inside. Crazy! The audience was outstanding. It was the best atmosphere to jump a personal best today. I just focused on myself. I told myself, this will be my competition today. Even after I accomplished to jump the WC standard I stayed focused and kept the tension. Within a competition your state of mind is really important. My first jump didn't go well. But I knew, I can do better. In the second attempt, I felt better. Now I need to stay focused and repeat my good results. I had a pretty hard time, I was injured a lot but I decided to come back to Germany. And I am really happy here. I could cry happy tears if I think about that.

13/02/2016 20:05

**Thiago BRAZ da SILVA (BRA)**

**Pole Vault Men - Winner 5.93m AR, PB**

Clearing 5.93m and a new NR - a dream has come true for me! Today was the third time that I tried 6m and I want to do this more often. My family helped and helps me a lot. Especially psychologically, they push me further and further. I come from Marilia, this is a town 400km away from Sao Paulo in Brazil. This is my second indoor competition, before Istaf I jumped in Poland. The audience is so close and their applause and their cheering helps me so much, this is very good for me. People in Brazil will hear about my national record in the next hour and they will want me to clear 6m. I know that I can do this. And at the Olympics I really want a medal. The track here for me was perfect, the one in Poland was ok, but here: perfect. It was solid and strong and I could run faster.

13/02/2016 20:25

Flash Quotes

**Thiago BRAZ da SILVA (BRA)**

**Pole Vault Men - Winner 5.93m AR, PB**

5,93 Meter überqueren und nationaler Rekord - ein Traum ist heute für mich wahr geworden! Heute war es das dritte Mal, dass ich versucht habe über 6 Meter zu springen und ich will das öfter versuchen. Meine Familie hat mir dabei oft geholfen und tut es immer noch. Vor allem psychologisch, sie pushen mich weiter und weiter. Ich komme aus Marilia, das ist eine Stadt, 400 km weg von Sao Paolo in Brasilien. Das ist mein zweiter Hallenwettkampf. Bevor ich zur Istaf gekommen bin, war ich in Polen. Die Zuschauer sind hier so nah dran und ihr Applaus und ihre Anfeuerungen helfen mir ungemein, das ist sehr gut für mich. Die Leute in Brasilien werden in einer Stunde wissen, dass ich nationalen Rekord gesprungen bin und sie werden wollen, dass ich 6 Meter schaffe. Ich weiß, dass ich das kann. Und bei Olympia will ich wirklich eine Medaille erreichen. Die Bahn hier war perfekt für mich, die in Polen war in Ordnung, aber hier war sie wirklich perfekt. Sie war solide und stark und ich konnte dadurch schneller laufen.

13/02/2016 20:25

**Xenia STOLZ (GER)**

**Long Jump Women - Dritte (6,63 m)**

Ich bin unglaublich zufrieden. Meine Leistung ist natürlich ein bisschen untergegangen bei den Zuschauern. Ich glaube, das war ein tolles Starterfeld. Ich konnte mich gut verkaufen und alles, was ich im Training über Wochen erarbeitet habe, umsetzen. Ich habe im Training vor einer Woche nach meiner Niederlage in Düsseldorf gemerkt, dass es aufwärts geht. Bei der nächsten Technikeinheit habe ich gespürt, dass ich wieder besser werde. Den sechsten Versuch habe ich nicht halten können und bin "take-off" gelandet. Ich habe gedacht, der Versuch wird dennoch gemessen. Er war nicht so schlecht. Aber keine Bestleistung. Das Kampfgericht hat aber einfach die Grube zugemacht und den Versuch ungültig gegeben, warum auch immer. Dann hat mein Bundestrainer gesagt, dass ich Protest einlegen soll. Das hat geklappt, und ich durfte nochmal springen. Die Briten haben nun protestiert. Jetzt muss man mal abwarten, mit welcher Weite ich aus dem Wettkampf gehe. Es kann sein, dass ich die Weite vom sechsten Versuch bekomme und nicht die vom siebten. Für die Bestenliste zählt aber die Weite vom siebten Versuch. Ich hoffe, dass ich noch ein bisschen weiter in der Halle springen kann. Ich werde fleißig an der Technik arbeiten. Nächste Woche springe ich in Glasgow, dann kommen die Deutschen Meisterschaften.

13/02/2016 20:38

Flash Quotes

**Xenia STOLZ (GER)**

**Long Jump Women - Dritte (6,63 m)**

I am really happy. The hard training payed off today. I hope I can jumped indoor a little more and I will work hard on my tecnique. Next week, I will jumped in Glasgow, and than I will go for German Championships.

13/02/2016 20:38

**Robert HARTING (GER)**

**Winner 64.81m**

[Zum Publikum] Lieben Dank an euch, dass ihr hier geblieben seid und so super mitgemacht habt. Ich habe heute zwar nicht so weit geworfen, aber der heutige Abend war ein Erlebnis, das bleibt immer in meinem Herzen. Ich war unzufrieden mit meinen Würfen, ich hatte alte Software auf alter Hardware drauf. Nun muss ich weiterüben, das wird eine lange Trainingsphase bis Mitte Mai und dann denke ich an die Quali für Olympia, dann kommen die Deutschen und Europa-Meisterschaften.

Das war geil! Ich habe meinen Körper heute überhaupt nicht richtig gespürt. Ich bin geplättet vom Ergebnis, die anderen waren super gut drauf. Die standing ovations vom Publikum - das gibt mir ein tolles Gefühl, dass diese Leute alle hinter mir stehen. Ich war heute so nervös wie schon lange nicht mehr, es geht ja schließlich auch um meine Existenz

Das Ergebnis heute Abend bedeutet, dass ich 3 Meter über dem war, was ich selbst erwartet habe. Jetzt bin ich sehr stolz und das motiviert mich ungemein. Nun kann ich richtig gut ins Training gehen und in die Vorbereitungen für den Sommer. Das Publikum ist bis zum Diskus geblieben, bis zum Schluß, es hat geschrieben und geklatscht und sich total verausgabt - das ist super! Ich habe meinem Bruder den Sieg noch weggeschnappt. Kann ihm gerne einen ausgeben. Ich habe Diskuswurf mein Leben lang gemacht, aber vieles von den Bewegungen war irgendwie erloschen mit der Verletzung. Man fühlt sich schon waffenlos.

Das ist heute ein super Ergebnis, aber ich muss noch viel tun. Der Wettkampf hat heute mit Angst begonnen, die wich dann der Aufregung und nun ist es pure Freude. Es war schon Druck vom Publikum da, die haben Erwartungen an mich. Und man weiss nicht, was man da zurückgeben kann.

Während der 18 Monate gab es nie die Frage, ob ich weitermachen soll. Mein komplettes Gefühl für den Unterschenkel fehlte und ich musste mir das wieder antrainieren. Das Comeback ist nun erledigt, nun kommt der weitere Aufbau. Ich freue mich auf das Training am Montag - das habe ich schon lange nicht mehr gemacht.

13/02/2016 21:45

Flash Quotes

**Robert HARTING (GER)**

**Discus Throw Men - Winner 64.81m**

(towards the audience) Thank you everybody that you stayed and cheered me up so much. I did not throw very far today but I will keep this evening in my heart. I am not happy with my attempts, I had old software on old hardware today. Now I need to keep going on with my training, this will be a long training period until middle of May. And then I will think about the qualification for Rio. Afterwards, the German and European Championships.

This was great! I haven't felt my body properly today. The results are overwhelming but the other guys were great too. The crowd and their standing ovations - they gave me a great feeling, everybody supported me. I haven't been so nervous in a long time, it is about my life.

With the result tonight I am three meters better than I was expecting. I am really proud and it motivates me a lot. Now I can start over with my training and prepare for the summer. The audience stayed until the end when discus started, they shouted, they clapped and were really excited - that was fantastic. I stole the victory from my brother in the end. I can pay for drinks tonight. I am throwing discus my entire life but lots of movements I kind of lost when I was injured. That feels like you have lost your weapons. The result of today was very good but there are many things left to do. I started with fear into the competitions than I was excited and now I feel pure joy. There was pressure from the audience actually because they were expecting a lot from me. And you never know whether you can satisfy that. I am looking forward for training on Monday - which I didn't in a long time.

13/02/2016 22:46