

Flash Quotes / Flash Interview

Yvette LEWIS (PAN)

60m Hurdles Women - 2nd 8.07

I felt very confident in the blocks but I messed up the first hurdle. It was some technical mistake but I managed to get back into the rhythm. The result is OK, we all were very close to each other. I have been here last year so I knew what to expect and I like this show very much. Now, still a couple of meets are in front of me and then I will just relax for a while. It was too many meetings but I feel ready.

Im Startblock habe ich mich noch sehr sicher gefühlt, aber die erste Hürde habe ich versemmt. Es war ein technischer Fehler, aber danach habe ich meinen Rhythmus wiedergefunden. Das Ergebnis ist in Ordnung, wir waren ja alle sehr eng zusammen. Ich war schon im letzten Jahr hier, also wusste ich, was mich erwarten würde. Ich mag diese Art von Show sehr gerne. Jetzt habe ich noch einige Meetings vor mir und danach ruhe ich mich ein wenig aus. Es waren zu viele Meetings bisher, trotzdem fühle ich mich bereit für die Saison.

14/02/2015 19:34



Flash Quotes / Flash Interview

**Cindy ROLEDER (GER)**

**60m Hurdles Women - Winner 8.06s**

Ich mache gerade meine Prüfungen bei der Bundespolizei - die schriftlichen waren gut und die mündlichen stehen nun noch am Mittwoch an - und dafür ist das heute eine super Zeit und eine tolle Platzierung. Ich bin sehr zufrieden, hatte nun immer eine Trainingseinheit weniger pro Woche gemacht und der Schlaf fehlt auch. Die Atmosphäre ist bombastisch, ein besseres Meeting kann man nicht machen. In der Halle mache ich bei Wettkämpfen nur die Hürden und trainiere aber auch den Mehrkampf. Für die EM in Prag ist mein Ziel das Finale, das kann ich schaffen, bin momentan Fünfte.

Right now I am doing my final exams at the Bundespolizei - the written ones were very good and the orals I will have this wednesday - and with that in mind it was a very good time and position. I am very happy because I always had one practice less during the week and less sleep. The atmosphere is fantastic, you can not organize a better meeting. Indoors I only do hurdles at competitions and practice multiple disciplines. For the european championships in Prag I have the goal to get to the finals, I can do that, right now I am fifth.

14/02/2015 19:38



Flash Quotes / Flash Interview

**Orlando ORTEGA (CUB)**

**60m Hurdles Men - winner WL PB 7.51**

This is my first indoor season ever and the first start in such a great arena. I am so amazed I think I will do indoor meetings every year now. I knew it would be different but I liked it very much because I worked on my first 60 metres. Still, I like the 110 metres outdoors but this was a great experience. Of course, I am also glad I beat Dayron Robles who is my big inspiration and like my big brother. We train together and we support each other. Now, next two meetings are in my schedule - Poland and Stockholm, I look forward.

Das ist meine erste Hallensaison und das erste Mal, dass ich in einer so tollen Halle starten darf. Ich bin total fasziniert und glaube, dass ich nun jedes Jahr Hallenmeetings machen werden. Ich wusste, dass es schwierig werden würde, aber ich habe es sehr genossen, weil ich hart an meinen ersten 60 Metern gearbeitet habe. Trotzdem mag ich die 110 Meter draussen lieber, aber das hier war eine tolle Erfahrung. Selbstverständlich bin ich auch happy darüber, dass ich Dayron Robles geschlagen habe, er war schon immer eine große Inspiration für mich und meinen großen Bruder. Wir trainieren zusammen und unterstützen uns gegenseitig. Jetzt habe ich noch zwei weitere Rennen in meinem Kalender - Polen und Stockholm, darauf freue ich mich schon sehr.

14/02/2015 19:45



Flash Quotes / Flash Interview

**Erik BALNUWEIT (GER)**

**60m Hurdles Men - Fifth 7,61 = SB**

Ich wollte mich heute im Rennen steigern und das ist ganz gut gelungen. Ich wollte den Franzosen Bascou ärgern, schlagen - das ist mir nicht ganz gelungen. Meine Saisonplanung ist auf Prag ausgelegt, nicht auf heute oder die DM. Die Rennstabilität fehlt mir, ich habe nach den ersten 40 Metern Fehler gemacht. Diese weiche Bahn liegt mir nicht. Hier ist es toll, so viele Zuschauer bei einer Leichtathletikveranstaltung, das motiviert mich. Das ist Gänsehautfeeling. Und meine Familie ist auch hier, da macht alles noch mehr Spaß.

I wanted to fasten up during the race, I think I could do that. I wanted to annoy the french Bascou a little bit and that worked out too. My plans for the season are all focused on Prag, not on today and not on the german championships. I am still missing my stability during the race, after 40 meters I did a mistake. This soft kind of underground doesn't work for me very well. It is fantastic here, so many spectators at a track and field event, that is so motivating. You get goose bumps. My whole family is here too, so it is even better.

14/02/2015 19:50



Flash Quotes / Flash Interview

Verena SAILER (GER)

60m Women Final - Fourth 7.22s =SB

Ich bin zufrieden mit dem Rennen heute, es geht. Ich hatte gehofft, dass es noch schneller geht. Ich bin viel zu zaghaft gestartet. Im Vorlauf war der erste Teil des Rennens gut und nun im Finale war der zweite Teil gut. Jetzt muß ich nur noch beide Teile zusammenkriegen. Das ISTAF INDOOR ist echt ein cooles Meeting, hier wird echt was auf die Beine gestellt. Das tut der Leichtathletik einfach gut. Und die ganzen Weltklasseathleten wollen ja auch kommen - das ist der beste Beweis.

I am very satisfied with the race today, it is going well. I hoped I could go even faster. I started to soft. At the pre race the first part was very good and now at the finals the second part was good. Now I only have to bring both parts together. The ISTAF INDOOR is such a cool event, great organization. This is so good for track and field. And all the world class athletes want to come too - that really proves such an event works here too.

14/02/2015 19:57



Flash Quotes / Flash Interview

Kim COLLINS (SKN)

60m Men Final - winner 6.50 MR

I have planned 9 competitions in one month - all heats and finals. For someone it seems too many but to me, I feel OK with it. Your body is like a vehicle - you have to maintain it well and then it works well. That is why I manage to run fast despite the fact that I am not that young anymore. Everything is about the proper training. I am too old to train too hard. You have to train wisely. This competition is very different, it is more like a concert. 12 000 people - awesome. I love this meeting.

Ich habe in diesem Monat neun Wettkämpfe geplant - alles Vorläufe und Endläufe. Für einige mag das zuviel erscheinen, aber ich fühle mich damit sehr gut. Dein Körper ist wie ein Fahrzeug, du musst es bewegen, damit es gut funktioniert und lange läuft. Das ist der Grund, warum ich trotz meines Alters noch so gut laufen kann. Alles dreht sich um das richtige und angemessene Training. Ich bin zu alt, um richtig hart zu trainieren. Du musst klug trainieren. Dieses Rennen ist ganz anders als die anderen, es ist eher wie ein Konzert. 12000 Menschen - unglaublich. Ich liebe dieses Meeting.

14/02/2015 20:10



Flash Quotes / Flash Interview

**Dafne SCHIPPERS (NED)**

**60m Women Final - winner 7.09 MR**

I know I said I was going to prepare more like a heptathlete this year. Despite the fact that it does not look like that I really trained the heptathlon this winter. I am planning to decide the summer events after Gotzis. We will see after that. But I really like sprints because it is an event when you run from point A to B and the winner is clear. In heptathlon it is much different. Now, I am planning to start at the national championships and then in Prague championships.

Ich weiß, dass ich gesagt habe, dass ich in diesem Jahr mehr wie eine Siebenkämpferin trainieren würde. Obwohl es in diesem Winter nicht wirklich danach aussah. Ich werde meine Sommerwettkämpfe erst nach Gotzis planen. Wir werden sehen, wie es danach weitergeht. Aber ich mag Sprints wirklich sehr gerne, da man sofort sieht, wer gewonnen hat, wenn man von A nach B läuft. Im Siebenkampf ist es viel schwieriger. Ich plane bei den Nationalen Meisterschaften zu starten und dann bei der EM in Prag.

14/02/2015 20:14



Flash Quotes / Flash Interview

**Lucas JAKUBCZYK (GER)**

**60m Men Final - Dritter (6,59 sec)**

Der Abend war so, wie ich ihn mir vorgestellt habe. Ich wollte unter 6,60 Sekunden laufen, damit Saisonbestleistung. Beides hat gut sehr gut funktioniert. Dritter in einem Weltklassefeld - ich bin sehr zufrieden. Ich freue mich auf die nächsten Wettkämpfe. Dieser Lärm hier setzt Adrenalin frei. Man vergisst das eine oder andere Zwicken in den Beinen und kann einfach nur genießen. Auch die Sprinter anderer Nationen genießen es hier und kommen gerne her. Wir haben sehr viel Spaß gehabt. Der Vorlauf war richtig gut. Es war wenig Zeit zwischen Vor- und Endlauf. Aber da ist es nicht schwer, die Spannung hochzuhalten. Mit dem heutigen Abend habe ich mich in eine gute Ausgangsposition gebracht für die Deutschen Meisterschaften und die EM, bei der ich in den Endlauf kommen möchte. Ich habe in der Vorbereitung andere Schwerpunkte gesetzt, eher auf die 200 Meter. Daher war der Start zuletzt nicht so prickelnd. Aber heute war er gut. Der deutsche Rekord ist für mich kein Thema. Es wird viel darüber gesprochen. Aber ich werde an Titel und Platzierungen gemessen, nicht am deutschen Rekord. Der Rekord ist nicht planbar, mir ist das egal.

This evening was exactly like I imagined it. I wanted to run faster than 6.60 seconds, season best. Both worked out really good. Third in a world class field - I am very happy about that. I am looking forward to the upcoming competitions. The noise here sets out adrenalin. You forget one or two twitches in your legs and you only enjoy. Also the sprinters from other nations enjoy the meeting and like to come here. We had a lot of fun. The first run was really good. There was not much time between both runs. But like that, it is not hard to keep up the tension. With this evening I placed myself into a good position for the german championships and the european championships, where I want to get to the finals. I set a different focus during my preparation, more on the 200 meters. Because of that the start wasn't so good. But today I could change that. The german record is no subject for me. There are a lot of rumors going around. But people measure me on titles and positions, not on the german record. The record you can not plan and I don't care to much about it.

14/02/2015 20:23



Flash Quotes / Flash Interview

**Melanie BAUSCHKE (GER)**

**Long Jump Women - Third 6.61m SB**

Ich bin sehr zufrieden, ich wollte 6.60m angreifen, das war mein Mindestziel und das habe ich geschafft. Die Zuschauer hier haben den richtigen Kick gegeben. Ich bin sehr glücklich. Es waren sehr, sehr gute Sprünge dabei. Ich hoffe, dass bei den DM noch ein Ausrutscher dabei ist. Sonst gehen wir Weitspringer oft unter und heute war der Fokus voll auf uns, das war toll. Das hat Spaß gemacht. Das war ein super spannender Wettkampf. Ich war vorher sehr nervös gewesen.

I am very happy with the result, I wanted the 6,60 meters, that was the minimal goal and I did it. The audience gave me the right kick. I am very, very happy. I did some great jumps. I hope I can redo one of these jumps at the german championships. Most times the long jumpers do not stand in the focus of a meeting, that was great here. It made a lot of fun. It was a very exciting competition and I was very nervous before.

14/02/2015 20:23



Flash Quotes / Flash Interview

**Funmi JIMOH (USA)**

**Long Jump Women - winner 6.74**

My manager Mr. Wagner told me I was going to love this meeting and he was right. I just did not expect it like this. This show, those fires and lights - it was a great experience. But it was a very difficult competition - very long. I managed to stay focused till the end thanks to special preparation I had. In fact, I had to practice focusing. I also used to work with the psychologist in the past what helped me. Now, Stockholm, Birmingham, Malmo and then going back home to get ready for summer.

Mein Manager Herr Wagner hat mir gesagt, dass ich dieses Meeting lieben werde und er hatte Recht. Ich habe es nur nicht so erwartet. Diese Show, das Feuer und die Lichter - es war eine großartige Erfahrung. Aber es war ein sehr schwieriger Wettkampf und hat sehr lange gedauert. Ich habe es geschafft bis zum Ende fokussiert zu bleiben, dank der besonderen Vorbereitung, die ich hatte. Tatsächlich habe ich vorher trainiert mich zu fokussieren. Ich habe in der Vergangenheit mit einem Psychologen zusammengearbeitet, was mir sehr geholfen hat. Jetzt steht noch Stockholm, Birmingham und Malmö an. Danach geht es nach Hause und ich bereite mich auf den Sommer vor.

14/02/2015 20:24

**Raphael HOLZDEPPE (GER)**

**Pole Vault Men - NM**

He did not want to comment on his competition. He said he would do so tomorrow.

Er wollte zu seinem Wettkampf heute keine Fragen beantworten. Er verwies auf den Sonntag.

14/02/2015 20:54



Flash Quotes / Flash Interview

**Renaud LAVILLENIE (FRA)**

**Pole Vault Men - Winner 6.02m WL, MR**

Ich bin total zufrieden, das war ein super Wettkampf, ich habe das alles prima hinbekommen. Das war das erste Mal, dass ich in drei Sprüngen über 6m gekommen bin - und dann auch noch den Weltrekord versucht habe. Das ist wirklich ein Vergnügen. Die Hallensaison ist ja noch nicht zuende. Es hat heute wirklich großen Spaß gemacht bei dieser Atmosphäre zu springen. Ich habe heute den gleichen Stab benutzt wie bei meinem Weltrekord. Ich kann schließlich auch nicht jeden Tag 6m springen. Ich habe gerade eine wirklich gute Dynamik drauf. Ab 6,15m kommt es auf jedes kleine Detail an, auf den kleinsten Fehler. Das heutige Resultat ist für mich eine große Freude, eine riesige Motivation. Das Training läuft gut und ich kann das auch gut in den Wettkampf mitnehmen. Mit zwei Sprüngen habe ich heute alle abgehängt, ich bin heute das 10. Mal über 6m gesprungen. Ich bin überhaupt nicht enttäuscht. Bei meinem nächsten Wettkampf in meiner Heimatstadt Clermont-Ferrand möchte ich auch über 6m kommen. Bubka hat den Meetingrekord dort und ich habe den Meetingrekord in seiner Heimatstadt, Donetsk. Nun will ich mir den Meetingrekord in meiner Heimatstadt holen.

I am very satisfied, it was a great competition, I could do everything like I planned it. It was the first time that I could jump over 6 meters three times in a row and then I could also try the world record. It was a real pleasure. The indoor season is not over yet. It was real fun to compete under such an atmosphere. Today I used the same pole as for the world record. I can't jump 6 meters every day. Right now I have a real good dynamic in my jumps. When you reach 6.15 meters every little detail and mistake counts. Today's result is a great pleasure and motivation for me. The practice is going good and I am able to take this to a competition. With only two jumps I could leave all the others behind, today I jumped for the 10th time over 6 meters. At the next competition in my home town Clermont-Ferrand I want to jump over 6 meters too. Bubka holds the meeting record there and I in his home town in Donetsk. I want to get the meeting record in my home town.

14/02/2015 21:18



Flash Quotes / Flash Interview

**Martin WIERIG (GER)**

**Discus Throw Men - Winner (64,24 m)**

Es ist trotz der Erfahrung vom vergangenen Jahr immer wieder was Neues. Die Anlage war ein bisschen enger und von der Höhe eingeschränkt. Da war es noch ein bisschen schwieriger. Die Erfahrung hat natürlich dennoch geholfen. Ich wollte im ersten Versuch gleich einen rausbauen. Das ist mir ganz gut geglückt. Ich hatte Helene Fischer als Begleitmusik ausgewählt, weil ich ganz gerne deutschen Schlager höre. Ich wusste, dass das Lied die Zuschauer anspricht. Das war geil, wie die Leute mitgegangen sind. Die Stimmung hier war natürlich phänomenal, zumal ich meinen eigenen Fanclub hatte. 64 Meter ohne Windunterstützung sind eine sehr gute Ausgangsposition, genauso wie vergangenes Jahr. Jetzt gilt es, diesen Schwung mitzunehmen. Ich denke, dann ist eine gute Sommersaison möglich.

Even though I knew the event from last year it is always something new. The court was a little bit tighter this year and the height was lower. Then it was a bit harder to throw. My experience helped me though. At my first try I wanted to get the discus far out. That worked out fine for me. I choose Helene Fischer as my music because I like to listen to german folk music. And I knew the audience would like the song too. It was great how the people were going along to it. The atmosphere was fantastic here and aside I had my own fan club. 64 meters without the help of wind is a good position to start this year similar to last. Now I need to take this drive into the season. I believe then I can have a good summer.

14/02/2015 22:46



Flash Quotes / Flash Interview

**Shanice CRAFT (GER)**

**Discus Throw Women - Winner 62.07m WR**

Jetzt muß ich noch zur Dopingkontrolle für meinen Weltrekord. Mein Strahlen sagt alles, ich bin super zufrieden. Ich wollte den Wettkampf heute genießen und Spaß haben. Wir haben die gute Stimmung bereits im Callroom mitbekommen. Am Anfang hatte ich Probleme mit dem Netz, ich hatte mit diesem Netz noch nicht geübt, das wurde erst heute aufgestellt. Das Netz war noch enger als erwartet, ich habe mich daraufhin nach links umgestellt. Ich fand den Wettkampf im Mixed Team richtig gut. Mit 62m hatte ich um diese Zeit nicht gerechnet. Bei meinem dritten Versuch bin ich in den Ring und habe das umgesetzt, was mir mein Trainer gesagt hat. Alle haben sich schon bei mir angemeldet, damit ich heute mit meinem Scheck über 5.000 Euro einen auf meinen Weltrekord ausgabe.

Now I still have to go to doping controll because of my World Record. My smile says it all, I am totally satisfied. I wanted to enjoy today's competition and have fun. In the callroom we were already aware of the good atmosphere here. At the beginning I had problems with the net, I had not trained with this net yet. They only put it up today. The net was ever narrower than we expected. That's why I turned more to my left. I found the competition in a mixed team really cool. I did not expect to achieve 62m at this time. At my third attempt I went into the ring and executed what my coach had told me to. Everybody is expecting me to buy them drinks from my prize money of 5.000 Euro for my World Record.

14/02/2015 22:49

