



www.fdl-sport.de

Heft 2+3/2020

Leichtathletik INFORMATIONen



FREUNDE der Leichtathletik e. V. – Wir fördern die Leichtathletik-Jugend



FREUNDE-Mitglieder in Corona-Zeiten

Timo Benitz

Es ist jetzt wichtig, dass ich die guten Grundlagen behalte, die ich mir im Winter erarbeitet habe. In der Natur tanke ich Kraft und Motivation.

Alina Reh

Die wunderschönen Strecken meiner näheren Heimat waren schon immer Motivation für das Laufen. Erst recht in diesen Corona-Zeiten!



Doppelausgabe: Heft 02 und 03/2020



Djamila Böhm

Nach langen 7 Wochen ist das Training auf der Bahn nun auch in unserem Stadion wieder möglich! Yeeeeessss!! Natürlich gelten auch beim Training auf dem Platz die gültigen Abstandsregeln, es wird alles gründlich desinfiziert und gibt einen Belegungsplan. Nach und nach soll so immer mehr Athlet*innen das Training auf der Tartanbahn ermöglicht werden. Auch wenn es gestern ziemlich kalt war, bin ich einfach froh, hier wieder trainieren zu können!

Wir trauern um



Heinrich Langenkamp
Volker Hellenbrecht
Dieter Rodenkirchen
Hartwig Gauder
Barbara Kung
Klaus Mosser



Impressum

Herausgeber:

Förderverein FREUNDE der Leichtathletik e.V.

Geschäftsstelle:

Alfred Maasz
Am Steinlein 2b, 97753 Karlstadt
Telefon: 0 93 53 / 9 98 86, Fax / 99888
E-mail: geschaeftsstelle@fdlsport.de
Internet: www.fdlSPORT.de
FB: www.facebook.com/freundederleichtathletik
Instagram: www.instagram.com/fdlSPORT

Spenden und Anzeigen sind willkommen.
Die Anzeigenpreisliste finden Sie online.

Bankverbindung:

Sparkasse Mainfranken
IBAN: DE25 7905 0000 0047 4317 21

Erscheint viermal jährlich. Der Bezug dieser Zeitung ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Redaktion (V.i.S.d.P.):

Oliver Frenkel
Rapunzelweg 15, 44339 Dortmund
Telefon: 02 31 / 13 47 88 11
E-mail: redaktion-team@fdlsport.de

Für mit Namen oder Initialen gekennzeichnete Beiträge sind die Verfasser verantwortlich.

Gestaltung und Layout:

Oliver Frenkel Medienservice
Rapunzelweg 15, 44339 Dortmund
Telefon: 02 31 / 13 47 88 11
E-mail: info@medien-dortmund.de
FB: www.facebook.com/OF.Medienservice

Druck und Weiterverarbeitung:

color-offset-wälter GmbH & Co. KG
Oberste-Wilms-Straße 18, 44309 Dortmund
Telefon: 02 31 / 97 67 64 - 0
E-mail: kontakt@color-offset-waelter.de
Internet: www.color-offset-waelter.de

Titelseite:

In Corona-Zeiten haben es alle Sportler schwer. Insbesondere der Aufbau eines strukturierten und die Motivation fördernden Trainingsprogramms führte zu teilweise sehr kreativen Lösungen. Im Heft wird in einigen Artikeln dazu von betroffenen Athleten und Nachwuchs-Athleten berichtet.

Auf der Titelseite finden sich einige kurze Statements von Athleten zu der Situation.

Titelfoto:

Bernhard Reh (Alina Reh)

Liebe Mitglieder, liebe FREUNDE

An dieser Stelle würde eigentlich die Einladung und Tagesordnung für unsere Mitgliederversammlung 2020 stehen, die wie immer im Rahmen der Deutschen Meisterschaften in Braunschweig stattfinden sollte.

Das Coronavirus hat auch uns ausgebremst!

Die Deutschen Meisterschaften fanden am ersten Juni-Wochenende nicht statt und selbst beim geplanten Ersatztermin Anfang August würden wir nicht mit im Stadion sein können. Diese Meisterschaften würden wohl ohne Zuschauer stattfinden, mit veränderten Ausführungen (unter anderem 800 m in Bahnen?) und reduziertem Programm. So zumindest der Stand Ende Mai. Aktuelles werden wir auf unserer Homepage veröffentlichen.

Die Absagen von Großveranstaltungen häuften sich in den Aprilwochen, neben den Olympischen Spielen auch die Leichtathletikmeetings wie z. B. Götzis und die Europameisterschaften in Paris. Zu all diesen Veranstaltungen wäre eine Großzahl unserer Mitglieder gereist. Hotels, Flüge, ... waren bereits gebucht und teilweise angezahlt. Das alles war oder ist nun zu stornieren. Hoher Aufwand und keine leichte Situation für die Reiseveranstalter.

Die Diamond League soll nun ab 14. August wieder an den Start gehen. Ob das ISTAF stattfindet, entscheidet sich Mitte Juni.

Da nun leider in den nächsten Wochen in den Stadien nichts stattfindet, hat sich das Redaktionsteam in Rücksprache mit dem Vorstand entschlossen, erstmals eine Doppelnummer der „Leichtathletik Informationen“ zu gestalten. Auch die bereits von uns bewilligten Fördermaßnahmen mussten verschoben werden, so dass auch hier keine Berichterstattung erfolgen kann. Die nächste Ausgabe unserer Zeitschrift wird dann planmäßig wieder in Dezember erscheinen.

Wann und wo die Mitgliederversammlung 2020 stattfinden wird, hängt von den weiteren Bestimmungen und Freigaben durch Bund und Länder ab. Bei Niederschrift dieser Zeilen bestand noch Versammlungsverbot. Die Versammlung soll auf jeden Fall stattfinden, dazu sind wir nach der Satzung verpflichtet. Wir warten ab und werden rechtzeitig informieren, gegebenenfalls per E-Mail oder über den Postweg.

Derzeit laufen unsere Planungen zu Besuchen von internationalen Meisterschaften weiter. Wilfried Walter hat die Hallen-Europameisterschaften in Torun fest im Visier und steht in Kontakt mit EA und unseren befreundeten europäischen Fan-Gruppen. Wir werden auch Informationen zu den auf 2021 verschobenen Weltmeisterschaften in Eugene/Oregon liefern, selbst zu den Organisatoren der Leichtathletik-EM in München besteht bereits Kontakt.

Hoffnung schöpfen wir nun in die angedachte „Late Saison“ (späte Saison), andernorts (Fußball) auch „Re Start“ genannt, um vielleicht doch die ein oder andere Leichtathletikveranstaltung zu besuchen und sei es „nur“ im regionalen Bereich. Die verschiedenen Regelungen in den einzelnen Bundesländern werden auch hier den Unterschied ausmachen. Mir ist auch bewusst, dass meine Ausführungen vom Tage der Niederschrift bis zur Auslieferung dieser Zeitschrift nicht mehr aktuell sind.

Bis wir wieder zur Live-Leichtathletik dürfen, können wir auch mal wieder die gekauften Lektüren aus dem Schrank holen und vergangene (erfolgreiche) Leichtathletikerfolge und eigene Reisen in Erinnerung bringen.

Wer unseren FdL-Stand vermisst: Auch unser Online-Shop kann in Corona-Zeiten genutzt werden. Näheres dazu unter www.fdlSPORT.de

Ich wünsche allen FREUNDEN und ihren Familien, dass sie gut über diese, für uns alle nicht ganz einfache Zeit kommen. Den Leichtathleten einen guten Trainingseinstieg, wenn es dann wieder losgeht.

Roland Frey
Vorsitzender



Der Freunde-Vorstand mit Roland Frey, Marcus Schnorrenberg, Peter Middell (vordere Reihe), Christiane Offel, Hartmut Weber, Peter Busse und Hans Schulz bei seiner Sitzung im Sportzentrum Kaiserau.
Foto: FdL

Frühjahrssitzung des Vorstands

Dank einer soliden Haushaltsführung und konstanter Mitgliedsbeiträge fördern die FREUNDE der Leichtathletik im laufenden Jahr mit über 60.000 Euro acht Nachwuchsprojekte im Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV). Diese erfreuliche Mitteilung konnte der 1. Vorsitzende der FREUNDE der Leichtathletik, Roland Frey, auf der Frühjahrstagung des Vorstands am 14.03.2020 im SportCentrum Kaiserau machen. Zu den geförderten Projekten zählen das DLV-Jugendlager und das Fair-Play-Camp sowie die Disziplinen Gehen, Hammerwerfen, Hochsprung, Langstrecke, Dreisprung und Stabhochsprung.

„Wir können das Geld nur bereitstellen, weil unsere Finanzen stabil sind. Wir haben dieses Mal wieder eine Punktlandung geschafft“, freute sich Schatzmeister Hartmut Weber. Der frühere 400 m-Europameister verwaltet die Gelder der FREUNDE mit viel Sachverstand und großer Akribie.

„Unsere erfreuliche Haushaltslage kommt auch dadurch zustande, weil einige Mitglieder über ihren Beitrag hinaus uns eine Spende zukommen ließen. Darüber freuen wir uns natürlich ganz besonders“, betonte Roland Frey.

Inzwischen verfügen die FREUNDE auch über einen online-Shop (<https://www.jako.de/de/team/fdl/>), der anlässlich der Deutschen Hallenmeisterschaften am 22./23. Februar in Leipzig erstmalig vorgestellt wurde.

Vorbehalt durch Corona-Maßnahmen

Trotz der unsicheren Situation planen die FREUNDE natürlich für kommende Events, alles natürlich unter dem Vorbehalt der bestehenden oder noch kommenden Corona-Maßnahmen.

Dementsprechend laufen auch schon die Planungen für das Jahr 2021 an. So werden die FREUNDE Reisen zu den Hallen-Europameisterschaften vom 5. bis 7. März im polnischen Torun anbieten. Für die Deutschen Meisterschaften in Braunschweig war eigentlich eine Präsentation zu Oregon geplant, dem US-Staat in dem die Leichtathletik-Weltmeisterschaften vom 15. bis 24. Juli 2022 in Eugene stattfinden sollen. Auskünfte über diese Reisen erteilt Wilfried Walter (wilfried_walter@hotmail.com). Walter, hat inzwischen bei den FREUNDEN die Funktion des „Außenministers“ übernommen.

Der Bekanntheitsgrad der FREUNDE der Leichtathletik steigt immer mehr. Mit dazu bei trägt der blaue Info-Stand, den das Ehepaar Christiane und Axel Offel in diesem Jahr bereits bei den Deutschen Hallen-Meisterschaften in Leipzig und bei den Jugend-Hallen-Titelkämpfen in Neubrandenburg aufbaute. Wann der Info-Stand wieder zum Einsatz kommt, lässt sich derzeit allerdings noch nicht abschätzen .

Der Stand dient unter anderem der Mitgliedergewinnung. In diesem Jahr konnte der Förderverein bereits 14 neue Leicht-

athletik-Fans begrüßen. Die Förderinitiative, der momentan rund 1.100 Mitglieder angehören, freut sich über jede Neuaufnahme, denn je höher deren Zahl ist, desto höher ist die Fördersumme, mit der alljährlich die DLV-Jugend unterstützt werden kann.

Peter Middel



Leserbrief

Zum Artikel „Ein Leuchtturm im Olympiapark“/50 Jahre Olympia in München, in „Leichtathletik INFORMATIONen“, Heft 1/2020

Angesichts dessen, dass momentan der Wettkampfsport ruht und die eine nach der anderen Veranstaltung der Jahressaison ausfällt und verschoben werden muss, gibt es einen Lichtblick, der das Herz eines Leichtathletikfreundes höher schlagen lässt.

Dass man die II. European Championships als Multi-Europameisterschaften mit der Kerndisziplin Leichtathletik vorneweg nach München vergibt, ist eine grandiose Idee – genau 50 Jahre nach den Olympischen Spielen in der heimlichen Hauptstadt der damaligen Bonner Republik.

Prima vista ist man überrascht, dass das schon bald fünfzig Jahre her ist, hat man die Bilder doch noch alle im Kopf: die schönen und die schrecklichen. Was für tolle Wochen, welch fantastische Wettkämpfe im Olympiastadion. Es sollten bunte und fröhliche Spiele werden. Die Bundesrepublik wollte sich als neues liberales und friedliebendes Deutschland präsentieren. Und dann der Schock. Der Anschlag gegen das israelische Olympiateam durch palästinensische Terroristen zerstörte dieses friedliche Sportfest, ausgerechnet in Deutschland, dem Land der Täter des Völkermordes an den Juden.

Also München lädt zu einer Art Mini-Olympiade zum 50. Jahrestag seiner Olympischen Spiele. Oder – um es mit unserem Autor zu sagen – man wird als Veranstaltungsort der oben genannten Veranstaltung auserkoren.

Aber es passt!

Die olympischen Stätten, v.a. das marode Olympiastadion mit seinem extravaganten Dach erfahren eine überfällige Renovierung und Ertüchtigung und werden, so hofft man, aus dem Dornröschenschlaf geweckt.

Vielleicht mag das auch zu einer Revitalisierung der olympischen Idee in Deutschland beitragen und den diesbezüglichen Ambitionen der Rhein-RuhrRegion bzw. Berlins für die dreißiger Jahre einen gewissen Schub verleihen. Unbeschadet dessen, dass die Erfahrungen der gescheiterten Bewerbungen deutscher Städte in den letzten Jahren in eine andere gesellschaftspolitische Richtung weisen.

Sei's drum – Was München betrifft, so sind die Europa-Spiele 2022 eine gewisse Entschädigung und Kompensation für den Misserfolg, die Winter-Olympiade für das im Rede stehende Jahr in die Region zu holen.

Peter Wilbertz , 4.4.2020 – Rösrath



Foto: Pierre Ayadi

Nachwuchsläufer konnten noch den Heimflug antreten

Die Nachrichtenlage änderte sich täglich, zum Schluss sogar fast stündlich. Das Coronavirus hat auch Südafrika erfasst. Daher musste das dreiwöchige DLV-Höhen-Trainingslager im März in Dullstroom zwei bzw. drei Tage früher als vorgesehen beendet werden. In der 40-köpfigen Gruppe, die von den Trainern Pierre Ayadi, Thomas Dreißigacker, Georg Schmidt, Enrico Aßmus und André Höhne betreut wurde, befanden sich unter anderem FREUNDE-Mitglied Alina Reh, Paula Schneiders, Marc Reuther und Elias Schreml.

Allerdings verdarb die Coronapandemie den DLV-Läuferinnen und -Läufern nur teilweise das Trainingslager in 2000 Meter Höhe. „Die Trainingsbedingungen waren optimal, das Wetter war gut, und die Gruppe hat sich bestens verstanden, sodass unter dem Abstrich unser Fazit sehr positiv ausfällt“, bilanzierte Nachwuchs-Bundestrainer Pierre Ayadi nach knapp drei Wochen harter Trainingsarbeit.

Wenn in Dullstroom morgens die Sonne herauskam, herrschten meist angenehme Temperaturen zwischen 20 und 26 Grad. „Man muss bedenken, dass wir uns immerhin in 2000 Meter Höhe befanden. Daher konnten wir mit diesen Werten sehr zufrieden sein – genauso wie mit den Trainingsanlagen, der Unterkunft und dem Essen. Alles stimmte“, betonte Pierre Ayadi. Probleme gab es lediglich einige Male mit dem örtlichen Stromnetz, das manchmal abgestellt wurde, um es nicht zu überlasten. Da wurde einige Läuferinnen und Läufern bewusst, wie privilegiert sie zu Hause leben.

Die Nachrichten über den sich rapide ausbreitenden Coronavirus sickerten langsam in die Trainingsidylle von Dullstroom. Durch die sozialen Medien sowie durch die Gespräche mit den Athletinnen und den Athleten aus der Schweiz und Österreich verdichteten sich immer mehr die Meldungen, dass es bei der Rückreise Probleme geben könnte. Hinzu kam, dass der DLV wegen der Coronakrise mit sofortiger Wirkung alle Trainingsmaßnahmen im In- und Ausland abbrach. „Da sich die Situa-

tion auch in Südafrika immer weiter zuspitzte, haben wir umgehend Rückflüge gebucht, weil wir uns nicht mehr sicher waren, ob wir problemlos nach Hause kommen. Im Nachhinein war das auf jeden Fall der richtige Weg“, betont Pierre Ayadi.

Allerdings konnte die 40-köpfige Gruppe nicht gemeinsam die Heimreise antreten, sodass Pierre Ayadi und seine Trainerkollegen die Läuferinnen und Läufer am 23. und 24. März auf verschiedene Flüge aufteilen mussten. Die verschiedenen Airlines nutzten die Notlage der Reisenden rigoros aus, sodass die Ticketpreise binnen kurzer Zeit von 400 auf 2.000 Euro hochschnellten. Da der Flughafen in Istanbul (Türkei) wegen der aktuellen Lage bereits dicht war, wählte die DLV-Gruppe mit Fly Emirates die Route über Dubai. Die jungen Athletinnen und Athleten hatten Glück, denn zwei Tage später stellte die staatliche Fluggesellschaft des Emirats Dubai ihren Betrieb vorerst ein.

In Deutschland stehen die DLV-Athletinnen und -athleten nun vor verschlossenen Trainingsstätten, doch das zwingt sie nicht zur Untätigkeit. „Im Gegensatz zu anderen Sportlerinnen und Sportlern können Läuferinnen und Läufer, wenn sie alleine oder zu weit sind, ein Großteil ihres Trainings im Freien absolvieren“, erläutert Pierre Ayadi, der sich über ein Online-Portal wie viele andere Trainer in Sachen Trainingsgestaltung ständig mit seinen Athletinnen und Athleten austauscht.

Niemand weiß genau, wann der Wettkampfbetrieb wieder im DLV anläuft. Nach Aussage von Pierre Ayadi sind alle, die beim Höhentrainingslager in Dullstroom dabei waren, voll motiviert und könnten sofort wieder einsteigen.

Peter Middel



Foto: Peter Middel

Stabhochsprung-Hoffnungen

Greta und Lina Heine zählen zu den großen westfälischen Stabhochsprung-Hoffnungen. Die Zwillinge haben die gleichen Interessen, das gleiche Talent und den gleichen Ehrgeiz, doch sind sie zwei unterschiedliche Persönlichkeiten.

Greta ist ruhiger und kreativer, Lina liebt dagegen mehr Action und Spannung. Rein äußerlich lassen sich die Zwillinge Greta und Lina Heine gut unterscheiden, denn Lina trägt eine Brille, Greta nicht.

„Die Brille ist eine ideale Eselsbrücke für unsere Lehrer, die uns früher oft verwechselt haben. Wenn ich sie abnehme, kann uns niemand mehr auseinander halten“, lacht Lina.

Die beiden 14-jährigen Stabartistinnen der LG Lippe-Süd, die jeweils eine Körperlänge von 1,80 Meter haben, zählen zu den großen westfälischen Hoffnungen im Stabhochsprung. Greta überflog bei den westfälischen U16-Meisterschaften in Paderborn als neue Titelträgerin 3,30 Meter. Diese Leistung toppte sie eine Woche später beim U16-Länderkampf Belgien gegen Westfalen in Gent, als sie sich als Siegerin im Stabhochsprung auf 3,40 Meter steigerte.

Lina meisterte im vergangenen Jahr in Bielefeld 3,20 Meter und belegte damit in der letztjährigen westfälischen Bestenliste einen respektablen zweiten Rang und lag damit zwei Plätze vor ihrer Zwillingsschwester.

Obwohl beide im Wettkampf immer Konkurrentinnen sind, kommt keine Rivalität unter ihnen auf. „Mal liegt die eine vorn, mal die andere, aber wir gönnen uns gegenseitig die Erfolge und trösten uns auch gegenseitig, wenn es mal nicht so gut klappt“, sagen Greta und Lina übereinstimmend. Zwilling zu sein, hat für das Duo während eines Wettkampfs große Vorteile, denn sie können sich gegenseitig aufmuntern und haben immer ein Feedback.

Die beiden Artistinnen der Luft fanden Gefallen am Stabhochsprung, bei dem innerhalb von Bruchteilen fast gleichzeitig miteinander koordiniert werden müssen, vor vier Jahren, als Landestrainer Olaf Hilker eine Leichtathletik-AG am Gymnasium Horn-Bad Meinberg durchführte. „Mich fasziniert am Stabhochsprung, dass ihn nicht jeder macht und dass diese Disziplin etwas Besonderes ist“, sagt Greta. Und auch Lina begeistert das Außergewöhnliche an den atemberaubenden Höhenflügen.

Bevor die sportbegeisterten Zwillinge, die manchmal die gleichen Gefühle und Gedankengänge haben, ihr Herz für den Stabhochsprung entdeckten, spielten sie mit großem Erfolg

Tennis. Zudem waren sie seit ihrem fünften Lebensjahr auch schon in der Leichtathletik aktiv, in der sie ihre ersten sportlichen Erfahrungen im Laufen, Werfen und Springen sammelten. „Das war für uns eine hervorragende Grundlage für den Stabhochsprung, denn wir sind damals schon viel gelaufen und gesprungen“, betont Greta, und Mutter Julia Heine ergänzt: „Meine beiden Töchter waren schon immer sehr bewegungsfreudig. Vor allem unser Trampolin zuhause war heiß begehrt. Beide ließen schon früh ihr Bewegungstalent erkennen. Daher waren sie auch im Tennis recht erfolgreich.“

Wer im Stabhochsprung, der zu den technisch anspruchsvollsten Disziplinen in der Leichtathletik zählt, hoch hinaus möchte, benötigt viel Talent, Fleiß, Disziplin und jede Menge Mut. Bei Greta und Lina Heine kommt hinzu, dass sie mit Olaf Hilker einen exzellenten Trainer haben, der unter anderem Desiree Singh zum U18-WM-Titel und Lilli Schnitzerling zur U20-Vize-Europameisterschaft führte.

Die mutigen Stabartistinnen stehen erst am Anfang ihrer Karriere. Olaf Hilker baut sie behutsam auf, sodass sie zurzeit auf höchstens vier Einheiten in der Woche kommen.

Schule und Sport können die beiden Neuntklässlerinnen noch gut miteinander verbinden. Mutter Julia Heine leistet dabei wichtige Chauffeur-Dienste nicht nur für ihre Zwillinge, son-

dern auch für ihre Tochter Emilie (13) und ihren Sohn Thilo (10), die sich ebenfalls dem Stabhochsprung verschrieben haben.

Da ist für die Stabi-Familie sehr viel Logistik gefragt – und auch für Coach Olaf Hilker, der den Transport der Stäbe übernimmt. Je nach Höhe und Tagesform benötigen Greta und Lina jeweils bis zu fünf Stäbe pro Wettkampf.

Wegen des Coronavirus können die Zwillinge ihre Saisonvorbereitungen nicht wie geplant durchziehen. Trotz der außergewöhnlichen Bedingungen wollen sie sich fit halten und eventuell alternativ trainieren. Ihr großes Ziel in diesem Jahr waren die inzwischen abgesagten die Deutschen U16-Meisterschaften am 4./5. Juli in Bremen, für die sie sich beide bereits qualifiziert hatten.

Auch wenn der Wettkampfbetrieb im DLV momentan ruht, geben sie nicht die Hoffnung auf, noch in diesem Jahr an Wettkämpfen teilzunehmen.

Peter Middel

SEIT 1990 | DAS MAGAZIN FÜR LAUF- UND AUSDAUERSPORT

LAUFZEIT

EINFACH BESSER LAUFEN

AKTUELLE AUSGABE JETZT AM KIOSK ERHÄLTlich!

www.laufzeit.de
@laufzeitmag
@laufzeitmag

ACHTSAMER LAUFEN
WIE WIR MIT ALLEN SINNEIN DIE FREUDE AM LAUFEN NEU ENTTDECKEN KÖNNEN

DIE NEUE LUST AM LAUFEN
ES MÜSSEN NICHT IMMER WETTKÄMPFE SEIN. WIE SELBSTORGANISIERTE LAUFERTEUER IHRE LAUFSAISON ABWECHSLUNGSREICHER UND SELBSTBESTIMMTER MACHEN.



Stabartist Till Marburger

Die guten Gene hat Stabhochspringer Till Marburger in die Wiege gelegt bekommen, denn seine Eltern Jens und Katja Marburger sind aktive Leichtathleten. So nimmt seine Mutter, die Mehrkämpferin bei der LG Wittgenstein ist, in der westfälischen Bestenliste 2019 in der Klasse W40 in acht verschiedenen Disziplinen Spitzenplätze ein.

Till ist ebenfalls recht vielseitig, denn er hat als kleiner Steppke geturnt und kam dann über den Fußball zur Leichtathletik, wo er bei der LG Kindelsberg Kreuztal sein Herz für den Mehrkampf entdeckte. Am besten beherrscht er bei der Vielseitigkeitsprüfung den Stabhochsprung, der seit drei Jahren seine große Liebe ist.

Inzwischen verblüfft der frühere Kicker der ASG Aue Birkelbach mit seinen faszinierenden Höhenflügen. Bereits nach einem Jahr Aufbautraining schwang er sich 2018 bei den Deutschen Jugendmeisterschaften M15 in Bochum-Wattenscheid im Stabhochsprung über exakt vier Meter und gewann damit die Silbermedaille. Ein Jahr später meisterte er schon erfreuliche 4,60 Meter und war damit Zweitbesten des Jahrgangs 2003 in der DLV-Bestenliste.

Nach seinem Wechsel von der LG Kindelsberg Kreuztal zur LG Olympia Dortmund am 1. Januar 2020 ging es für ihn weiter

bergauf. Bei den westdeutschen NRW-Jugendmeisterschaften am 25. Januar 2020 in Dortmund „flog“ er als neuer Titelträger über 4,65 Meter und sprang damit 65 Zentimeter höher als die nachfolgende Konkurrenz. Eine Woche später konnte er diese Leistung an gleicher Stelle mit 4,70 Meter noch einmal toppen.

Der Stabhochsprung ist eine akrobatische Übung, bei der in Bruchteilen von Sekunden unterschiedliche Bewegungen blitzschnell miteinander koordiniert werden müssen. Dabei kommt Till Marburger entgegen, dass er seine ersten Bewegungserfahrungen beim Turnen sammelte und dieser Sportart ist er bis heute treu geblieben ist. Allerdings wird aus einem guten Turner oder einem guten Mehrkämpfer noch längst kein erfolgreicher Stabhochspringer. Es gehört auch ein erfahrener Trainer dazu, und den hat Till Marburger bei der LG Olympia Dortmund in dem Vater-Sohn-Gespann Kai und Finn Atzbacher, die beide Mitglieder bei den FREUNDEN der Leichtathletik sind, gleich in doppelter Ausführung.



Der 16-jährige Stabartist, der in Birkelbach im Siegerland wohnt, turnt einmal in der Woche in einer Turnhalle in Dreis-Tiefenbach und fährt zweimal in der Woche zum Stabhochsprung-Training nach Dortmund. Das restliche Fitness-Programm absolviert er zusammen mit seinem Vater Jens Marburger, der begeisterter Hobby-Leichtathlet ist, beim TUS Erndtebrück.

Der Transport der Stäbe sowie die vielen Fahrten zu Wettkämpfen und zum Training bilden für die Familie Marburger stets eine große logistische Herausforderung. Zudem sind die vielen Staus in NRW manchmal ganz schön nervig. Etwas einfacher wird es Till Marburger sicherlich im neuen Schuljahr. Dann wechselt der jetzige Zehntklässler der Realschule Erndtebrück zum Dortmunder Goethe-Gymnasium, das eine von 16 anerkannten Sportschulen in NRW ist. Der hoffnungsvolle Stabartist wird dann in dem der Schule angegliederten Internat wohnen, sodass er sich ohne die zeitaufwendigen Fahrten ganz auf die Schule und den Sport konzentrieren kann.

Die zusätzlich gewonnene Zeit kann Till Marburger auch gut gebrauchen, denn er verfolgt neben dem Stabhochsprung weitere Mehrkampfambitionen. Schließlich sammelte er 2019 im Zehnkampf der Klasse U18 5.852 Punkte und belegte damit in der westfälischen Bestenliste den zweiten Rang. „Meine sportliche Perspektive ist im Stabhochsprung sicherlich größer als im Mehrkampf, aber Vielseitigkeit schadet einem Stabhochspringer auf keinen Fall, daher möchte ich mich in der Leichtathletik nicht auf eine Disziplin konzentrieren“, betont Till Marburger, der auch als Sprinter oder Weitspringer seinen Weg gehen könnte.

Die Höhenflüge beim Stabhochsprung geben ihm jedoch den größeren Kick – vor allem, wenn es für ihn kontinuierlich in höhere Regionen geht. 2018 schwang er sich über genau vier Meter, 2019 über 4,60 Meter und im neuen Jahr bereits über 4,70 Meter. Da lockt für den jungen Himmelsstürmer die magische Höhe von fünf Meter, die der US-Amerikaner Brian Sternberg als erster Stabhochspringer der Welt 1963 im Freien überflog. Über das Potenzial für die fünf Meter verfügt der 16-Jährige bereits. Allerdings muss er für Überfliegen der magischen Marke nach Aussage seines Trainers Finn Atzbacher noch seinen Anlauf und den Einstich des Stabes verbessern.

Neben den fünf Metern lockten den 1,88 Meter großen und 73 Kilogramm schweren Luftakrobaten, der wegen des besseren Fluggewichtes auf Süßigkeiten verzichtet, in diesem Jahr noch die inzwischen abgesagten U18-Europameisterschaften vom 16. bis 19. Juli in Rieti (Italien). Die Qualifikationsnorm für diese Titelkämpfe betrug 4,75 Meter. Davon war er mit seiner Hallen-Bestleistung nur noch fünf Zentimeter entfernt. Allerdings wäre diese EM-Vorgabe auch nicht allein ausschlaggebend gewesen, denn pro Disziplin standem jeder Nation in Rieti nur zwei Startplätze zur Verfügung. Aber auch diese Herausforderung hätte Till Marburger gerne angenommen.

Peter Middel

Fotos: Peter Middel



Die Leichtathletik in Atemnot

Die Folgen der Corona-Krise: Realistische DLV-Aktive – und deutsche Geistermeister?

Der 24. März dieses Jahres ist ein Datum in der Olympischen Chronik, das die Tragweite der an diesem Tag beschlossenen Verschiebung der Sommerspiele 2020 in Tokio um ein Jahr nur unzureichend definiert, versähe man es nur mit dem inflationär gebrauchten Etikett „historisch“.

Obwohl einmalig in der Vita des Fünf-Ringe-Unternehmens IOC – insofern also schon historisch – hat das vom neuartigen Coronavirus Covid-19 erzwungene März-Dekret Auswirkungen auf den Spitzensport, wie sie dessen Sachwalter noch nicht bewältigen mussten. In dieser Form nicht mal nach dem Ausfall der Spiele 1916, 1940 und 1944, bedingt durch die Weltkriege I und II.

Die Causa Tokio hat einen wahren Rattenschwanz an Problemen nach sich gezogen. Sie berühren ein breites Spektrum des Spitzensports: Die Verlegung (erstmalig in ein ungerades Jahr) verursacht ein Chaos im überfrachteten, zu eng getakteten Terminkalender, in dem alles mit allem zusammenhängt

und daher schwer zu entwirren ist – die am Olympiarhythmus orientierte Feinplanung der Sommerverbände geriet in Unordnung – ebenso deren ökonomisches Gleichgewicht – aus all dem resultierend, aber oft erst auf den zweiten Blick registriert, die beträchtliche Schieflage der Sozial- und Mentalsituation der Athleten*innen.

Das Termin-Puzzle

Zu denen, die einen Ausweg aus dem Wirrwarr suchen, gehört auch die olympische Kernsportart Nummer eins, die Leichtathletik. Zunächst als prominentes Opfer des Puzzles um die internationale Neuausrichtung der Termine, denn Ende April wurde gleich Mal die für August 2020 in Paris geplante EM ge-

strichen, ersatzlos. Im Eventgestrüpp des Jahres 2021 mit den „Hotspots“ Fußball-EM (ursprünglich 2020) und Olympia fand der Europaverband EA keine Lücke mehr, in die er mit der EM hätte schlüpfen können. Ein Wechsel auf 2021 hätte eine Veränderung des Zweijahresrhythmus für das Kontinent-Championat zur Folge gehabt, dann wäre die EM im Rahmen der European Championships 2022 in München wohl auf der Strecke geblieben. Nach anfänglicher Sorge, geopfert zu werden, konnte der Olympiapark sich aber doch behaupten.

Die Münchner liegen nun am Ende einer Strecke sogenannter Major Events, die in nur knapp sechs Wochen bewältigt werden muss: die auf den 15.–24. Juli 2022 verschobene 21er-WM in Eugene/USA, danach am 27.7.–7.8. die Commonwealth Games (CG) in Birmingham und zuletzt die zweite EM im Münchner Olympiastadion am 11.–21.8, dem vor Corona fixierten Termin. Ob die sportliche Qualität der EM bewahrt werden kann, wenn sie Schlusslicht der Dreierserie ist, wird sich erweisen. Die Athletin*innen Großbritanniens werden die CG, zumal wenn sie im eigenen Land stattfinden, traditionsgemäß höher einschätzen als eine EM. Und danach ermattet nach München reisen oder nur mit den Talenten von Morgen?

Der Weltverband World Athletics (WA) und sein Präsident Sebastian Coe bewiesen gutes Gespür als sie sich mit dem amerikanischen Organisator in Eugene schnell einig waren, 2021 vor der Olympiakonkurrenz Reißaus zu nehmen und die WM umzubuchen auf 2022. Das Highlight der Leichtathletik lediglich als Vorspeise von Olympia oder als dessen Nachtmahl – ein No go fürs WA-Marketing. So gehen IOC-Mann Thomas Bach und Sebastian Coe, bis zum Beginn der Russen-Krise 2014 meist am gleichen Strang ziehend, mal wieder getrennte Wege. Nun glaubt Coe, dass nach der Fußball-WM in Katar der Leichtathletik die Schlagzeilen gehören. Er nennt das Juli/August-Triple schon jetzt eine Bonanza, eine Goldgrube?

Die Kehrseite dreier solch anspruchsvoller Meisterschaften im 14-Tage-Rhythmus: Den Aktiven wird ein Härtetest nahe an der Belastungsgrenze zugemutet. Zumal diese Majors ja auch nur ein Segment eines noch nicht erlebten ganzheitlichen Kraftakts sind: Nach Olympia in Tokio im Jahr drauf die EM in München, gefolgt 2023 wieder von einer WM (Budapest), 2024 erneut Olympia (Paris) und eine EM (in Schweden, Minsk oder Polen), 2025 (Afrika?) die dritte WM innerhalb von vier Jahren. Da meint man jetzt schon die Athleten*innen stöhnen zu hören: Stress lass nach!

Die Warnung der Virologen

Von 2021 an also nichts als Majors. Und 2020 nicht einmal ein Minor? Unter Quarantäne gestellt die Saison und die Aussicht nicht gerade rosig: ohne Impfstoff kein Sieg über das todbringende Covid-19, ohne Serum keine Normalität. Eindringlicher konnten Viro- und Epidemiologen nicht warnen. Mitte Mai jedoch, nach achtwöchiger Abschottung des öffentlichen Lebens und nun deutlich verbesserten Nachrichten aus den Gesundheitsbehörden, nahmen Frust und Ungeduld des organisierten Sports zu, stürzten sich unter Druck geratene Landesregierungen in einen „hochriskanten „Öffnungsüberbietungswettbewerb“ (Westfalens Verbandspräsident Gundolf Walaschewski). Das für den Spitzensport wichtigste Pandemie-

Dekret der Bundesregierung blieb gleichwohl unangetastet: keine Meisterschaft im vertrauten Rahmen bis Ende August. Demnach auch keine deutschen Titelkämpfe in der Leichtathletik im Juni in Braunschweig. Dieser Realität mussten sich die Entscheider im DLV fügen. Unbeeindruckt von Meisterschaftsabsagen anderer Fachverbände bliesen sie „Braunschweig“ indes nicht gänzlich ab. Dem Prinzip Hoffnung vertrauend, DM-Titel doch noch vergeben zu können, verschoben sie das Championat nur. Der Ausweichtermin: das zweite August-Wochenende. Bis Ende Mai (Redaktionsschluss dieses Hefts) jedoch lag noch keine Genehmigung von Politik und Gesundheitsbehörden vor.

Mit einem Hygienekonzept in etwa analog zum 50seitigen Konzept der Deutschen Fußballliga will der DLV am 8./9. August in Braunschweig die erste nationale Meisterschaft in der Geschichte der deutschen Leichtathletik ohne Zuschauer riskieren. Eine Meisterschaft gleichsam mit Geistern, wie sie der Fußball seit Mitte Mai beschwört. Eine historische Meisterschaft, sollte sie denn zu Stande kommen. Motiviert zu diesem Schritt wähnt sich der DLV vermutlich von diesen Fakten:

- Auch wenn sie kein breites gesellschaftliches Verständnis für ihre Planung fanden, weisen Profi-Fußballer und -Basketballer hierzulande anderen Sparten den Weg zur Wiederaufnahme des Wettkampfsports.
- Anschubhilfe leistet auch World Athletics. Coes Leute hatten begriffen, dass die Leichtathletik insgesamt ohne Wettkämpfe ihrer Elite Gefahr läuft, in diesem Jahr vollends aus dem Blickfeld der Öffentlichkeit zu verschwinden. Aus dieser Zwangslage mussten sie sich mit einem überarbeiteten Terminkalender 2020 befreien, damit machen sie den Mitgliedsländern Mut, ebenfalls initiativ zu werden. Der Weltverband öffnete zunächst ein Zeitfenster für nationale Championate am 8./9. August und bot anschließend internationale Startmöglichkeiten an: er stützte seine Luxuserie Diamond League zu einer unverbindlichen Kette von elf Einzelmeetings (keine Punkte, kein Finale) zurecht. Das erste Event, vermutlich wie die übrigen ohne Zuschauer, startet am 14. August in Monaco, das letzte Mitte Oktober in China. Die neue Planung hatte WA-Chef Coe mit einer fast rebellischen, Verzweiflung verratenden Ansage begleitet: „Wenn der Sport entscheidet, die Bühne wieder zu betreten, muss das nicht immer mit der Zustimmung der Autoritäten geschehen“.
- Nicht zuletzt liegt selbst eine „Geistermeisterschaft“ einer rein ökonomischen Überlegung zu Grunde. Die hat DLV-Präsident Jürgen Kessing so beschrieben: „Auch für unsere Wirtschaftspartner wäre eine DM im August schön“. Dass das Geld dieser Partner für den Verband überlebenswichtig ist, wie zu hören war, hätte der DLV getrost weniger verklausuliert aussprechen können, die Geldknappheit der olympischen Verbände ist schließlich kein Geheimnis. Selbst die vergleichsweise reiche Bundesliga hat für die Notwendigkeit reiner Geisterspiele wirtschaftliche Nöte angeführt.

Dass ein Championat ohne Zuschauer höchst umstritten ist, steht außer Frage. „Leichtathletik hinter verschlossenen Türen ist synthetisch, jeder Wettkampf ohne Zuschauer ein betäubender Wettkampf“, hat Sebastian Coe gesagt, bevor er ihn

in seiner Not doch empfahl. Für Speer-Olympiasieger Thomas Röhler ist ein Wettkampf ohne Zuschauer aber „gar kein Wettkampf“. Vergessen, weshalb Leichtathleten ungern auf Publikum verzichten? Weil es für jene Attribute sorgt, ohne die Ansporn zu gehobener Leistung fehlen würde: Atmosphäre, Ambiente, Aufmerksamkeit, Applaus.

Fragwürdiger Mehrwert

Nein, die Sinnhaftigkeit einer synthetischen Meisterschaft als Pseudohöhepunkt einer infizierten und nicht existenten Saison will sich einem nicht erschließen. Wem bringt sie tatsächlich etwas – außer eventuell dem Schatzmeister? Wer will schon „Geistermeister“ sein? Die Mehrheit der Aktiven, heißt es, sei für diesen Titelkampf. Wirklich? Vielleicht die Mehrheit der Athleten*innen aus der zweiten Reihe. Den Olympiakandidaten wird eher der Sinn nach Starts im Herbstlaub bei der gerupften Diamond League stehen, um den entstandenen Einkommensverlust zu mindern und, mit Blick auf Tokio, beim Vergleich mit der internationalen Konkurrenz frische Motivation zu schöpfen. Fragwürdig auch der Mehrwert einer solchen DM. Wochenlang zu holpriger Ertüchtigung ihrer Fitness auf Feld-, Wald- und Wiesenwege und das Ergometer im Homeoffice gezwungen, würden Athleten*innen bei einer Retorten-DM suboptimal vorbereitet antreten. Vielleicht auch antriebslos, weil World Athletics die Jagd auf Quali-Normen für Tokio vom 6. April bis 30. November ausgesetzt hat. Dass Tester und Antidopinglabors ebenfalls vom Shutdown betroffen gewesen sind, erst seit 16. Mai wieder kontrollieren, soll – Stichwort Chancengleichheit – nicht unerwähnt bleiben.

Andererseits läutet die vorsichtige Annäherung an die Normalität des Wettkampfsports – es wird das Jahr überdauern, bis sie endgültig wieder ganz die alte ist – das vorläufige Ende der sportiven Trockenübungen auf Onlinebasis ein. Man wird die Gartenpartys der Stabis schnell vergessen. Auch die Innovativ-Abteilung des DLV (die scheint es wirklich zu geben), zuletzt zuständig für Ideen in Notfallzeiten, darf erst mal wieder Pause machen.

Wenden wir uns jetzt wieder denen zu, die wirklich zählen: den Athleten und Athletinnen. Christina Schwanitz zum Beispiel, die mit ihrem ARD-Sportschau-Plädoyer für die „Absage aller

für 2020 geplanten Wettkämpfe, Sport ist erstmal irrelevant“ zu Beginn der Coronakrise bundesweit Gehör gefunden hatte. Die Wortmeldung der Kugel-Weltmeisterin 2015 belegt, wie sich die Aktiven gegen die C-Umstände gestemmt haben, trotz „Schock, Traurigkeit, Verständnis und natürlich auch existenziellen Ängsten“ (Athletensprecherin Nadine Hildebrand): mit Realismus, Improvisationstalent, Vernunft und Haltung. Welch ein Unterschied zu manch unverbindlichem Allgemeinplatz aus anderen Ecken! Dass sich neben Schwanitz auch andere aktive Prominente meldeten, Krause, Dutkiewicz, Kaul, Gabius, liegt in der Natur ihrer Position. Mit Thomas Röhler („Genieße auch mal ein bisschen herunterzufahren, Nichtplanen ist die Kunst“) und Malaika Mihambo („So eine Zeit ist immer auch eine Chance“) gewissermaßen in einer Wortführerrolle.

„Sieg davongetragen“

Nicht zu vergessen die immer größer werdende Schar unabhängiger Athleten mit dem Deutschen Max Hartung (Fechten), der Kanadierin Hayley Wickenheiser (Eishockey) und dem Amerikaner Christian Taylor (Leichtathletik) und seiner auf mehrere hundert Mitglieder angewachsenen „Athletics Association“. Ihr Druck auf das IOC hat wesentlich zur Tokio-Verschiebung beigetragen. Röhler, Mitglied der WA-Athletenkommission, sagte: „Athleten haben da wirklich einen Sieg davongetragen, zusammen mit Welt- und Nationalverbänden. Da zeigt sich, dass doch auf uns gehört wird, wenn viele an einem Strang ziehen.“ Eine der wenigen erfreulichen Erkenntnisse in einer Zeit, da ein Virus es schafft, auch die Welt des Sports in Atemnot zu versetzen.

Michael Gernandt

Bei den FREUNDEN Mitglied werden

Mitglied werden ist wirklich leicht:

- 1.) Antrag downloaden – https://fdlsport.de/formulare/FdL_Antrag-Mitgliedschaft.pdf.
- 2.) den Antrag ausfüllen, dabei den von Ihnen gewünschten Jahresbeitrag festlegen (*für Personen, Vereine und Firmen liegt der jährliche Mindestbeitrag bei 60 € – ab einem Betrag von 100 € werden Firmen oder Vereine auf unserer Website als unser Partner genannt –; Partner von Mitgliedern zahlen fest 20 € jährlich und Neumitglieder bis zum 27. Lebensjahr 2 € im Monat*).
- 3.) den ausgefüllten Antrag an unsere Geschäftsstelle senden.

Wichtig: Den oberen Teil des Antrags bitte unbedingt vollständig ausfüllen, da sonst keine Mitgliedschaft erfolgen kann. Schön wäre es, wenn wir Sie telefonisch oder per Mail kontaktieren dürften, zum Beispiel bei Rückfragen.

Falls wir auch Fotos oder Videos, auf denen Sie abgebildet sind, veröffentlichen dürfen, füllen Sie bitte auch den unteren Teil mit der Einverständniserklärung aus.



Tim Nowak

Mit Trainingswettkämpfen und Challenges zur Motivation

Foto: Manuel Eitel

Die Leichtathletinnen und Leichtathleten der ganzen Welt wurden durch die Corona-Krise von heute auf morgen aus dem Trainingsalltag gerissen. Viele deutsche Athleten mussten verfrüht aus dem Trainingslager zurückkehren, beispielsweise aus Südafrika oder Portugal, einige Trainingslager fanden gar nicht erst statt. Auch FREUNDE-Mitglied Tim Nowak war davon betroffen. Der WM-Zehnte im Zehnkampf befand sich zusammen mit dem Zehnkampf-Bundeskader im südafrikanischen Stellenbosch, um sich den Feinschliff für die anstehende Sommersaison zu holen. Als sich das Coronavirus in Europa und Deutschland schließlich weiter ausbreitete, wurde über den Abbruch des Trainingslagers und die vorzeitige Abreise aus Südafrika entschieden. Nach Schließung der Bundes- und Landesstützpunkte durch den Deutschen Leichtathletik-Verband, galt es dann, im Training zunächst zu improvisieren. Wie Tim Nowak zusammen mit seinen Trainingskollegen Arthur Abele, Matthias Brugger und Manuel Eitel bisher mit der Situation umgegangen ist, berichtet der 24-Jährige im Gespräch mit uns. Dabei profitierte die Trainingsgruppe des SSV Ulm 1846 um Bundestrainer Christopher Hallmann auch von einer Sonderregelung in Baden-Württemberg:

„Als die Trainingsplätze noch geschlossen waren, haben wir schon echt Gas gegeben – viel auf Waldwegen und Fahrradwegen trainiert, beispielweise Läufe und Sprünge. Das war dann aber schon auch irgendwann ätzend und man verliert den Spaß, so improvisiert draußen zu trainieren. Glücklicherweise konnten wir als Berufssportler und Bundeskaderathleten relativ früh wieder im Stadion trainieren. Wir vier – Matze, Arthur, Manu und ich – hatten dann auch zusammen mit unserem Trainer gleichzeitig diese Kleinstgruppen-Grenze von fünf Personen erreicht.“

In der Gruppe waren wir uns nicht ganz so einig, in was für einer Phase wir uns aktuell befinden. Wir hoffen immer noch, dass es zum Ende der Saison oder Ende August noch Wettkämpfe geben kann. Daher haben wir schon relativ früh beschlossen, uns fit zu halten, gleichzeitig uns aber auch nicht mit zu vielen Trainingseinheiten zu überlasten. So stehen aktuell jede Woche nur sechs Einheiten von Montag bis Samstag jeweils vormittags auf dem Plan. Das lief in den vergangenen Wochen bei tollem Wetter auch optimal und wir hatten das ganze Stadion für uns allein.“

Dennoch: Die nächsten beziehungsweise ersten Wettkämpfe der Sommersaison rückten in weite Ferne. Neben den Olympischen Spielen wurde auch der Großteil wichtiger, aber auch kleinerer Vorbereitungswettkämpfe verschoben oder gar abgesagt. Unter diesem Aspekt ist es für viele Sportlerinnen und Sportler eine große Herausforderung, fokussiert zu bleiben und die Motivation nicht zu verlieren. Ende März wurde schließlich auch das 46. Hypomeeting in Götzis abgesagt, das am 30. und 31. Mai stattfinden sollte. Für die Zehnkämpfer ist das „Mehrsprung-Mekka“ nicht nur Normwettkampf, sondern auch eine erste und wichtige Standpunktbestimmung im internationalen Vergleich. Tim Nowak berichtet, wie es ihm gelingt, die Spannung aufrecht zu erhalten:

„Als der reguläre Trainingsbetrieb für uns wieder erlaubt war, habe ich mich richtig gut gefühlt. Wir versuchen, uns über kleinere Trainingswettkämpfe ein bisschen zu pushen und gegenseitig zu motivieren. Relativ schnell haben wir einen Diskuswettkampf gemacht, der super gut für mich lief, haben im Stabhochsprung aus kurzem Anlauf ein paar Sachen gemacht und dann einen Fünfkampf, der aus der Idee des Stundenzehnkampfes heraus entstand.“

Der einstündige Zehnkampf ist eine besondere Art des Zehnkampfs, bei dem die Athleten die letzte von zehn Disziplinen (1500 m) innerhalb von sechzig Minuten nach dem Start des Wettkampfes beginnen müssen. Weltrekordhalter ist der tschechische Zehnkämpfer Robert Změlík, der 1992 bei einem Wettkampf in Ostrava 7.897 Punkte erzielte.

„Wir wollten schon länger mal einen Stundenzehnkampf machen. Da bietet dieses Jahr nun eigentlich die beste Möglichkeit dafür. Deshalb haben Manu, Matze und ich gesagt, dass wir als Warm-Up und Test den ersten Zehnkampf-Tag innerhalb von einer halben Stunde absolvieren. Das hat total Spaß gemacht und tat dem Kopf mal wieder gut, ein bisschen zu pushen und wettkampfnah ergebnisorientiert zu arbeiten. Wir hatten uns intensiv im Trainingslager in Südafrika auf die Saison vorbereitet und waren im Begriff, ein paar Wochen vor Götzis zu stehen. Da haben wir so etwas auch echt gebraucht. Wir machen uns immer noch kleine Challenges und trainieren nun etwas mehr alternativ.“

Trainingsstopp? Nicht mit uns!



Wie Ihnen sicherlich bekannt ist, schränkt Corona auch die Welt des Sportes ein. Jetzt heißt es vor allem für uns Leistungssportler die Situation sowohl physisch als auch psychisch zu meistern. Wir heißen Nele und Alina und trainieren an der Sportschule in Potsdam Gehen.

Unsere Wettkämpfe und Trainingslager sind abgesagt, die Trainingsplätze und -hallen gesperrt. Viele von Ihnen sind sicher auch produktiver im Team, genauso wie wir. Nun müssen wir uns aber tagtäglich allein dazu aufrappeln, ohne Trainingsgruppe zu trainieren. Es macht einfach mehr Spaß anstrengende Programme mit guter Laune zusammen zu meistern. Die für dieses Jahr geplanten Wettkämpfe können vielleicht sogar erst nächstes Jahr stattfinden. Manchmal hinterfragt man sich dann doch, warum man das ganze Training zurzeit macht.

Der Quarantäne-Alltag ist also alles andere als motivierend. An manchen Tagen spüren wir mehr als je zuvor, dass unser Leben momentan lediglich aus trainieren, essen, trainieren und schlafen besteht. Gerade jetzt ist es wichtig Ehrgeiz zu haben und immer dran zu denken sich selbst stolz zu machen. Der eigene Wille während des Trainings und das Gefühl von Stolz, wenn man wieder einmal das Training absolviert hat, treiben einen mehr an als man denkt. Sicher wissen auch Sie, wie wichtig es ist, sein persönliches Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Natürlich hat das alleinige Trainieren zu Hause nicht nur Nachteile. Man kann beispielsweise ohne schlechtes Gewissen sein Training voll und ganz auf sich und seinen Körper abstimmen. Musik pusht einen, wenn die Beine mal wieder

langsamer treten als gewollt. Ja, solche Tage gibt es bei uns Leistungssportlern natürlich auch. Deshalb ist es gerade jetzt besonders wichtig mit seinem/seiner Trainer/in über das absolvierte oder kommende Training zu kommunizieren. Wir erhalten wöchentlich Trainingspläne, die auf uns angepasst sind. Frau Berger muss uns in dieser Zeit vertrauen, weil sie nicht vor Ort sein kann. In Potsdam begleitet sie uns, auch wenn wir lange Strecken auf dem Programm haben. Das kann für den einen oder anderen in unserer Trainingsgruppe auch mal 20km heißen. Zum Glück brauchen wir für das Gehen nur einen ebenen, festen Untergrund. Den gibt es reichlich. Wir können unser Trainingsprogramm im Vergleich zu anderen Disziplinen und Sportarten gut umsetzen. Also ganz so schlimm haben wir es nicht. Beseitigt man den inneren Schweinehund, der durch bereits zwei-monatiges alleiniges Trainieren schon mal entstehen kann, kann man sich auch zu anstrengendem Training motivieren. Das geht auch ohne Trainingsgruppe, obwohl wir alle gerade vom gemeinsamen Trainieren mehr profitieren würden als je zuvor.

Letztendlich bleibt uns allen aber nichts anderes übrig, als das Beste aus der Situation zu machen. Wer weiß, vielleicht wächst man in solch einer Zeit gerade über die anderen und sich selbst hinaus. Unsere Eltern sagen immer: „Das Geheimnis des Siegers ist es, immer ein bisschen mehr zu machen als die Konkurrenz.“

Alina Leipe & Nele Diestler



Nachwuchsleistungssport in Zeiten der Corona-Pandemie:

Die größte Herausforderung war die Ungewissheit

Die Corona-Pandemie ist einer der größten Herausforderungen der letzten Jahrzehnte. Auch der Nachwuchsleistungssport in den Vereinen und Landesverbänden mit seinem täglichen Training und den Wettkampf-, Stützpunkt- und Lehrgangsangeboten wurde mit voller Wucht getroffen und musste sich unverhofft mit Ausgangsbeschränkungen und Sportanlagensper- rung auseinandersetzen.

Dinge, die sich Wochen vorher noch keiner ausmalen konnte. Der normale Tagesrhythmus wurde durch Home-Schooling und Eigentaining zu Hause oder in der unmittelbaren Nachbarschaft ersetzt. Die Trainer und die Trainingsgruppe waren plötzlich nur noch Online verfügbar.

Die größte Herausforderung für die Nachwuchssportler war die Ungewissheit. Während der persönliche Kontakt zu den Trainern noch durch Social Media aufrecht erhalten und konditionelle Trainingsinhalte auch im Wald, auf Wiesen oder auf dem Gehsteig absolviert werden konnte, fehlte der geregelte Sportbetrieb auf Sportanlagen plötzlich völlig.

„Gibt es überhaupt noch eine Saison, wann beginnen die Wettkämpfe wieder, welches Training ist aktuell am effektivsten, wann sehe ich meine Trainingsgruppe wieder, wieso dürfen die einen schon wieder trainieren, wir bei uns aber noch nicht, darf mein Trainer, der schon etwas älter ist, uns überhaupt noch betreuen?“ das waren zentrale Fragen.

Diese mündeten bei allen Athleten und Trainern in eine Ungewissheit, die weit über die im vergleichbaren Falle einer schweren Verletzung hinausging. Während bei einer Verletzung die

Eckdaten bezüglich Diagnose, Therapie, Dauer und Rückkehr in den Wettkampfbetrieb sowie die alternativen Trainingsformen bekannt sind, fehlten bei der Corona-Pandemie jegliches Zeitraster und Erfahrungswerte. „Wir fahren auf Sicht“ war auch im Nachwuchssport das Motto, das dynamische Virusgeschehen erforderte im Wochentakt neue Entscheidungen und fast täglich tauchten neue Fragen auf. Ab dem zweiten Monat der Pandemie traten erste Drop-Out-Tendenzen und Motivationsprobleme mit ungewissem Ausgang auf.

Leichtathleten und besonders Läufer konnten zumindest einen Teil ihrer Trainingsarbeit in abgewandelter Form weiter durchführen, doch das Trainerauge und konkrete Entscheidungen wie „Mache ich ein Lauf mehr oder weniger, soll ich schneller oder langsamer laufen, wie sieht mein Laufstil aus“ konnte auch nicht durch Fitnessuhren, GPS-Protokolle oder Videoclips ersetzt werden. Vorteil der Technik: Die motivierenden Challenges, die über Social Media und WhatsApp Gruppen fleißig geteilt wurden. Neben den klassischen Distanzen, wie 5- und 10-Kilometer Test-Läufe durch GPS dokumentiert, waren der Fantasie hierbei keine Grenzen gesetzt. „Wer läuft innerhalb von 30 Minuten die weiteste Strecke, wer schafft den schnellsten Marathon mit 5 Teilstrecken innerhalb →

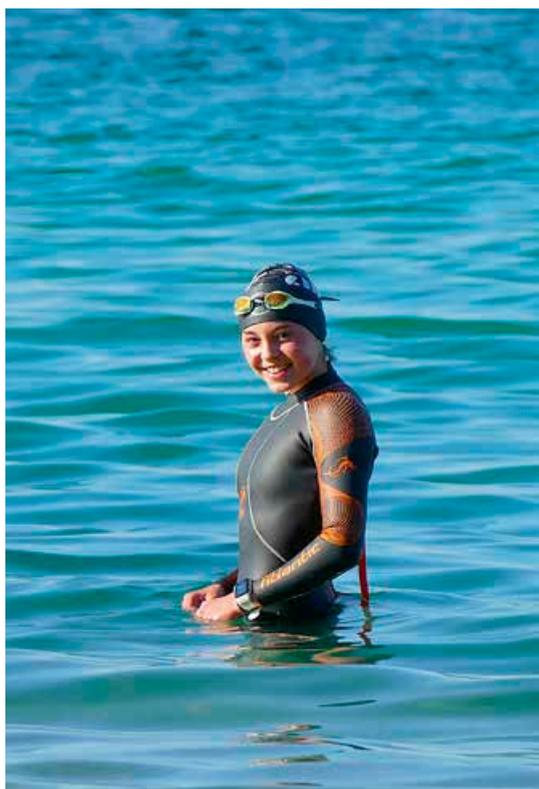
Wir über uns – Geburtstage

Juli 2020

1. Rudi Steinbrecher	85	9. Klaus Wucherer	76	23. Otto Klappert	85
1. Hansjörg Kofink	84	9. Rainer Hirnschal	75	23. Eberhard Bergmann	83
1. Horst Pullmann	79	10. Erika Herrmann	83	23. Rolf Dewies	79
1. Arnd Krüger	76	11. Hannelore Will	75	23. Marion Götte	60
2. Ulla Walter-Thiedig	79	11. Detlef Hemp	65	24. Manfred Ehrmann	75
2. Bernhard Bußmann	65	12. Günter Bärsch	85	25. Thomas Bartling	81
3. Eberhard Busch	80	13. Alwin Visser	85	25. Gisela Müller	76
4. Johannes Trippelsdorf	82	14. Dirk Ellerbrok	65	25. Paul Hagendorff	70
5. Manfred Garbisch	86	15. Rupert Klopsch	60	26. Maria Fehr	80
6. Giesela Ehlen	84	15. Eckardt Sperlich	60	27. Klaus-Heinrich Mendelsohn	86
6. Klaus Peter Werner	79	16. Dieter Moll	84	27. Friedhelm Grote	85
7. Kurt Plessner	83	16. Dieter Berndt	79	28. Martin Paesler	76
7. Markward Renner	79	17. Klaus Hanemann	84	29. Jochen Zirbus	50
7. Friedhelm Wende	65	17. Siegfried Michel	84	30. Wolfgang Kral	79
9. Albert Keller	91	19. Barbara Klein	78	30. Klaus von Boetticher	79
9. Martin Paschen	89	20. Dieter Wolf	83	31. Hans Georg Bongartz	78
9. Ingrid Mathes	79	21. Alfred Schmid	77		

August 2020

2. Wilhelmine Peugler-Schubert	99	15. Dietrich Neubauer	84	24. Wolfgang Troßbach	93
2. Sören Knigge	76	15. Manfred Letzerich	78	26. Ernst Gießler	82
4. Wolf Nestele	86	18. Manfred Steinbach	87	26. Hermann Metzger	81
4. Klaus Schmidt	79	19. Gertrud Welker	89	26. Klaus Moritz	76
5. Christina Geiseler	70	20. Gerda Köppe	77	26. Peter Gennun	70
7. Gisela Wencker	60	20. Manon Eigenherr	70	28. Klaus-Dieter Kasel	78
9. Alfred Rapp	81	22. Günter Mönch	86	30. Franz Josef Kemper	75
11. Ingo Störmer	83	23. Jürgen Köhlinger	65		
11. Adalbert Roßbach	80	24. Hilde Lenz	95		



einer Woche, wer absolviert die meisten 200 Meter Läufe unter 30 Sekunden mit 60 Sekunden Pause“ waren nur einige Programme, die sich Lauf-Coaches für ihre Schützlinge im Bayerischen Leichtathletik-Verband ausdachten.

Eine gänzlich neue Rolle spielten die Eltern. Sie fungierten als Co-Trainer und durften gemäß den gesetzlichen Bestimmungen lange Zeit als Einzige mit ihren Kindern im Freien Sport treiben. Sie schafften „Home-Office-Equipment“ wie Renn- oder Spinning-Räder, Hantelbänke oder Koordinationsleitern an. Selbst Hürden wurden aus alten Stühlen oder Zaunlatten selber gebaut. Eine polysportiv veranlagte Kaderläuferin hatte sich sogar einen Neoprenanzug gekauft. So konnte sie im örtlichen See das in ihrem Trainingskonzept verankerte Schwimmtraining trotz Schwimmbadschließungen weiter fortführen.

Jörg Stäcker

Teamleiter Lauf im Bayerischen Leichtathletik-Verband

Wir über uns – Geburtstage

September 2020

1. Hartmut Lange	78	12. Paul Busse	82	22. Gerd Frähmcke	70
2. Peter Hanisch	85	13. Reinhard Boeck	80	24. Rudolf Witzler	85
3. Dietrich Rau	83	13. Hans-Jürgen Hehrs	78	24. Siegmund Lipiak	75
3. Elke Schulze	78	13. Manfred Ommer	70	25. Karl Friedrich Vollmer	82
3. Frank Hensel	70	16. Anneliese Hoofe	79	25. Peter Busse	77
4. Wilfried Kindermann	80	16. Rainer Blankenfeld	76	26. Gundula Hahne	79
4. Traute Eising	79	17. Wilfred Voigt	83	26. Ingrid Mickler-Becker	78
4. Wolfgang Hördemann	65	17. Karin Bernet	82	26. Artur Schmidt	75
5. Rolf Pöpper	84	18. Doris Oberbeck	87	27. Erich Kinscher	89
7. Bernhard Clauss	70	19. Gertrud Siebe	65	28. Johannes Kessler	83
8. Werner Schallau	82	20. Inge Lohmann	90	28. Bernd Neumicke	65
9. Willi Widmann	75	20. Günter Diehr	70	29. Lore Tessoroff	86
9. Friedhelm Führt	70	21. Peter Jungen	81	30. Günter W. Denz	81
10. Bernd Bally	77	21. Hanns Krebs	80	30. Gunter Hartlieb	78
12. Josef Merkl	86	22. Harald Schulz	78		

Oktober 2020

1. Inge Abbing	85	13. Richard Rzehak	91	23. Alfred Berck	86
2. Ingrid Bartels	81	13. Gerhard Dengler	79	23. Peter Adolf Beer	81
2. Hans-Jürgen Habenicht	77	13. Oliver Frenkel	50	25. Wolfgang Völling	82
2. Renate Bartschat	75	14. Kurt Koßmann	86	28. Manfred Boersch	87
4. Gerhard Adams	83	16. Dieter Nuß	78	28. Klaus Habelt	87
4. Renate Bobzin	75	17. Hartmut Weber	60	29. Maria Diehl	78
5. Herbert Sander	79	18. Gertrud Wieser	85	30. Brigitte Lange	78
7. Ottmar Thaysen	80	22. Ingrid Langner	92	31. Wilhelm Michaelis	95
9. Inge Musa	82	22. Herbert Bühn	82		
10. Werner Tussing	65	22. Jürgen Floß	70		

November 2020

1. Erna Borm	83	12. Herbert E. Müller	91	23. Klaus Werther	77
2. Liesel Westermann-Krieg	76	12. Wilfried Jahn	85	24. Urban Cleve	90
3. Reinhard Meinert	77	13. Werner Bauer	76	25. Wilhelm Köster	86
5. Uwe Seeler	84	17. Walter Bödding	79	26. Karl-Heinz Hupfeld	81
5. Peter Hajek	81	18. Ilse Bechthold	93	26. Wolfgang Martin	80
5. Helgard Houben	77	19. Klaus-Diedrich Schulze	84	27. Hubert Otte	83
6. Martin Schuler	82	19. Gisbert Jung	80	28. Josef Pohl	85
8. Eckart Westphalen	79	19. Klaus Scheper	79	28. Herbert Mohrmann	76
9. Elle Freudenberger	93	21. Holger Flaßnöcker	83	29. Erik Handschumacher	83
10. Bruno Hidding	82	21. Michael Naumann	65	30. August Schimpf	83
11. Claus Hollstein	88	22. Wolfgang Fricke	86	30. Karl Heinz Bruser	81
11. Helga Fricke	83	23. Uwe Scholz	86		

Dezember 2020

2. Adolf Drews	96	10. Uwe Becker	65	18. Horst Grischy	86
3. Rolf Franzmann	78	11. Rita Girschikofsky	76	19. Till Lufft	80
3. Wolfgang Bartels	76	12. Klaus Degreif	81	19. Frauke Hördemann	60
4. Herbert Mey	76	12. Ulrich Stegmann	75	19. Cathrine Pahl	50
5. Helmut Thumm	89	13. Walter Eichhorn	85	21. Hans-Ludwig Grüschow	85
5. Siegfried Wagner	85	14. Christiane Krause	70	22. Guido Müller	82
5. Jörg Lawrenz	80	15. Marion Poppen	88	23. Gerhard Treutlein	80
5. Jürgen Mallow	76	16. Jürgen Neckel	80	26. Gerhard Dotzauer	84
6. Horst Weustenhagen	85	17. Dieter Bobzin	82	27. Jürgen Scholz	60
7. Michael R.E. Menzel	80	17. Lothar Hirsch	77	30. Theo Rous	86
10. Klaus Schneider	81	18. Willi Neermann	90		

→ Wir haben schon Sportgeräte gebaut,
da haben andere noch damit gespielt!



FUSSBALL

HOCKEY

HANDBALL

BASKETBALL

VOLLEYBALL

TENNIS

FOOTBALL

RUGBY

LAUFEN

STABHOCHSPRUNG

HOCHSPRUNG

DISKUSWURF

HÜRDEN

KUGELSTOSSEN

WEITSPRUNG



60 Jahre Schäper Sportgerätebau.

Klemens Schäper hatte den Riecher: Er erkannte vor 60 Jahren, wie man bessere Sportgeräte bauen könnte – und baute sie. Das ist im Grunde, was wir noch heute tun: Wir bauen bessere Sportgeräte. Mit Leidenschaft. In Münster.



Einfach per Smartphone scannen
und Kataloge downloaden.
Oder fordern Sie noch heute unsere aktuellen
Kataloge oder Einbaupläne per Post an!

Besuchen Sie uns auf Facebook!

www.facebook.com/sportschaeper



Alle Produkte finden Sie
auch in unserem Shop unter:
www.sportschaeper.de/shop

SCHÄPER 
SPORTGERÄTEBAU

Schäper Sportgerätebau GmbH

Nottulner Landweg 107 • D-48161 Münster/Westfalen
Telefon: +49 (0)2534 6217 - 10 • Telefax: +49 (0)2534 6217 - 20
info@sportschaeper.de • www.sportschaeper.de

Internationales

Die Verschiebung der Olympischen Spiele in das Jahr 2021 (neuer Termin: 23.07. – 08.08.2021) hatte erhebliche Auswirkungen auf den Terminplan weiterer Leichtathletikmeisterschaften (u.a. auch auf die Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Eugene/USA). Dieses „Termin-Chaos“ wurde auf der Homepage der FREUNDE unter „neueste Meldungen – Fakten-Update Int. Termine 2020-2022“ ausführlich beschrieben. Mittlerweile wurden auch die Leichtathletik-Europameisterschaften in Paris (ersatzlos!) abgesagt. Die Rückerstattung der bestellten Tickets wurde durch das LOC in Paris Ende Mai in Angriff genommen.

Nachdem alle Großveranstaltungen mit mehr als 1.000 Teilnehmern in Deutschland bis Ende August verboten sind, gibt es national und international Bestrebungen für eine „Late Season“.



So soll die Diamond League am 14. August in Monaco starten und mit 11 statt 15 Stationen doch noch durchgeführt werden. Allerdings wurde u.a. das Meeting im Letzigrund in Zürich, wo vom 9. bis 11. September das Saisonfinale hätte stattfinden sollen, ersatzlos gestrichen.

Der neue Diamond-League-Plan kann unter folgender Adresse abgerufen werden: <https://www.diamondleague.com/calendar/>

Für die Hallen-Europameisterschaften 2021 in Torun ist seit Ende März die entsprechende Webseite online:

<https://www.torun2021.pl/en/>

Der Ticket-Verkauf für die HEM sollte eigentlich Ende August starten und im Rahmen der EM in Paris bekannt gegeben werden. Auch sollte dort eine Präsentation des LOC gegenüber den europäischen Supporter-Organisationen stattfinden und Konditionen für den bevorzugten Ticketerwerb für uns verhandelt werden. Roland und Wilfried sind zur Zeit in Verhandlungen mit der EAA, was ab wann möglich gemacht werden kann.

Auch wenn derzeit bei noch fehlendem Corona-Impfstoff nicht mit letzter Sicherheit gesagt werden kann, in welcher Form die HEM in Torun stattfinden werden (mit Maskenpflicht? Social distancing? Ohne Publikum?), oder ob sie am Ende überhaupt stattfinden, sollte nach Bekanntgabe der Bedingungen im Zweifelsfall rasch gebucht werden. Nach dem Ausfall der EM in Paris und bei nur wenig Fans in Tokio oder Nanjing dürfte das Interesse für die europäischen Leichtathletik-Fans an Torun überdurchschnittlich groß sein. Die Torun Arena hat aber nur Platz für 5.168 Zuschauer (einschließlich VIPs und Sponsoren), so dass letztlich bei hoher Nachfrage wohl nur 4.500 Plätze in den freien Verkauf kommen werden.

Torun hat ca. 200.000 Einwohner und liegt zwischen Warschau und Danzig, in der Nähe von Bydgoszcz. Die Innenstadt von Torun ist eine der ältesten in Polen und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die Arena Torun befindet sich nur 2 km entfernt von der historischen Stadtmitte, wo sich die meisten Hotels, Restaurants und weitere Sehenswürdigkeiten befinden.

DM 2020 – Kartenbestellungen wurden gelöscht

Die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften, die ursprünglich am 6. und 7. Juni in Braunschweig stattfinden sollten, wurden aufgrund der Corona-Krise abgesagt. Ein neuer Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Was bedeutet das für die FREUNDE?

- Die Geschäftsstelle hat alle bestellten Karten für die DM gelöscht.
- Für den neu festgelegten DM-Termin müssen die Kartenwünsche an die Geschäftsstelle neu gerichtet werden.

Die DM-Verschiebung betrifft natürlich auch die Mitgliederversammlung und den FdL-Abend.

Wer beim FdL-Hotel „Landhaus Seela“ gebucht hat, muss seine Stornierung bzw. Umbuchung selbst vornehmen.

Mit weiteren Informationen zur DM halten wir Euch auf dem Laufenden.

FREUNDE gratulieren

Unser langjähriges Mitglied Frau Tosca Oberst-Demand feierte am 24. März ihren 100. Geburtstag.

FdL-Vorsitzender Roland Frey überbrachte ihr an ihren Wohnsitz in Brühl einen Blumengruß von den FREUNDEN. Leider kam es aufgrund der amtlichen Bestimmungen wegen „Corona“ nicht zur geplanten persönlichen Begegnung. Holen wir zum 101. Geburtstag nach.

Willkommen als neue Mitglieder!

Uwe Kernich und Pierre Ayadi

Für Spenden danken wir herzlich!

Klaus Moritz, Jörg Lawrenz, Herbert Mohrmann, Roland Frey und Barbara Kung



Hendrik Pfeiffer
Marathon/Langstrecke

Bestleistungen:
3.000 m: 8:10,58 min
5.000 m: 14:04,56 min
10.000 m: 29:16,14 min
10 km Straße: 29:12 min
Halbmarathon: 1:03:17 h
Marathon: 2:10:18 h

Interview: Hendrik Pfeiffer

Das Jahr 2020 hätte für den Wattenscheider Marathonspezialisten Hendrik Pfeiffer der bisherige Höhepunkt in seiner sportlichen Laufbahn werden sollen. Bis den gebürtigen Düsseldorfener der Virus Covid-19 aus allen Träumen von einer Olympiateilnahme in Tokio noch in diesem Jahr auf den harten Boden der Realität zurückholte. Nun hofft der 27-Jährige Marathoni nach der Verschiebung der Olympischen Spiele auf 2021, dass es dann endlich etwas wird mit einem Start beim größten weltweiten Sportevent der Moderne.

Die Erfahrung, wie schnell Prognosen nicht nur in diesen Tagen gegenstandslos werden können, musste Hendrik Pfeiffer schon vor vier Jahren schmerzlich über sich ergehen lassen. 2016 in Rio de Janeiro ließ eine Fußverletzung mit anschließender Operation, trotz erfolgreicher Qualifikation, einen Start nicht zu. Auch die EM im eigenen Land zwei Jahre später blieb wegen erneuter Verletzung nur ein Traum. Jetzt, nach einer grandiosen Verbesserung der eigenen persönlichen Bestzeit auf der Marathondistanz Ende Februar in Sevilla auf 2:10:18 h, sollte es endlich klappen mit einem Start bei einem großen Sportereignis. Aber nun machte Pfeiffer und der gesamten Sportwelt ein Virus einen dicken Strich durch die Rechnung. Wie Hendrik Pfeiffer seine persönliche Situation beurteilt und was er sich für seine Zukunft erhofft, ließ er sich im FREUNDE-Interview entlocken. Mit dem Wattenscheider Marathonläufer sprach Sportredakteur Jörg Valentin.

Hendrik, du bist für Olympia qualifiziert. Wie sehr schmerzt es dich, dass du jetzt noch mindestens ein Jahr auf deinen Start warten musst?

PFEIFFER: Ja, natürlich hat mich die Absage der Olympischen Spiele 2020 in Tokio hart getroffen. Diesmal empfinde ich das als nicht ganz so schlimm wie 2016 in Rio de Janeiro, als ich mich kurz vor den Spielen verletzt hatte. Tokio ist zum jetzigen Zeitpunkt nur eine Verschiebung und keine Absage. Das lässt hoffen, dass die Spiele 2021 unter relativ normalen Umständen, wenn keine neuen Krankheitswellen auf uns zukommen, stattfinden können. Mental bekomme ich das relativ gut

verarbeitet, aber es ist natürlich schon ein verlorenes Jahr. Jetzt mit 27 Jahren wollte ich eigentlich einen Höhepunkt in meiner Karriere erleben. Das wird jetzt erst einmal nichts.

Corona hat zu einem Lockdown in der Wettkampfplanung und für viele auch im Training geführt. Wie gehst du mit der Situation um und wann erwartest du eine Rückkehr zum Wettkampfsport?

Ich trainiere derzeit nicht auf Topniveau, sondern bevorzuge einen Standby-Modus. Mein Credo heißt: Grundform erhalten und wenn sich wieder ein Einstieg in die Wettkampfszene abzeichnen sollte, wieder hochschrauben. Nur so lässt sich schnellstmöglich wieder eine solide Form aufbauen. Die kleine Hoffnung besteht, dass man im Herbst vielleicht doch noch den einen oder anderen Wettkampf absolvieren kann. Ich schiele da vielleicht auf einen Start bei den Deutschen 10-km-Meisterschaften oder einem möglichen London-Marathon, der als Eliterennen stattfinden könnte.

Du warst vor dem Lockdown im Höhentrainingslager in Kenia. Glaubst du, dass du in absehbarer Zukunft wieder nach Ostafrika reisen kannst?

Ich glaube, dass das relativ schnell wieder gehen könnte, sobald die weltweite Reisewarnung aufgehoben wird. Wenn das normale öffentliche Leben wieder in Gang kommt, warum sollte das nicht funktionieren? Für mich persönlich würde das in diesem Jahr keinen Sinn mehr machen, vielleicht im kommenden Jahr im Frühjahr als direkte Vorbereitung auf Olympia.

Wirst du eventuell zu anderen Zielen in der Höhe fahren oder setzt du auf Altbewährtes aus vergangenen Tagen, wie zum Beispiel die niederländische Nordseeinsel Texel, wohin viele in der Vorbereitung auf die Saison fahren?

Wir können uns vorstellen, wenn im Herbst noch irgendetwas stattfindet, schon noch das eine andere Trainingslager zu machen. Da kennen wir in Europa schon einige lohnende Ziele. Monto Gordo in Portugal oder auch in Deutschland Herxheim, wo wir auch die perfekte Infrastruktur eines Reha-Zentrums mitnutzen können. Hier habe ich vor meinem Olympiaqualifikationsrennen in Sevilla und dem Sieg beim Köln-Marathon 2019 gute Erfahrungen gemacht. Auch Texel ist da sicher ein zu empfehlender Ort, an den ich mich gerne erinnere. Wir werden uns wohl auf Europa beschränken, was Trainingslager in diesem Jahr angeht.

Hast du dir schon Gedanken gemacht, falls es 2020 überhaupt keine Wettkämpfe mehr geben würde, wie ein Alternativprogramm aussehen könnte? Irgendwo muss die Form herkommen. Laufen ist ja derzeit dein Beruf.

Sollte bis zum Jahresende wirklich nichts mehr an sportlichen Wettkämpfen stattfinden, bleibt mir nur, das derzeitige Standby beizubehalten. Klar ist das bitter, dass wir keine Planungssicherheit haben. Wenn ich wüsste, dass es bis zum nächsten Jahr keinen Wettstreit mehr geben würde, hätte ich die jetzt Möglichkeit, mein Volontariat für das Studium zu machen, was ich ein bisschen vor mir herschiebe, weil ich ja nicht ein Jahr in Vollzeit arbeiten kann. Da aber nie eine Planungssicherheit besteht, muss man eben auf Sicht fahren und dann reagieren, wenn sich etwas abzeichnet.

Wir wissen, dass du dir beruflich ein zweites Standbein aufbauen willst. Wie ist da der Stand der Dinge?

Wenn es eben mit dem Sport nichts wird, habe ich meinen Job bei Klöckner. Derzeit habe ich da mehr zu tun als in Vor-Corona-Zeiten, eben nur im Homeoffice. Dazu noch den Nebenjob als freier Mitarbeiter bei der LAUFZEIT. Zudem habe ich mein Studium, wo ich vielleicht noch den einen oder anderen Kurs in dieses Semester einbauen werde. Aber da bin ich schon fast fertig. Da bliebe noch die Bachelorarbeit, aber dazu muss ich noch einmal bei der Uni vorsprechen. Genug zu tun habe ich also.



Beim Vivawest-Marathon 2018 stellte der damals 25-Jährige Hendrik Pfeiffer einen Guinness-Weltrekord „Schnellster Halbmarathon im Anzug (männlich)“ auf, um auf die Möglichkeit, Profisport und Berufsleben im Rahmen einer dualen Karriere zu verknüpfen, aufmerksam zu machen.

Hendrik Pfeiffer ist derzeit in den Medien omnipräsent. Deine Meinung ist gefragt. Ist der Medienhype nicht manchmal schon ein bisschen viel?

Naja, der Medienhype ist derzeit in der Tat etwas größer. Ich würde mir manchmal wünschen, dass er dann größer ist, wenn man sportlich etwas erreicht hat und nicht nur in Corona-Zeiten oder bei meinem „Anzugweltrekord“ im Halbmarathon vor ein paar Jahren im Ruhrgebiet. Da sieht man schon, dass die Medien nicht immer auf sportliche Leistungen schauen, sondern eher an besonderen Geschichten interessiert sind. Da verkauft sich ein „Anzugweltrekord“ als Meldung eben besser als eine geschaffte Olympiaqualifikation im Marathon. Das ist schon ein bisschen ärgerlich. Grundsätzlich freue ich mich aber, dass an meiner Sportart ein gesteigertes Interesse besteht.

Wie kannst du runterkommen? Wie und wodurch findest du Entspannung und Erholung?

Runterkommen ist im Moment ziemlich einfach, weil man eben viel Zeit zu Hause verbringt. Meine Freundin und Familie geben mir zudem den nötigen Rückhalt. Dazu laufe ich mal den einen oder anderen Lauf ohne Uhr. So fühlt man sich nicht von Zeitvorgaben getrieben, was sonst ja immer der Fall ist. Dazu nutze ich das schöne Wetter zum Aufenthalt in der Natur oder bleibe auch einmal länger liegen, wenn es sich ergibt. Und trotzdem wünsche ich mir schon etwas das Leben zurück, wie ich es vor Corona leben durfte.

Wenn es wider Erwarten nichts wird mit den Olympischen Spielen 2021 in Tokio, versuchst du dann es drei Jahre später erneut, dich dann für Olympia in Paris 2024 zu qualifizieren?

Sollten tatsächlich 2021 auch keine Olympischen Spiele stattfinden, wäre das für mich ein herber Rückschlag, weil dann schon zum zweiten Mal ein Lebenstraum zerplatzen würde. Das wäre unheimlich schwer mental zu verarbeiten, aber das würde nichts daran ändern, dass ich meine Karriere im Laufen fortsetzen möchte. Und ich gebe mir immer noch 10 Jahre Zeit im Leistungssport. Eine Vorbereitung in Richtung Paris beeinträchtigt das sicher nicht. Aber ein Ausfall der Spiele 2021, daran hätte ich sicherlich arg zu knabbern.

Du bist jemand, der seine Ziele stets genau fixiert und sich nicht aus der Spur bringen lässt. Was könnte dich aber trotzdem zweifeln lassen?

Bisher habe ich mich durch nichts und niemanden aus der Bahn werfen lassen. Ich glaube immer an meine Träume. Rückschläge wird es dabei immer mal wieder geben. Natürlich ist es wichtig, im Leistungssport finanziell über die Runden zu kommen. Schwere Verletzungen sind natürlich nie ganz auszuschließen, aber da sehe ich mich gut aufgestellt und ich mache jetzt auch einiges für eine erfolgreiche Verletzungsprophylaxe.

Vielen Dank, Hendrik!

Fotos: Peter Middel, Jörg Valentin



Ist die deutsche Leichtathletik noch Weltklasse?

Eine nicht leicht zu beantwortende Frage.

Vielleicht hilft eine „statistische“ Antwort etwas weiter. Dazu werden die jährlich erscheinenden Zehn-Besten-Listen der Jahre 1997-2019 aus Track & Field News (USA) und Athletics Weekly (GB) ausgewertet. Diese Bestenlisten gibt es in Deutschland nicht. Die jeweiligen Einstufungen werden nach den Ergebnissen der wichtigsten Veranstaltungen von mehreren Experten vorgenommen. Bei der Betrachtung sind Gehen und Staffeln nicht enthalten.

So ergeben sich in 23 Jahren je 4.370 Eintragungen; davon entfielen bei den Männern 222, bei den Frauen 284 auf den DLV (= ca. 6%). Auffallend ist, dass bei den Männern 150 Eintragungen (= 66%) auf nur vier Disziplinen entfallen (Stab, Diskus, Speer und Zehnkampf), bei den Frauen 190 Eintragungen (= 67%) auf nur fünf Disziplinen (Stab, Kugel, Diskus, Speer und Siebenkampf). Einige Athleten sind viele Jahre nacheinander vertreten. Tendenziell werden die ersten fünf Rangplätze immer seltener.

In den Übersichten sind die Jahresergebnisse der Anzahl an Eintragungen, die erreichten Positionen eins in diesen Jahren, sowie die gepunkteten Ergebnisse der ersten zehn Nationen des Jahres 2019 dargestellt.

Fazit:

Deutschland hat immer ein gutes Ergebnis, ist aber mit dem Gesamtanteil keine Weltklasse, obwohl wir erfreulicherweise immer noch Weltklasse-Athleten haben.

Deutschland ist in Europa mit führend – das sollte auch der Zukunftsanspruch sein und bleiben. Der DLV hat sich ja auch verpflichtet, weiter alle Disziplinen zu fördern. Das lange bewährte System muss erhalten und optimiert werden: Entwicklung und Förderung von Talenten in den Vereinen (es gibt nichts Vergleichbares auf der Welt), Betreuung und Arbeit mit den Athleten durch die Heimtrainer, Koordination und Förderung im Spitzensport durch die Bundestrainer. Daran sind wir

FREUNDE der Leichtathletik mit unseren Beiträgen nicht ganz unbeteiligt.

Noch einige kurze Anmerkungen zur aktuellen Situation und Ergänzungen zu den lesenswerten Beiträgen von Michael Germandt in Leichtathletik INFORMATIONen 4/2019 sowie der vortrefflichen, ausführlichen und kompetenten Analyse von Stefan Hirschter unter fdlsport.de.

Trotz des späten Termins überzeugten die Athleten bei der WM 2019 in Doha mit herausragenden Leistungen:

- sehr gute Bedingungen im Stadion
- richtige, hohe Qualifikations-Anforderungen, dadurch keine „Exoten“ am Start und hohes Niveau bei Vorläufen und Vorkämpfen
- Entfall der Vormittags-Veranstaltungen
- die meisten Athleten der USA waren trotz längster Wettkampf-Periode (bereits ab März) bestens vorbereitet, weil sie bewusst in der Zwischenzeit pausierten, unter Verzicht auf lukrative Veranstaltungen
- vermutlich haben die USA die meisten ehemaligen Weltklasse-Athleten für Training und Betreuung zur Verfügung
- das amerikanische System kennt eigentlich keine Vereine, aber der sportliche Wert der Leichtathletik ist in den Hochschulen bedeutsam. Der Vergleich untereinander bis zu den Landesmeisterschaften ist sehr populär, führt zu erstaunlichen Spitzenleistungen und ist Voraussetzung für den Profisport.

Es bleibt nach wie vor auffallend, dass viele Staaten mit großer Bevölkerung in der Leichtathletik unbedeutend bleiben (z. B. China, Indien, Pakistan, Brasilien, Indonesien, Nigeria, Japan, Mexiko).

Henning Wedderkop

Anzahl Plätze deutscher Leichtathleten in der Zehner-Weltbestenliste
(ohne Gehen und Staffeln)

Jahr	Männer	Frauen
1997	14	16
1998	15	14
1999	16	18
2000	16	15
2001	10	11
2002	10	12
2003	7	10
2004	3	5
2005	10	9
2006	9	11
2007	7	11
2008	5	12
2009	8	14
2010	8	15
2011	9	10
2012	9	13
2013	12	9
2014	7	15
2015	9	23
2016	10	9
2017	10	13
2018	10	9
2019	8	10

Erste Plätze deutscher Leichtathleten in der Zehner-Weltbestenliste

Jahr	Männer	Frauen
1997	Lars Riedel, Heinz Weis, Boris Hernry	Astrid Kumbernuss, Sabine Braun
1998	—	Franka Dietzsch, Tanja Damaske
1999	Karsten Kobs	Astrid Kumbernuss
2000	—	Heike Drechsler
2001	—	—
2002	—	—
2003	—	—
2004	—	—
2005	—	—
2006	—	Franka Dietzsch, Steffi Nerius
2007	—	Franka Dietzsch
2008	—	Irina Mikitenko
2009	Robert Harting	Irina Mikitenko
2010	Robert Harting	Betty Heidler
2011	Robert Harting	Betty Heidler
2012	Robert Harting	Betty Heidler
2013	Robert Harting	—
2014	Robert Harting, David Storl	—
2015	—	Christina Schwanitz, Katharina Molitor
2016	Thomas Röhler	—
2017	Johannes Vetter	—
2018	Andreas Hofmann	Malaika Mihambo
2019	Niklas Kaul	Malaika Mihambo

Rangliste der besten 10 Nationen nach Punkten in der Zehner-Weltbestenliste 2019

Männer				Frauen			
Pos.	Nation	Aktuell	Vorjahr	Pos.	Nation	Aktuell	Vorjahr
1	USA	212	192	1	USA	226	248
2	Äthiopien	117	77	2	Kenia	123	134
3	Kenia	87	122	3	Jamaika	94	64
4	Kanada	60	32	4	China	93	85
5	Polen	56	53	5	Äthiopien	74	62
6	Jamaika	45	43	6	Deutschland	50	47
7	Deutschland	44	62	7	Großbritannien	48	56
8	Russland	41	34	8	Niederlande	46	36
9	Japan	39	49	9	Ukraine	38	15
10	Norwegen	35	25	10	Kuba	29	11



Stressfraktur-Läufer sollten dem Anlaufschmerz eine besondere Beachtung schenken

Jede Läuferin bzw. jeder Läufer kennt die Situation: Wenn man tagsüber sehr viel gegessen hat und abends trainieren möchte, dann braucht man einige Hundert Meter, bis man seinen gewohnten Laufrhythmus gefunden hat. Ein ähnliches Szenario kann sich in den Morgenstunden ergeben, wenn man gerade das wohlige Bett verlassen hat und eventuell noch vor dem Frühstück einen lockeren Dauerlauf absolvieren möchte.

Hinter dem Anlaufschmerz verbergen sich oft Anzeichen einer degenerativen Gelenkerkrankung (Arthrose). Wenn der Loslaufschmerz nach einigen Minuten aufhört, kann man ruhig weiterlaufen. Allerdings sollte man bedenken, dass am nächsten Tag die Beschwerden wieder auftreten können und dass sie von Jahr zu Jahr eventuell stärker werden. Daher sollte man sie von einem erfahrenen Arzt abklären lassen. Hinter dem Anlaufschmerz, vor allem, wenn er nach kurzer Zeit nicht aufhört, kann sich nämlich auch eine Stressfraktur verbergen. „Was uns beim Anlaufschmerz wehtut, sind meist die Sehnenbeschwer-

den, die oft schon nach einer kurzen Distanz weggehen. Bei einer Stressfraktur werden die Beschwerden jedoch immer schlimmer und hören nicht auf.“, betonte Dr. Ralph Schomaker vom Zentrum für Sportmedizin Münster (ZfS) beim zweiten Laufseminar des Münster-Marathon e.V. im Konferenz-Raum der Westfälischen Nachrichten (WN) in Münster.

Das klinische Bild einer Stressfraktur wurde erstmals im Jahr 1855 durch den preußischen Heeresarzt Breithaupt erwähnt, der bei jungen Rekruten über schmerzhaftes Vorfußschwellun-

gen im Bereich des zweiten und dritten Mittelfußknochens berichtete. Bei der Marschfraktur traten mit zunehmender Marschdauer bei Soldaten starke Beschwerden ohne eine erkennbare Ursache auf, sodass das Abrollen des Fußes nur unter teilweise starken Schmerzen möglich war. Die Marschfraktur ist heutzutage die zweithäufigste Stressfraktur auch bei Läuferinnen und Läufern. Das häufigste Beschwerdebild im Laufsport ist jedoch das Schienbeinkantensyndrom. Der vordere Schienbeinschaft stellt nämlich die Zone der höchsten Zugbelastung der Biegeachse des Schienbeins beim Laufen dar und ist damit die von Stressfrakturen am meisten betroffene Knochenregion.

Dr. Ralph Schomaker nannte einige Fakten:

- Stressfrakturen machen mehr als 20 Prozent der ambulant behandelten Sportverletzungen in einer sportmedizinischen Praxis aus.
- In 80 Prozent aller Fälle sind die unteren Extremitäten und das Becken betroffen.
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer.
- 69 Prozent der betroffenen Sportler sind Läufer.
- 33 bis 66 Prozent der wettbewerbsorientierten Langstrecken- und Crossläufer berichten über eine zurückliegende Stressfraktur in der eigenen Vorgeschichte.
- In den ersten drei Jahren nach Beginn eines Lauftrainings ist das Risiko für eine Stressfraktur besonders groß.

Wichtig zu wissen: 60 Prozent aller Läuferinnen und Läufer, die schon einmal einen Ermüdungsbruch hatten, bekommen wieder einen. Besonders für sie ist größte Vorsicht angesagt.

Stressfrakturen treten bei Läufern vor allem am Schienbeinschaft, beim Mittelfuß, beim Wadenbein sowie in der Hüft- und Beckenregion auf. Zudem sind Fersenläufer viel mehr als Vorfußläufer betroffen. An der Schienbeinkante entsteht bei einer Stressfraktur eine erhöhte Druckempfindlichkeit mit teilweise sichtbaren und tastbaren Schwellungen. Die Symptomatik ist meist schleichend, kann aber auch ganz plötzlich ohne erkennbare Ursache auftreten. Teilweise werden die Beschwerden so stark, dass kein Training mehr möglich ist. Zur Abklärung der Beschwerden bietet sich für die Erstversorgung ein MRT an. Größte Vorsicht ist geboten, denn die Verläufe können manchmal bis zu anderthalb Jahren dauern. Im schlimmsten Fall kann auch eine operative Versorgung erforderlich sein.

Aber es braucht nicht soweit zu kommen. Sobald man eine Pause einlegt, lassen die Schmerzen meist deutlich nach. Zur Aufrechterhaltung der eigenen Fitness kann man bei Beschwerden andere Sportarten wie Schwimmen und Radfahren oder auch Aquajogging zwischenzeitlich nutzen.

Stressfrakturen treten vor allem auf, wenn das Gleichgewicht zwischen Belastungen und Belastbarkeit voneinander abweichen. Ob wechselnde Bodenbeläge (Asphalt, Wiese, Tartanbahn) dafür verantwortlich sind, ist nicht hundertprozentig geklärt. Gesichert scheint jedoch die Erkenntnis zu sein, dass neben einer deutlichen Steigerung des Laufpensums oder der Laufgeschwindigkeit auch ein falsches Schuhwerk die Ursache

bildet. „Laufeinsteiger sollten ihr Pensum nicht mehr als zehn Prozent pro Woche steigern.“, empfiehlt Dr. Schomaker.

Bei Stressfrakturen können allerdings auch genetische Veranlagungen eine Rolle spielen. Darüber hinaus können ein fehlendes Ausgleichstraining, ein anhaltendes Kaloriendefizit sowie ein Calcium- und Vitamin- D-Mangel, der die Knochendichte negativ beeinflusst, die Ursachen für Ermüdungsbrüche bilden.

Besonders gefährdet sind junge Sportlerinnen, die ihrem Körper zu wenig Energie zuführen, deren Periode aufgrund des harten Trainings ausbleibt und die unter Osteoporose (verminderte Knochendichte) leiden. Läuferinnen, bei denen über eine längere Zeit die Menstruation ausbleibt, laufen Gefahr, dass sie nie die maximale Knochendichte erreichen und ihnen somit weniger Knochenmasse zur Verfügung steht, wenn bei ihnen mit 30 Jahren der altersbedingte Knochenabbau einsetzt. „Vor allem Mädchen nach dem Einsetzen der ersten Regelblutung sind stark gefährdet. Auf sie muss man besonders aufpassen.“, betont Dr. Schomaker.

Der Rennarzt des Münster-Marathon rät allen Läuferinnen und Läufer, darauf zu achten, dass es bei ihnen ein Gleichgewicht zwischen der Nahrungsaufnahme und den jeweiligen Belastungsumfängen gibt. Wenn dieses gestört ist, kommt es sowohl bei Frauen als auch bei Männern zur Reduzierung der Sexualhormonausschüttung. Diese Reaktion ist in unserem Körper festgelegt, denn in Zeiten von Hungersnöten konnte man früher keinen Nachwuchs gebrauchen. „Daher gehen die Hormone in den Keller. Das gilt sowohl für Frauen als auch Männer.“, sagt Dr. Schomaker. Und er fügt hinzu:

„Neben dem Calcium- und Vitamin-D-Mangel bildet der Zusammenhang von Nahrungsaufnahme und Trainingsumfängen und der daraus resultierenden Sexualhormon-Ausschüttung eine der Hauptursachen für Stressfrakturen.“

Die möglichen Gefahren von Ermüdungsbrüchen sollten jedoch niemanden vom Laufen abhalten, denn, wenn man sich nicht bewegt, geht die Knochendichte richtig in den Keller. Zusätzlich zu einem moderaten Ausdauertraining bieten sich ein leichtes Krafttraining und Stabilisationsübungen an. Und beim Training und bei der Nahrungsaufnahme sollte man immer auf die Dosis achten. Dann steht dem Laufspaß weiterhin nichts mehr im Wege.

Peter Middel

Foto: Peter Middel



Foto: Dirk Gantenberg

Elias Schreml

Jugend-Leichtathlet des Jahres 2019

In der Nachwuchsleichtathletik stand das Jahr 2019 absolut im Zeichen von Elias Schreml von der LG Olympia Dortmund. Zum Ende des Jahres wurde er von den Leserinnen und Lesern des Portals leichtathletik.de, der Fachzeitschrift „Leichtathletik“ und unserem FREUNDE-Förderverein zum „Jugend-Leichtathleten des Jahres 2019“ gewählt – der Lohn für eine herausragende Saison mit dem Höhepunkt bei den U20-Europameisterschaften im schwedischen Borås, bei denen ihm Historisches gelang.

Nach 7,5 Stadionrunden herrschte Fassungslosigkeit im Ziel. Der Schützling von DLV-Nachwuchsbundestrainer Langstrecke, Pierre Ayadi, hatte soeben auf der letzten Runde das Rennen für sich entschieden und EM-Gold über 3.000 Meter gewonnen - der erste U20-EM-Titel für einen deutschen Läufer auf den flachen Langstrecken seit 1999.

Den Läufer der LG Olympia Dortmund zeichnen seine Vielseitigkeit und sein großes Streckenrepertoire aus. Sein Debüt auf dem internationalen Parkett hatte der heute 20-Jährige bereits

2017 bei der letzten U18-WM in Nairobi (Kenia) gefeiert – damals in einem randvollen Stadion als Achter über 1.500 Meter. Bei der U20-EM im vergangenen Jahr stand diesmal dagegen sogar ein Doppelstart an. Nur einen Tag nach seinem Sensationserfolg über 3.000 Meter stand er auch über 5.000 Meter an der Startlinie, die er als 15. ins Ziel brachte. Im weiteren Verlauf der Saison folgten der Titel des Deutschen Meisters in der U20 über 5.000 Meter, die Teilnahme bei den U20-Cross-Europameisterschaften sowie der Streckenrekord über fünf Kilometer beim renommierten Silvesterlauf in Trier. Der Athlet der

LG Olympia Dortmund stand zum Ende des Jahres gleich über zwei Distanzen ganz oben in der Deutschen Bestenliste der männlichen Jugend U20.

Einen erfolgreichen Einstand bei den Erwachsenen gab Elias Schreml Anfang des Jahres bei den Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig. An gleicher Stelle, an der er auch den Glaspokal für die Auszeichnung „Jugend-Leichtathlet des Jahres 2019“ entgegennahm, lief der U23-Athlet auf den fünften Rang über 3.000 Meter. Ziel für dieses Jahr war die Qualifikation für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Paris. Mit der Absage des Events in der französischen Hauptstadt ist dies nun vorerst auf Eis gelegt. Die Ziele sind allerdings ganz und gar nicht abgesagt, sondern nur verschoben: „Mit der Verschiebung der Olympischen Spiele denke ich, dass auch hier meine Chancen nun nicht mehr bei null liegen. Somit habe ich auch meinen Fokus auch etwas auf nächstes Jahr und die Qualifikation für Tokio umgeschwenkt. Zunächst versuche ich aber, einfach nur weiter zu machen wie bisher“, sagt Elias Schreml zielstrebig.

Was wolltest du als Kind werden?

Archäologe, Ritter, Astronaut, Lokomotivführer, Fri-seur...

Was magst du an dir am meisten und was am wenigsten?

Ich bin leicht reizbar, dafür aber sehr geduldig und freundlich.

Wofür oder wem bist du dankbar?

Am meisten für meine Mutter und dafür, dass es mir gut geht und ich gesund bin.

Welchen Traum möchtest du dir noch erfüllen?

Eine eigene Familie zu gründen und Menschen zu helfen.

Was ist dein Motto?

Die eigenen Ziele ehrgeizig verfolgen und dabei aber nicht verkrampfen.

Was oder wer hat dich zuletzt beeindruckt?

Die Romane von Dan Brown.

Dein bisher prägendstes sportliches Ereignis?

Die U20-EM in Borås 2019 und die U18-WM in Nairobi 2017.

Mit welcher berühmten Persönlichkeit – lebendig oder tot – würdest du gern mal eine Runde laufen und warum?

Mit Papst Franziskus, weil er sehr offen und tolerant wirkt.

Gibt es jemanden, mit dem du gern mal für einen Tag tauschen würdest? Wenn ja, wen und warum?

Ich würde mit niemandem gerne tauschen, zumindest fällt mir gerade keine/r ein.

Drei Sachen für deine einsame Insel?

Ein Buch, eine Kaffeemaschine und ein Bett.

Worüber kannst du lachen?

Insbesondere Satire und alles Mögliche, was ich gerade witzig finde.

Wovor hast du Angst?

Vor wilden Gänsen.

Welche Bedeutung nimmt der Sport in deinem Leben ein und inwiefern hat dir der Sport in deinem Leben bisher geholfen?

Mein Leben dreht sich komplett um den Sport. Er hat mir geholfen, Türen zu öffnen und mich ausgeglichen und ruhig gemacht.

Zur aktuellen Situation:

Ursprünglich kommst du von den 1.500 Metern. 2019 standest du aber sowohl über 3.000 Meter, als auch über 5.000 Meter ganz oben auf der deutschen Bestenliste. Im 10 Kilometer Straßenlauf hältst du zudem die deutsche U18-Bestleistung. Ganz schön vielseitig! Wie planst du deine weitere Entwicklung, welche Strecke macht dir am meisten Spaß und wo siehst du noch dein größtes Potenzial?

Ich denke, ich sehe meine Zukunft auf den 5.000 Metern und 1.500 Metern. Die 3.000 Meter und 1.500 Meter machen mir aktuell aber am meisten Spaß. Zweimal hatte ich bisher erst das Vergnügen über die 5.000 Meter lange Distanz.

Von den Leserinnen und Lesern des Portals leichtathletik.de, der Fachzeitschrift „Leichtathletik“ und dem Förderverein FREUNDE der Leichtathletik wurdest du zum „Jugend-Leichtathleten des Jahres 2019“ gewählt. Damit folgst du Athleten wie Bo Kanda Lita Baehre, Niklas Kaul, Tim Nowak, Falk Wendrich, Gregor Traber und David Storl, die mittlerweile allesamt in der Weltspitze mitmischen. Was bedeutet dir die Auszeichnung und welche Motivation nimmst du daraus mit?

Ich bin sehr dankbar für diese Auszeichnung. Daraus nehme ich für mich mit, dass mich meine Art und meine mentale Stärke dorthin gebracht haben. Das hat mein Selbstvertrauen absolut gestärkt.

Die weltweite Corona-Krise hat das öffentliche Leben in diesem Jahr bisher sehr eingeschränkt. Das betraf und betrifft auch Leistungssportler wie dich immens. Sicher lebt deine starke Trainingsgruppe um Coach Pierre Ayadi unter anderem mit Steffen Baxheinrich, Maximilian Feist, Mohamed Mohamed und Linn Kleine davon, sich gegenseitig zu pushen und zu Höchstleistungen zu treiben. Welche Auswirkungen hatten die Einschränkungen auf deinen Trainingsalltag und wie bist du damit umgegangen?

Ich musste früher aus dem Trainingslager abreisen und seit Mitte März trainiere ich fast vollständig allein und so viel wie nie zuvor. Ich muss zugeben, dass meine Motivation etwas darunter leidet. Trotzdem versuche ich, immer mein Bestes zu geben.

Danny Schott

Elias Schreml

Geburtsjahr: 2000

Verein: LG Olympia Dortmund

Trainer: Pierre Ayadi

Bestleistungen:

1.500 m: Pfungstadt 2018, 3:46,93

3.000 m: Borås 2019, 8:16,07

5.000 m: Karlsruhe 2019, 14:26,04

10.000 m: Pliezhausen 2018, 30:38,73

10 km: Berlin 2018, 30:39



Letztes Abenteuer Auslandseinsatz

Unser Mitglied Wolfgang Killing war in den 1970er Jahren einer der besten deutschen Hochspringer. Er stellte 1978 zwei Hallen-Europarekorde auf und machte nach seiner aktiven Laufbahn sein Hobby zum Beruf. Killing war u. a. 20 Jahre Bundestrainer und anschließend wissenschaftlicher Direktor der Trainer-Akademie in Mainz. Er machte die Lehrarbeit zu seinem Schwerpunkt und trug sie in die Welt hinaus. Seit 2018 befindet er sich im Unruhestand – darüber sein Bericht.

Deutsche Leichtathletiktrainer sind nicht nur in den heimischen Vereinen und Verbänden tätig, sondern auch zahlreich im Ausland aktiv. Dies konnte ich zuletzt (Mitte März) in Indien beobachten, wo ich in der Sportschule Patiala, 200 Km nordwestlich von Neu-Dehli, bei einer Trainer-Ausbildung mitwirken durfte, die der indische Leichtathletik-Verband in Zusammenarbeit mit der IAAF bzw. World Athletics organisierte. Einlader war Volker Herrmann (vormals Trainer LT DSHS Köln), seit einem Jahr Sportdirektor des indischen Leichtathletik-Verbandes. Leiter des Ausbildungskurses war Günter Lange (ehemaliger Nachwuchsbundestrainer Lauf), gebürtig in Erkelenz, als früherer IAAF-Senior-Manager zugleich Designer der Ausbildung. In der Sportschule ansässig war auch Dr. Klaus Bartonietz (früher OSP Rheinland-Pfalz und u. a. Trainer von Boris Henry), mittlerweile als Speerwurf-Nationaltrainer in Indien erfolgreich, haben doch zwei Athleten die Olympianorm überboten. Sein Kollege ist Uwe Hohn aus Potsdam, einziger 100-m-Werfer der Leichtathletik-Geschichte.

Intentionen der Auslandsförderung

Diese Art trainerischer Zusammenarbeit in Entwicklungs- und Schwellenländern ist kein reines „Privatvergnügen“, sondern erfolgt durchaus im nationalen, deutschen Interesse bzw. ho-

heitlichen Auftrag, kann sich Deutschland in den betreffenden Ländern doch positiv präsentieren. Das jährliche Budget für Auslandstrainer-Einsätze liegt bei einigen Millionen Euro. Beraten durch DOSB, DLV, DFB und andere Verbände, entsendet das Auswärtige Amt Jahr für Jahr eine Reihe von Trainern als sogenannte Auslandsexperten in interessierte Länder Asiens, Afrikas und Lateinamerikas, um dort Trainings-, Wettkampf- und Ausbildungsstrukturen zu entwickeln bzw. zu optimieren. Daneben sind auch das Innenministerium (zuständig für Israel), einzelne regionale Verbände, Sportuniversitäten und Städte in der internationalen Sportförderung aktiv.

Geht es um Strukturmaßnahmen, werden die Aufenthalte auf zwei bis vier Jahre angelegt, in denen die Experten zunächst einmal die vorhandenen Sportstrukturen sichten, mithilfe von örtlichen Projektbegleitern, sogenannten Counterparts, Kontaktnetze zu Entscheidungsträgern aus Politik, Verwaltung, Wirtschaft, Bildung und natürlich den Sportorganisationen aufbauen, um gemeinsam Konzepte zur Sportförderung im Land auf den Weg zu bringen. Dabei geht es um Sichtungsprogramme, Kaderbildung und -förderung, Kooperationen mit Schulen und Universitäten, Nachwuchs-Wettkampfsysteme, Errichtung und Erhalt von Trai-

nings- und Wettkampfstätten, Findung, Ausbildung und Finanzierung geeigneten Personals (Trainer, Kampfrichter, Funktionäre), last not least Anpassung der Sportstrukturen. Auch wenn nicht mehr „am Deutschen Wesen die ganze Welt genesen soll“, ist die Kenntnis funktionierender Strukturen z. B. in Deutschland bzw. anderen Ländern von Vorteil für die Einleitung entsprechender Veränderungsprozesse. Neben der fachlichen Expertise benötigen die Auslandsexperten eine hohe Beratungs- und Management-Kompetenz, sollen sie doch die ganz verschiedenen Partner vor Ort gewinnen und zu einer zunächst gemeinsamen, später eigenständigen Fortführung der Projekte bewegen. Zur Begutachtung („Evaluation“) sendet der DOSB erfahrene Auslandsexperten in die jeweiligen Einsatzorte, um die Tätigkeit der Auslandsexperten zu begutachten bzw. zu optimieren.

Erstarkende Gastgeberländer

Aus Entwicklungs- werden Schwellenländer, aus manchen finanzstarke Industrienationen. Dann emanzipieren sie sich von den Absichten der bisherigen Förderländer und definieren eigene Interessen für ihren Sportsektor. In der Mehrzahl der Länder ist das die unmittelbare Förderung des Spitzensports, für den sie viel Geld auszugeben bereit sind. Neben der Errichtung von repräsentativen Trainings- und Wettkampfstätten (Katar lässt noch einmal grüßen), gelegentlichen Kongressen bzw. Fachkonferenzen wird dieses Geld vor allem in die Verpflichtung von Spitzentrainern gesteckt, die mit den besten nationalen Athleten, z. T. auch kurzfristig eingebürgerten Leistungssportlern aus Afrika oder Mittelamerika, internationale Erfolge erzielen sollen. Dadurch ist ein zusätzlicher Arbeitsmarkt für (europäische und amerikanische) Trainer entstanden. Aus dem heutigen Deutschland nehmen das vor allem ältere Trainer am Ende ihrer Berufslaufbahn, wie Dieter Kollark oder Michael Deyhle in China, wahr, die dort durchaus den Ansprüchen genügen und mit den von ihnen betreuten Athletinnen schon internationale Medaillen gewinnen konnten. Erheblich sind auch die Investitionen vorderasiatischer, ölfördernder Länder in den Wettkampfsport, ganze Generationen von Trainern haben dort gutes Geld verdient.

Motivation der Trainer

Mehrjährig in überseeischen Ländern zu arbeiten bedeutet zumeist, die heimischen Bindungen (Trainingsgruppe, Verein, Freundeskreis) zurückzustellen, gar aufzugeben, ohne direkt zu wissen, was einen erwartet und für wie lange. Insofern ist die Entscheidung für eine Auslandstätigkeit auch immer an eine gewisse Abenteuerlust gekoppelt. Dass ganz überwiegend Männer in Auslandseinsätze gehen bzw. geschickt werden, liegt aber nicht nur an der größeren männlichen Risikobereitschaft, sondern vor allem daran, dass in vielen Gastgeberländern Trainerinnen bzw. Expertinnen kulturbedingt nicht nachgefragt werden. Das kann man durchaus bedauern. Neben der Suche nach neuen Eindrücken in anderen Kulturen kann die Entscheidung für einen Auslandseinsatz auch berufliche Gründe haben, so wenn man auf dem heimischen Arbeitsmarkt keine Stelle findet und Geld verdienen muss oder wenn man gezielt weitergehende Berufserfahrungen machen möchte, mit denen man sich später bessere Anstellungs- und Aufstiegschancen in Deutschland ausrechnet. Dies trifft vor allem auf junge Trainer zu. Der langjährige DLV-Generalsekretär

und Sportdirektor Frank Hensel ist dafür ein positives Beispiel, arbeitete er doch in seinen ersten Berufsjahren in Katar.

Ältere, etablierte Kollegen möchten über den Auslandseinsatz eine befristete Auszeit von ihrer geregelten Berufstätigkeit in Deutschland nehmen. Dies erfordert allerdings einen einverständigen Arbeitgeber, wozu die Sportfachverbände zumeist nicht zählen, die ihre (guten) Trainer nicht beurlauben wollen, wohl aber der Staat, der z. B. interessierten Lehrern nach entsprechendem Auslandseinsatz die Wiedereinstellung garantiert, dies auch, weil man sich durch die da gewonnenen Eindrücke Impulse für das weitere Arbeitsleben hier verspricht.

„Dauerbrenner“

Manche der einmal im Ausland tätigen Trainer finden an dieser Art zu leben, so großen Gefallen, dass sie gar nicht mehr zurückwollen. Einige verlängern daher ihren Aufenthalt im jeweiligen Gastgeberland, werden möglicherweise dort angestellt oder machen sich selbstständig. Andere halten engen Kontakt mit den Vermittlungsorganisationen in Deutschland und wechseln in ähnliche Projekte in anderen Ländern. Einzelne Trainer haben sich diesbezüglich über jahrzehntelange Tätigkeit in unterschiedlichen Ländern eine hohe Expertise erarbeitet und sind zu weltweit gefragten Beratern geworden.

Dazu zählt Günter Lange, der seit den achtziger Jahren durchgehend im Ausland arbeitet, u. a. jeweils mehrjährig in China, Indonesien, Thailand, Nepal und Uganda. Er war dort sowohl strukturell als auch in der Bildung und im Spitzensport tätig, konnte Kontakte bis in höchste Regierungskreise knüpfen und für die Sportförderung nutzen. Aktuell entwickelt er mithilfe der Regierung und vieler anderer Partner in Uganda ein Höhentrainingszentrum in 2.500 m Höhe mit Stadion, Waldlaufstrecken, Krafträumen, Hallen, Schwimmbad, Regenerations-einrichtungen, abgestuften Wohn- und Verpflegungsangebot, das den Anforderungen modernen Hochleistungssports genügt und sich gleichermaßen an die nationalen Spitzensportler Ugandas wie an internationale Gäste richtet.

Bildungsauftrag

Eine wichtige Prämisse des modernen Wettkampfsports ist die grundsätzliche Chancengleichheit aller Teilnehmer. Dies ist in der „leichten Athletik“, nomen est omen, sehr viel mehr als in gerätebasierten Sportarten gewährleistet. Zur Chancengleichheit zählt auch, dass man das leistungssportliche Wissen teilt bzw. austauscht. Kernelement dazu sind Aus- und Fortbildungen, die vom Weltleichtathletik-Verband in drei Stufen („Level“) ähnlich den deutschen C-, B- und A-Trainer-Lizenzen angeboten werden. Aber auch Länder wie Deutschland machen Bildungsangebote für Entwicklungs- und Schwellenländer ohne eigenes Sportbildungssystem. Neben der Finanzierung der beiden Auslandstrainerschulen in Mainz (ATA) und Leipzig (ITK) werden dazu auch kürzere Auslandseinsätze primär zu Aus- und Fortbildungszwecken konzipiert und finanziert. Diese sind für den einzelnen Trainer-Referenten deutlich weniger aufwändig, nehmen nur wenige Tage oder Wochen in Anspruch und können ohne größere berufliche und private Opfer z. B. in den Ferien geleistet werden. Entsprechend größer und anders ist der Kreis der Interessenten. So ist auch der Autor dieses Beitrags ins



Visier der Einlader gekommen und konnte zahlreiche überseeische Einsätze wahrnehmen, Länder und Menschen kennenlernen.

Kulturen und Menschen

Erst wenn man sich von den Flughäfen, durch die global agierenden Verkaufsketten weltweit uniformiert, wegbewegt, sich dem Straßenverkehr jeweiligen Landes anvertraut, bekommt man einen ersten Eindruck des Gastgeberlandes. So drängten sich in Indien auf mehrspurigen Straßen eine Unzahl ganz unterschiedlicher Fahrzeuge, Mopeds, Dreiräder, Autos, Lastwagen, Fuhrwerke, Anhängergespanne, die entweder zahlreiche Passagiere, übergroße Lasten oder gleich beides transportierten. In den Städten stieg der Verkehr noch an, Fußgruppen und Einzelpersonen, Lasten auf dem Kopf balancierend, querten zu Hunderten die Straße, die heiligen Kühe, unschuldig am Straßenrand grasend, wurden sicher umkurvt. Scheinbar jedes der meist zweigeschossigen Häuser beherbergte zur Straße hin einen Obst-, Gemüse- oder Gewürzverkauf, wo bis in die Nacht reger Handel stattfand.

Die Sportschule Patiala, die wir nach gut einer Stunde Autofahrt erreichten, war in einem ehemaligen Palast und zugehörigen weitläufigen Park untergebracht. Wächter in Kaki-Uniformen am Eingang, Großzügigkeit der Anlagen, Paläste und Pagoden, künstliche Seen, Alleen mit Beeten exotischer Pflanzen, zahlreiche Gartenarbeiter und Hauspersonal, Männer mit Turbanen und Frauen in langen Kleidern mit weiten Hosen und Schals ließen unwillkürlich koloniale Vorstellungen aufkommen. Säle im ehemaligen, weitläufigen Palast dienten als Vortrags- und Seminarräume und gaben der Ausbildung ein besonderes Flair.

Im Kontrast dazu waren die Trainingsstätten der Sportschule durchweg sehr modern, außer Hallen für andere Sportarten gab es nebeneinander liegend eine rote und eine blaue Kunststoffbahn für Trainings- und Wettkampfwertwecke, gepflegte Rasenstücke und eine lange Sandbahn für Lauf- und

Sprungübungen, Wurfplätze, gut ausgestattete Krafträume, ein Schwimmbad sowie einen Reha- bzw. medizinischen Bereich. Vor Ort trainierten mehrere Nationalkader (Sprint, Hürden, Horizontalsprung, Wurf), die Sportler waren aktuell gekleidet und ausgerüstet. Das Training wirkte zugleich vertraut und intensiv, es wurde neben einheimischen von Trainern aus der Ukraine, Russland, Rumänien und eben Deutschland angeleitet. Die Unterbringung der Sportler erfolgt wiederum streng getrennt nach Geschlechtern, die Frauen hatten einen bewachten eigenen Wohn- und Esstrakt.

Trainer, Sportler und das zahlreiche Personal waren überaus freundlich und aufmerksam. Die Teilnehmer der Trainerausbildung kamen aus ganz Indien, hatten z.T. mehrere Tausend (!) Kilometer Anreiseweg. Sie waren gut vorgebildet, betreuten leistungsstarke Sportler bzw. Gruppen, so dass die Ausbildung anspruchsvoll gestaltet werden konnte und nur wenige an der mehrteiligen IAAF-Prüfung scheiterten. Einzelgespräche mit den jungen Kollegen offenbarten den persönlichen Arbeitsbereich und individuelle Fragestellungen. Mit der Zeit entstand ein Vertrauensverhältnis, das vonseiten der Teilnehmer z.T. ehrerbietig zum Ausdruck gebracht wurde, was gleichermaßen schmeichelte wie auch genierte.

Ende gut, alles gut!

Das Abenteuermoment nahm erst zum Ende des Aufenthaltes wieder Fahrt auf, als aufgrund der Corona-Krise die Transportwege nach Deutschland bzw. Europa immer enger wurden, Flüge gestrichen, Flughäfen geschlossen und Quarantäne-Auflagen ausgedehnt wurden. Angesichts steigender Fallzahlen wurde einem täglich mulmiger zumute, doch gelang mithilfe der örtlichen Organisatoren kurz vor dem Lockdown die Heimreise im Linienflug. Spätestens, als sich nach der Landung vor der Passkontrolle ein dichtes Gedränge bildete und lautstark Beschwerden über die unzureichende Organisation geäußert wurden, wusste man, wieder zu Hause in Deutschland zu sein.



Detailarbeit in Kienbaum

Füße, Hüfte, Kopf – irgendwas hatte Ron Hütcher immer zu korrigieren. Der Nachwuchs-Bundestrainer Hammerwurf machte sich im sechstägigen Trainingslager im Olympischen und Paralympischen Trainingszentrum Kienbaum an die Detailarbeit. Eine Woche vor den Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Neubrandenburg (15./16. Februar) führte er die erste Kadermaßnahme für die starken Nachwuchs-Hammerwerferinnen der Altersklassen U20 und U18 durch. Der 35-Jährige hatte Esther Imariagbee (Berliner TSC), Neele Koopmann, Sophie Olivier (beide SCC Berlin) sowie Aileen Kuhn (LAZ Ludwigsburg) und Lara Hundertmark (Einbecker SV) mit ihren Heimtrainern nach Kienbaum eingeladen. Alle Hammerwerferinnen wurden in der Vergangenheit, innerhalb verschiedener Maßnahmen, welche durch die „Freunde der Leichtathletik“ unterstützt wurden, gefördert. So beispielsweise Lara Hundertmark, welche beim letzten „FREUNDE der Leichtathletik“ Hammerwurf Talent Camp dabei war.

Auf dem Trainingsplan standen vorrangig Würfe. Mal im Wurfhaus unter Flutlicht, mal auf dem Wurfplatz flogen die Hämmer durch die Luft. Den Augen von Ron Hütcher entging nichts. Im Ring war Feinarbeit gefragt. Technisch sauber sollten die Würfe sein. Das funktionierte nicht bei jedem Wurf der Athleten. Dann war Ron Hütcher gefragt. Kleine Korrekturen rief er der jeweiligen Athletin direkt zu, bei größeren legte der Nachwuchs-Bundestrainer selbst Hand an. Wie bei Lara Hundertmark. Es passte die Fußstellung noch nicht, wie sie sein sollte. Reserven sah er außerdem beim Unterkörper. Er verglich es mit einem Korkenzieher, der sich nach jeder Drehung immer mehr in den Korken hineinschraubt, um die Flasche zu öffnen. Mit jeder Drehung sollte sie sich vom Unterkörper

Weiterführender Bericht zu Artikel „Förderung: Hammerwerfen“ in Leichtathletik INFORMATIONEN 01/2020, Seite 15

mehr in die Tiefe arbeiten. Vor jedem Versuch sollten Imitationsübungen beim Verinnerlichen helfen.

In dem Zusammenhang war es auch wichtig, ihren Heimtrainer Wolfgang Scholz oder wie bei Aileen Kuhn Carolin Streipart vor Ort zu haben. „Bei solchen Maßnahmen versuchen wir die Heimtrainer mit einzuladen. Gerade auch wenn es um Wissensvermittlung geht. Wir können mit den Trainern die Probleme direkt vor Ort besprechen, die sie dann Zuhause mit den Athleten umsetzen können“, beschreibt Ron Hütcher die Zusammenarbeit.

Eigentlich betreut Sabrina Werrstein vom Institut für Angewandte Trainingswissenschaften (IAT) aus Leipzig den Aktivenbereich der Hammerwerfer. Weil zu dieser Zeit auch DLV-Bundestrainer Helge Zöllkau mit einigen Athleten in Kienbaum war, führte Sabrina Werrstein zugleich beim Nachwuchs einige biometrische Messungen durch. So erhielt Esther Imariagbee spezielle Einlegesohlen. „Mithilfe der Druckmesssohlen können Aussagen über die Qualität der Beinarbeit im Hammerwerfen getroffen werden. Neben der Erfassung der vertikalen Kräfte, können horizontale und vertikale Beschleunigungen vom linken und rechten Fuß separat gemessen werden“, erklärt die wissenschaftliche Mitarbeiterin. Nach drei scharfen Wettkampfwürfen durfte Esther Imariagbee wieder in den Trainingsmodus zurückkehren. In den sechs Trainingstagen kamen pro Athletin um die 100 Würfe zusammen. Aufgelockert wurde das vorrangige Wurftraining durch Kräfteinheiten mit der Langhantel und einigen Runden Tischtennis.

Sandra Arm

BARMER

geton



**Vor Depressionen sollte man
sich aktiv schützen können.**

Gedacht, gemacht:

der Online-Kurs GET.ON Stimmung.

Der Online-Kurs GET.ON Stimmung bietet Strategien, Tipps und konkrete Übungen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren. Er wurde speziell für Menschen entwickelt, die Depressionen vorbeugen möchten.

Mehr Infos unter: www.barmer.de/geton-testen

