

Nächster Halt: Olympia

Er war der einzige männliche deutsche Sprinter bei der Leichtathletik-WM in Doha.

Zurück in Deutschland schnauft Steven Müller von der LG ovag Friedberg-Fauerbach nur kurz durch, denn das nächste große Ziel wartet: die Olympischen Spiele 2020 in Tokio. Dort will der 200-Meter-Läufer den nächsten Schritt machen.

Von Philipp Kefler

Die Weltmeisterschaften der Leichtathleten waren der große Traum von Steven Müller. Der Sprinter der LG ovag Friedberg-Fauerbach hatte mit 20,42 Sekunden die Norm eigentlich um zwei Hundertstelsekunden verpasst, dann aber kurzfristig eine Wildcard des Weltleichtathletikverbandes (IAAF) erhalten. In Katar verpasste er als Sechster seines Vorlaufs in 20,69 Sekunden zwar das große Ziel, das Halbfinale, doch angesichts der sechstschnellsten Zeit seiner Karriere war der Schützling von Trainer Otmar Velte, mit dem er seit sieben Jahren zusammenarbeitet, auch nicht ganz unzufrieden. Zurück in Deutschland, hat sich der 29-jährige Student aus Kassel im Interview Fragen zu seiner Laufbahn, den WM-Eindrücken und seiner Zukunft gestellt.

Herr Müller, wie sind mit einigen Tagen Abstand Ihre Eindrücke von der WM?

Steven Müller: Es war anfangs sehr unreal, weil dann plötzlich alles schon schnell gegangen ist. Das Hotel war super, es war extrem heiß, die Luftfeuchtigkeit war sehr hoch, aber eigentlich musste ich mich nur einen Tag eingewöhnen, dann ging es mir gut. Ich dachte, dass das vielleicht ein Vorteil ist. Direkt nach meinem Rennen hatte ich gemischte Gefühle. Natürlich war und bin ich sehr glücklich, dass ich an der WM teilnehmen durfte, aber andererseits war es auch traurig, dass ich nicht meine Bestleistung abrufen konnte. Ich hatte im Vorfeld ehrlich gesagt schon damit geliebäugelt, vielleicht noch ein zweites Rennen machen zu können. Einzig die Atmosphäre war nicht besonders, ehrlicherweise war bei den deutschen Meisterschaften mehr los.

Woran lag es, dass es für Ihre Bestzeit nicht gereicht hat?

Müller: Es soll keine Ausrede sein, aber es war extrem schwer, sich nach dieser langen Saison mit den deutschen Meisterschaften und der Team-Europameisterschaft mit der Silbermedaille noch einmal zu motivieren. Man trainiert lange und hart, denkt, man ist dabei, ist es dann aber erst doch nicht und plötzlich kommt doch noch die Einladung. Diese Auf- und Abs waren sehr anstrengend. Das war insgesamt sehr viel für mich, was ich nach dem Lauf aber erst langsam realisiert habe. Jetzt geht es erst einmal kurz in die Pause, und dann geht es wieder von vorne los.

Es war also vor allem eine mentale Sache?

Müller: Auf jeden Fall. Man bereitet sich ein ganzes Jahr auf so ein Ereignis vor, alles sieht danach aus, dass man es schafft, weil die Planung stimmt, die Ergebnisse darauf hindeuten, und dann fehlen am Ende zwei Hundertstelsekunden. Das ist Mist! Dann will man die Norm unbedingt noch schaffen, kommt unter Druck und packt es trotzdem nicht. Da hatte mein ganzer Körper sich schon von der Saison verabschiedet. Deshalb brauchte ich nach dem Rennen auch erst einmal ein paar Tage Ruhe. Ich war sehr müde und daher eher für mich. Erst danach bin ich ins Stadion gegangen und habe die anderen deutschen Athleten unterstützt. Das hat richtig Spaß gemacht.

Jetzt schaltet sich Trainer Otmar Velte in das Gespräch ein. »Man hat bei den deutschen Meisterschaften gemerkt, dass es an ihm genagt hat, dass er die Norm nicht geschafft hat. Er war danach einfach nicht mehr so locker, um in diesen Bereich zu laufen«, erklärt er. »Man muss sich immer verdeutlichen: Es ging letztlich um 36 Zentimeter, die gefehlt haben.«

Und dann wurden sie nachträglich doch eingeladen – als einziger männlicher Sprinter aus Deutschland. Sind Sie darauf stolz?

Müller: Ehrlich gesagt, habe ich mich so intensiv vorbereitet, dass ich es erst Tage später überhaupt gelesen habe, dass das so ist. Für mich ging es nur um die Sache, um diesen einen Lauf. Natürlich ist es cool, der einzige Deutsche zu sein, und auch der Erste seit 2011, aber letztlich bin ich vor allem glücklich und zufrieden mit mir. Stolz macht es mich, für mein Land laufen zu dürfen.

Hat Ihnen nach der EM 2018, der Team-EM und nun mit der WM in Doha der dritte internationale Auftritt etwas mit Blick auf Sponsoren gebracht?

Müller: Ich habe nach wie vor einen einzigen Sponsor, Volker Becker aus Kassel, der mich seit Tag eins unterstützt. Ansonsten unterstützt mich natürlich die LG ovag Friedberg-Fauerbach und die deutsche Sporthilfe. Ohne sie wäre das alles überhaupt nicht möglich. Nichtsdestotrotz bleibt es schwierig.

»Der Punkt ist, dass wir auf dem Weg nach Tokio im nächsten Jahr auch in wärmeren Gebieten trainieren müssten, um auf dem Leistungsniveau der Weltspitze mithalten zu können. Da würden wir finanziell an Grenzen kommen«, erklärt Trainer Velte. »Denn das müssten wir dann beide zusammen machen. Deshalb versuchen wir alles und hoffen, dass über die breitere Öffentlichkeit ein Sponsor aufmerksam wird.« Um den nächsten Schritt in seiner Karriere zu gehen, sagt der Trainer, müsse Müller im kommenden Jahr vor allem seine Zeit über 100 Meter verbessern. »Ohne das wird er nicht schneller. Die muss unter 10,20 Sekunden (aktuelle Bestzeit: 10,31 Sekunden, Anm. d. Red.). Und zwar ohne, dass wir die Dinge, an denen wir für die 200 Meter arbeiten, vernachlässigen. Es geht konkret um die Beschleunigungsphase. Seine Höchstgeschwindigkeit muss höher werden und er muss sie schneller erreichen.« Insgesamt müsse seine Bestzeit um zwei Zehntelsekunden schneller werden. »Das ist die Aufgabe«, sagt Velte. Müllers Augen werden groß. Er sagt lachend: »Gut zu wissen.«



Foto: dpa, panthermedia/Ananya Krishna Angulilee

„Wenn man einen Porsche hat, schüttet man auch kein Heizöl rein“

Steven Müller

ben – ich rede ihm in seine nicht rein und er mir nicht in meine.

Dieses Zusammenspiel zwischen Müller und Velte scheint sich in den vergangenen sieben Jahren perfektioniert zu haben. Auch wenn ihre Wohnorte etliche Kilometer trennen, scheint ihre Verbindung sehr vertrauensvoll und dennoch stets professionell zu sein. »Das kann man nicht mit jedem machen und ehrlicherweise hat es auch lange gedauert, bis es so war«, sagt Velte. Müller grinst und sagt nur: »Das stimmt. Aber ich habe auch immer gesagt: Mit ihm fange ich es an, und mit ihm beende ich es auch.« Die Erfolgsgeschichte der beiden spricht für sich: Der damals 22-Jährige, der ursprünglich nur seine Schnelligkeit als Fußball-Spieler verbessern wollte, ist sieben Jahre später in der Weltspitze angekommen – und hat dem Sport sein Leben untergeordnet.

Wie integrieren Sie das Training und all die Dinge rundherum in Ihren Alltag?

Müller: Man muss einerseits auf vieles verzichten, andererseits ist es eine Frage der Organisation. Das musste ich beides erst lernen. Aber ich habe mich entschieden, diesen Weg zu gehen. Daher nehme ich meine Disziplin, und nur so funktioniert es. Für die WM war klar, dass ich im Sommer keine Klausuren schreibe, dafür hatte ich im Winter Gas gegeben. Das wird jetzt wieder genauso, sodass ich im Sommer ein Urlaubssemester nehmen kann, um für Olympia zu trainieren. Es geht eben nur das eine oder das andere. Training, und vor allem Regenerationsphasen sind sehr wichtig. Und da kenne ich meinen Körper inzwischen so gut, dass ich sofort den Unterschied spüre.

Wie wichtig ist gesunde Ernährung?

Müller: Wenn man einen Porsche hat, schüttet man auch kein Heizöl rein. Für mich muss es eine gute Mischung sein. Ich gönne mir keine Bratwurst oder einen Döner, das fällt komplett weg, aber ein Eis oder ein Stück Schokolade sind schon mal drin.

Wenn Sie das Jahr Revue passieren lassen und auf das neue Jahr schauen. Wie lauten Ihre Gedanken?

Müller: Das ist sehr schwer zu sagen, denn ich versuche, so gut wie möglich im Moment zu leben. Ich habe aus diesem Jahr auf jeden Fall viel Erfahrungen mitnehmen können. Ich weiß jetzt, was mich international erwartet – da ist die WM noch einmal ein Unterschied zur EM in Berlin im vergangenen Jahr gewesen. Und ich weiß, woran ich noch zu arbeiten habe. Und alles andere wird mir mein Trainer schon sagen (lacht).

Im Portrait: Trainer Otmar Velte

Otmar Velte ist ein Tausendsassa: Fußballtrainer des Hessenligisten SC Waldgirmes, Inhaber einer Praxis für medizinische Trainingstherapie, angehender Athletiktrainer, gelernter Schullehrer für Sport und Gesellschaftskunde – und seit sieben Jahren Sprinttrainer von Steven Müller. Der Vollblutportler trainiert bereits seit seinem 16. Lebensjahr andere Sportler, seine Leidenschaft gehört vor allem dem Fußball und der Leichtathletik. Dort war er selbst einmal Leistungssportler – unter anderem im erweiterten Kader für die 2. Fußball-Bundesliga. Der 55-Jährige ist seit einigen Jahren im mittelhessischen Postheim zu Hause, davor lebte er in seiner nordhessischen Heimat. Er sagt über sich: »Ich möchte Leistung entwickeln.« Dieses Ziel hat er bei Steven Müller erreicht. (phk)

Triathlon

Kaurisch: »Ich habe mir meinen Traum erfüllt«



Die Schwalheimerin Regina Kaurisch kämpft sich auf Hawaii insgesamt 13:40 Stunden bis ins WM-Ziel. (Foto: pv)

(web). 12:46 Stunden zeigte die Uhr am Samstagabend hawaiianischer Ortszeit im Ziel für Thomas Beisswenger (SV Fun-Ball Dortelweil) an. Regina Kaurisch (Triathlon Wetterau) lief mit dem Leuchtstäbchen nach 13:40 Stunden Wettkampfdauer durch den Zielbogen am Pier des Pazifiks. Beide hatten sich am 30. Juni in Frankfurt als Europameister und Vize-Europameisterin bei ähnlich subtropischen Bedingungen qualifiziert – und beide finishten auf Hawaii sogar einige Minuten schneller.

Beisswenger überholte vor allem in seiner Sahnedisziplin, dem Marathonlauf, etliche Athleten der AK65 und feierte auf dem Vulkan-Archipel einen starken zehnten Endplatz unter 50 Teilnehmern. In 4:12 Stunden lief der Bad Vilbeler durch die Lavafelder mit Wendepunkt am Energy Lab. »Nach dem Schwimmen lag ich noch auf Platz 26«, sagt der Triathlon-Spätmeister. »Aber ich hatte die viertschnellste Laufzeit meiner Altersklasse.«

Für Kaurisch begann der Tag um 3:30 Uhr morgens. Die Schwalheimerin startete 15 Minuten nach Beisswenger um 7:25 Uhr in der Startgruppe der Frauen 55+ im Wasser. »Als der Kanonenschuss fiel, bin ich sofort losgeschwommen«, sagt die 60-Jährige. »Mit dem Wellengang hatte ich zunächst Probleme, dann aber schnell in meinem Rhythmus gefunden.« Nach 1:19 Stunden ohne Neoprenanzug wechselte Kaurisch als Zehnte auf ihr Rennrad. »Nach dem Wendepunkt in Hawi hatte ich mit starken Windböen von der Seite zu kämpfen«, erzählt Kaurisch. »Eine Athletin vor mir wurde komplett von der Straße geweht.« Ihren zehnten Platz hielt Kaurisch mit starken 6:31 Stunden Radzeit für die 180 Kilometer. »Das Laufen spielte sich dann bei mir im Kopf ab. Das ist meine schwächste Disziplin.« Doch Kaurisch wusste, dass sie es schafft, und arbeitete sich kontinuierlich weiter. »Punkt 18 Uhr geht in Hawaii die Sonne unter, ich bekam ein Leuchtstäbchen. Als ich bei Kilometer 40 am Hotspot meines Reiseveranstalters vorbeilief und mein Mann Patrick dort ausgelassen feierte, wusste ich: Jetzt bist du gleich eine Ironwoman.« Für Kaurisch endete ein langer Tag um 21:05 Uhr Ortszeit. »Jetzt muss ich die vielen Eindrücke erst mal verarbeiten. Auf jeden Fall war es ein wunderschönes Erlebnis. Ich habe mir einen Traum erfüllt.«

Anzeige

Wer hat Interesse, eine Gruppe im Bereich Kindersport zu leiten?

Der TuS Rockenberg sucht für die Grundschulkinder (sechs bis zehn Jahre) einen engagierten Gruppenleiter, der den Kindern die Lust und den Spaß an der Bewegung vermitteln kann. Die Übungsstunde findet mittwochs, von 16 bis 17.00 Uhr statt. Interessenten melden sich bitte beim TuS Rockenberg unter der Telefon-Nr.: 0151/75001435

Leichtathletik

Nickel verbessert eigenen Kreisrekord mit dem Hammer

(ks). Johanna Nickel (wJuU 18) und Birgit Wielitsch (W55) vom LSC Bad Nauheim starteten dieser Tage beim Werfertag in Elz.

Wielitsch schrammte im Hammerwurf um 20 Zentimeter an ihrem Kreisrekord von 29,87 Metern vorbei, war aber mit der Weite von 29,67 Metern schließlich zufrieden. Sie ist Ansporn genug, um im nächsten Jahr die angepeilte 30-Meter-Linie zu übertreffen. Im Diskuswerfen erzielte sie 25,82 Meter.

Nickel startete im Kugelstoßen sozusagen zum Aufwärmen mit 9,45 Meter. Im Diskuswerfen steigerte sie sich auf die persönliche Bestleistung von 29,47 Meter. Alle ihre Würfe hatten im Bereich um 26 bis 27 Meter gelegen. Dies war ein erfreuliches Ergebnis nach gelungener Umstellung in der Wurftechnik. Zum »Nachtisch« gab es dann noch eine Überraschung im Hammerwerfen: Nach Würfen über 31 und 32 Meter landete das Gerät auf 33,17 Meter. Damit verbesserte sie ihren eigenen Kreisrekord.