

Rhein-Zeitung Andernach & Mayen Samstag, 11. Juli 2020 Seite 26

Samstag, 11. Juli 2020, Rhein-Zeitung Andernach & Mayen, Seite 26

Kolberg bieten sich wieder neue Perspektiven

Von unserem Redakteur Marcus Pauly



Leichtathletik: Mittelstrecklerin der LG Kreis Ahrweiler hat die DM vor Augen und einen Streckenwechsel im Kopf

Ahrweiler. Als Majtie Kolberg im März in Paris am Flughafen festsaß und statt nach Amerika unverrichteter Dinger wieder nach Hause fliegen musste, hätte sie sich kaum vorstellen können, dass die Leichtathletik-Saison für sie in diesem Jahr noch einmal verheißungsvolle Perspektiven bieten könnte. Rund vier Monate später sieht die Welt für die Mittelstrecklerin der LG Kreis Ahrweiler aber schon wieder ganz anders aus.

Mittlerweile hat die 20-jährige 800-Meter-Spezialistin nicht nur schon wieder die ersten beiden Wettkämpfe hinter sich und am heutigen Samstag den nächsten auf dem Programm, sondern sogar die Deutschen Meisterschaften vor Augen – und den Wechsel auf eine andere Strecke im Kopf. Gut möglich, dass die Dritte der Hallen-DM in Leipzig den Schritt von den 800 auf die 1500 Meter wagt. Was natürlich mit mehr als einem Schritt verbunden ist. "Die Strecke ist ja fast doppelt so lang", sagt sie. Doch seien die Perspektiven auf der längeren Distanz einfach besser, auch international erfolgreich zu sein.

In besagtem Augenblick im März am Flughafen in Paris hatten sich freilich erst einmal alle Perspektiven verflüch-

1 von 2 22.07.2020, 12:14

tigt. Da war die Sport- und Biologie-Studentin in Köln auf dem Weg zu einem gut dreiwöchigen Höhentrainingslager in Flagstaff, Arizona/Amerika mit Sebastian Weiß, dem Bundestrainer des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) für die Mittel- und Langstrecken der Frauen. Doch dann erreichte sie in Paris die Kunde vom Coronabedingten Einreiseverbot in die USA. Während das Gepäck schon auf dem Weg nach Amerika war, machte sie sich notgedrungen wieder auf den Weg zurück in die Heimat.

"Da bin ich dann erst einmal in ein Motivationsloch gefallen", erzählt sie. Wie auch nicht? Abgesagte Wettkämpfe, die Ungewissheit, ob es in diesem Jahr überhaupt noch welche geben wird, keine Trainingsmöglichkeiten abgesehen von individuellen Läufen – das kann schon auf die Moral schlagen, und zwar nicht zu knapp.

Jetzt, mit Abstand und in dem Wissen, dass es wieder Wettkämpfe gibt, sagt sie: "Ich glaube, die Zeit hat vielen Athleten gut getan." Sie bot die Möglichkeit, etwaige Verletzungen auszukurieren, an Grundlagen zu arbeiten, neue Erfahrungen zu machen und Ideen zu überdenken. Was Kolberg auch tat.

Während für sie (wie für alle anderen auch) das Apollinarisstadion in Bad Neuenahr zunächst noch geschlossen blieb, konnte sie in Köln im dortigen ASV-Stadion schon wieder trainieren, wenn auch unter ausgetüftelten Hygiene-Bedingungen. "Das war alles genau strukturiert und auch etwas kompliziert, aber es hat gut geklappt", sagt sie im Rückblick.

Überhaupt klappte es gut mit dem Training, das sie im Kreis von Mittelstrecklern absolvierte, die auf Distanzen von 1500 bis 3000 Meter spezialisiert sind. Was zum Beispiel längere Tempoläufe und andere Umfänge als für sie sonst üblich zur Folge hatte, etwa achtmal 500-Meter-Läufe.

Anstrengend, aber hilfreich. "Am Anfang war es natürlich hart", so Kolberg. Aber mit zunehmenden Fortschritten stellte sich auch zunehmend der Spaß daran ein. "Es war schon toll, als ich dann mit den Spezialisten mithalten konnte", erzählt sie. Womit sich ein Gedanke in den Vordergrund drängte, der ohnehin schon mal aufgekommen war: der Wechsel auf die 1500 Meter, angeraten von Trainer Leo Monz-Dietz. Zum einen kommt die 20-Jährige ohnehin von längeren Strecken, hat sie als Jugendliche doch Triathlon betrieben, zum anderen könnte die längere Distanz ihrer körperlichen Veranlagung noch etwas mehr entgegenkommen.

"Über die 800 Meter könnte vielleicht die letzte Spritzigkeit fehlen, um auch international erfolgreich zu sein", erklärt Kolberg: "Dazu muss man an die 2:00 Minuten ranlaufen." Derzeit stehen für sie 2:05,41 Minuten zu Buche.

Anfangs, so erzählt sie, habe sie der Plan mit den 1500 Metern nicht so begeistert: "Aber jetzt gefällt er mir." Zumal sie am vergangenen Wochenende in Bern ihre Bestzeit über diese Strecke mit den 4:24,10 Minuten gleich um neun Sekunden unterboten hat. Wobei es erst ihr dritter Start über diese Distanz überhaupt war und sie die bei den ersten beiden Malen in der Halle gelaufen ist.

Klar, dass noch viel Gewöhnung notwendig ist. "Die ersten 400 Meter sind mit total langsam vorgekommen, die letzten 500 waren dafür sehr lang", berichtet sie über ihre Erfahrung in Bern. So ein Wechsel ist nicht zuletzt auch eine Kopfsache, die erst einmal verinnerlicht sein will. Tags zuvor war sie in Uster (ebenfalls in der Schweiz) über 800 Meter unangefochten in 2:07,07 Minuten zum Sieg gelaufen. "Aber mit dem Lauf war ich nicht so zufrieden", meint sie selbstkritisch. Die Zeit sei zwar in Ordnung, aber die erste Runde viel zu langsam gewesen.

Am heutigen Samstag beim "Backontrack-Meeting" in Dortmund will sie es besser machen, allein schon im Hinblick auf die DM am 8. Und 9. August in Braunschweig. Dort will sie schließlich voraussichtlich über die 800 Meter an den Start gehen. Es sei denn, sie legt in zwei Wochen bei ihrem Start in Regensburg noch einen tollen Lauf über 1500 Meter hin. Dann käme sie vielleicht doch noch mal ins Grübeln.

Wieder im Fokus: Majtie Kolberg startet am heutigen Samstag bei einem Leichtathletik-Meeting in Dortmund über die 800 Meter, um noch einmal die Form zu testen vor der DM am 8./9. August. Foto: Wolfgang Birkenstock

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.

2 von 2 22.07.2020, 12:14