

Dienstag, 05. Januar 2021, Rhein-Lahn-Zeitung Bad Ems, Seite 13

Olivia Gürths Fokus liegt auf der Ausdauer

Von unserem Mitarbeiter Thorsten Stötzer



Leichtathletik: Hindernisläuferin des Diezer TSK Oranien hofft auf die EM in Tallinn – International längere Strecke

Diez. Eine 500 Meter lange Runde im Diezer Stadtwald Hain ist Olivia Gürth bestens vertraut. Ihr Trainer Lutz Preußner hat alle 100 Meter Markierungen angebracht, was Intervall-Einheiten ermöglicht. Doch das Pensum der besten deutschen Hindernisläuferin bei den unter 20-Jährigen umfasst derzeit noch viel mehr. Vier oder fünf Kilometer lange Tempo-Dauerläufe auf Radwegen stehen etwa ebenfalls auf dem Programm.

„Ich habe Glück durch meine Sportart“, meint die Athletin vom Diezer TSK Oranien, die wöchentlich rund 50 Kilometer läuft, ohne dabei derzeit einen Sportplatz zu benutzen. Dabei dürfte sie als Kader-Mitglied auch in der Pandemie-Zeit auf die Bahn gehen, doch „im Herbst und Winter liegt der Fokus mehr auf Ausdauer“. Und um die zu gewinnen, ist

es sonst ebenso nicht nötig, sich auf genormten 1,22-Meter-Spuren zu bewegen, wie sie die Zentrale Sportanlage auf den Diezer Höhen bietet.

Wie gewohnt Freunde treffen beim Training im Verein und im Leistungskader kann Olivia Gürth jedoch nicht, da geht es ihr wie allen anderen. An Athletik und allgemeiner Kräftigung arbeitet die Gymnasiastin zu Hause. Unter freiem Himmel steigert sie die langen Läufe – „das war bislang ein kleiner Schwachpunkt“ – und verschafft sich so die Basis für eine Saison, die Leistung auf zwei Distanzen erfordern wird.

Während in Deutschland in der Altersklasse U 20 Hindernis-Rennen wie gewohnt über 2000 Meter anstehen, sind international bereits 3000 Meter gefordert. Auf der längeren Strecke ging die Diezerin erst einmal an den Start und musste im Alleingang Hindernisse und Wassergraben bewältigen. Es wartet also eine neue Herausforderung, für die sich Olivia Gürth in Form bringt, ohne bisher in der Vorbereitung mit Corona, Erkältungen oder muskulären Problemen kämpfen zu müssen, wie sie berichtet.

2021 startet sie weiterhin in der Klasse U 20, nun im älteren Jahrgang. Während Wettkämpfe in der Halle reihenweise abgesagt werden, hofft die 18-Jährige auf Einsätze bei Crossläufen. Die Titelverteidigung bei den Deutschen Meisterschaften im Sommer auf der Bahn in Rostock ist ein hohes Ziel. Zugleich will sich Gürth für internationale Titelkämpfe qualifizieren. Ob allerdings die 2020 ausgefallenen Weltmeisterschaften in Nairobi in Kenia nachgeholt werden können, hält sie aber selbst für sehr fraglich.

Realistischer erscheint es da, dass Mitte Juli die U 20-EM in Estlands Hauptstadt Tallinn zustande kommt. Es besteht die Hoffnung, dass sich der Sommer zumindest so gestaltet wie der des Jahres 2020, als sich die Corona-Lage merklich beruhigt hatte. Außerdem will Gürth natürlich ihre Zeiten verbessern: Die 6:33,70 Minuten, mit denen sie zuletzt über 2000-Meter-Hindernis in Heilbronn mit über acht Sekunden Vorsprung deutsche Meisterin wurde, stellen zugleich ihren persönlichen Rekord dar.

In Reichweite könnte der deutsche Jugendrekord in dieser Disziplin rücken, der seit 2012 bei 6:22,06 Minuten steht. Aber eine exakte Zeit möchte sich Gürth nicht zum Maßstab nehmen. Vielmehr will sie die Aufmerksamkeit auf die Qualifikation für die Großereignisse richten und auch auf Flachstrecken antreten: Auf den Strecken von 800 über 1500 bis zu 3000 Metern wird man sie gleichfalls am Start sehen.

Weitere Aufgaben lauern abseits des Sports, denn Gürth steht kurz vor dem Abitur. Vom 7. bis 22. Januar stehen schriftliche Prüfungen an, im März folgen die mündlichen. Englisch, Biologie und Französisch heißen ihre Leistungskurse. „Ab Anfang April habe ich keine Schule mehr und kann mich dann mehr auf den Sport konzentrieren“, erzählt die Läuferin. Dieser Wechsel im Alltag kommt rechtzeitig zur Bahnsaison der Leichtathleten. Ab Herbst strebt sie ein Studium oder eine praktische Phase an.

Olivia Gürth vom Diezer TSK Oranien (Nummer 264) legt in den Wintermonaten besonders viel Wert darauf, an ihrer Ausdauer zu arbeiten. Denn gerade in dieser Jahreszeit

wird der Grundstein für kommende Meistertitel gelegt. Foto: Wolfgang Birkenstock

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