

Dienstag, 12. Januar 2021, Rhein-Lahn-Zeitung Bad Ems, Seite 13

Hochrangige Meisterschaften fest im Blick

Von unserem Mitarbeiter Thorsten Stötzer



Leichtathletik: Klingelbacher Timothy Erpenbach hofft auf starke 800-Meter-Zeiten und eine verletzungsfreie Saison

Klingelbach. Timothy Erpenbach fällt es nicht schwer, seine Ziele für das anstehende Leichtathletik-Jahr zu definieren. „Endlich mal bei Meisterschaften überzeugen“, das wünscht sich der 800-Meter-Läufer vom TuS Katzenelnbogen-Klingelbach. Allzu oft haben bisher Verletzungen Starts in der Hochsaison verhindert und sein Leistungsvermögen eingeschränkt. „Verletzungsfrei durchkommen und kontinuierlich trainieren“ lautet deswegen die erste Maxime des 18-jährigen Gymnasiasten.

Das Meisterschaftsprogramm, das Erpenbach angehen will, hat es in sich. Chronolo-

gisch betrachtet stehen die hochrangigsten Titelkämpfe am Anfang. Am ersten Juni-Wochenende werden in Braunschweig die Deutschen Meisterschaften der „Großen“ ausgetragen. „Es wäre toll, die Norm bei den Erwachsenen zu laufen“, blickt er voraus auf die Chance, bei der nationalen Elite Luft zu schnuppern.

Gute Aussichten bei DM in Rostock

Als „Heimspiel“ bewertet auch Timothy Erpenbachs akribischer Trainer Klaus Föhrenbacher die deutschen U 23-Meisterschaften drei Wochen später in Koblenz. „Dort in den Endlauf zu kommen, wäre sehr cool“, sagt sein Schützling, der allerdings erneut mit erfahreneren Athleten konkurrieren muss. Am günstigsten sind natürlich die Aussichten in der eigenen Altersklasse U 20, die am Wochenende 30. Juli bis 1. August in Rostock ihre deutschen Meister ermittelt. Erpenbach gehört jetzt zum älteren Jahrgang.

Der 2002 geborene Klingelbacher will sich deutlich verbessern und „in Podest-Reichweite, wenn nicht aufs Treppchen selbst“ gelangen. Ausgangsbasis ist der siebte Platz auf der deutschen Bestenliste 2020 mit einer Zeit von 1:53,32 Minuten. Einige gute Läufer haben nun altersbedingt diese Klasse verlassen müssen. Bleiben bei ihm muskuläre Probleme aus, sollte auch der Saison-Verlauf zum Konzept passen.

Im Mai will Tim Erpenbach nämlich seine Abiturprüfungen vollenden, danach sollte erst einmal mehr Zeit für den Leistungssport bleiben. Vorher muss er sich im Wirtschaftszweig des Beruflichen Gymnasiums in Diez mit geistigen statt mit körperlichen Aufgaben auseinandersetzen, etwa beim bilingualen (Deutsch/Englisch) Schwerpunkt in Betriebswirtschaftslehre. „Die Disziplin dafür habe ich durch den Sport“, zieht das Nachwuchstalent eine Parallele zwischen Schule und Leichtathletik.

Momentan hemmen die Verletzungen noch den Trainingselan. „So findet es Timothy auch gar nicht schlimm, dass durch Corona die komplette Hallensaison ausfällt“, berichtet Föhrenbacher. Es geht aber hinaus auf die Feld- und Waldwege, und sehr oft taucht derzeit Krafttraining auf dem Plan auf. Das geliebte Bahn-Training steht zurück, wenngleich Erpenbach als Kader-Athlet das Recht besitzt, trotz der Pandemie wie sonst gewohnt die Anlage am Schulzentrum in Katzenelnbogen zu benutzen.

Crossläufe als Grundlage

Nicht abgeschrieben hat der Einrichter die Crossläufe im Frühjahr. Wenn die Veranstalter zielgerichtete Hygiene-Konzepte erstellen, sollten solche Wettkämpfe unter freiem Himmel möglich sein, findet Tim Erpenbach. Er hält große Stücke auf diese Phase und das Kräfteressen auf unbefestigtem Terrain. „Gute Athleten werden im Feld gemacht“, zitiert der 18-Jährige eine altbekannte Trainer-Weisheit.

Die Cross-Wettbewerbe sollen die Grundlage schaffen, um eigene Bestmarken zu steigern. Tempohärte holt sich Erpenbach auf der Unterdistanz über 400 Meter, seine Bestzeit beträgt 51,32 Sekunden. In diesem Jahr will er die 50 Sekunden unterbieten. Die

1:53,32 Minuten auf der Hauptstrecke, den 800 Metern, will der schnelle Klingelbacher „Richtung 1:50“ drücken in einer hoffentlich verletzungsfreien Saison.

Fleißiges Talent: Der für den TuS Katzenelnbogen-Klingelbach startende Timothy Erpenbach (Nummer 166) hat sich für die anstehende Saison wieder sehr viel vorgenommen.

Foto: Wolfgang Birkenstock

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