

Donnerstag, 15. Juli 2021, Rhein-Lahn-Zeitung Bad Ems, Seite 25

## Gürth geht mit einem klaren Plan in die EM

Leichtathletik: Hindernisläuferin des Diezer TSK Oranien will im Vorlauf mit zurückhaltender Taktik erfolgreich sein

Tallinn. Der Weg zur angestrebten Medaille bei der U 20-Europameisterschaft der Leichtathleten ist für Olivia Gürth zwar vorgezeichnet, aber noch weit. Das weiß Lutz Preußner genau und mahnt daher vor dem Vorlauf in Estlands Hauptstadt Tallinn: „Mit Blick auf das Finale gilt es auch, Körner zu sparen.“ Vom heimischen Rechner verfolgt der Trainer des Diezer TSK Oranien heute Morgen im Livestream, wie die seit Jahren von ihm gecoachte Ausnahmeläuferin die 3000 Meter Hindernis in Angriff nimmt (10 Uhr Ortszeit, 9 Uhr deutscher Zeit), um im ersten Vorlauf (mindestens) unter die ersten Fünf zu kommen. Gelingt ihr das, ist der 19-Jährigen der Platz im Finale am Samstag sicher.

„Natürlich wäre ich gerne vor Ort dabei“, gesteht Preußner. „Aber das ließ sich leider nicht einrichten.“ Also haben Trainer und Athletin vor deren Abflug Richtung Tallinn die wichtigsten Absprachen getroffen. Zudem wird Gürth in Estland von Bundestrainer Georg Lehrer betreut. Alle drei haben sich auch am Mittwochabend noch einmal zusammengeschatet, um finale Details zu klären.

„Wir wollen auf Nummer sicher gehen“, sagt Preußner, der keine Zweifel daran hat, dass die Deutsche U 23-Meisterin der Titelkämpfe auf dem Koblenzer Oberwerth auch auf internationaler Bühne abrufft, was sie kann. „Notfalls hat Olivia immer die Möglichkeit, in der letzten Runde noch den Platz rauszulaufen.“

Taktisch sei Gürth so vorbereitet, dass sie jederzeit in der Lage sei, „mitzulaufen und auf ihren Moment zu warten“, wie Preußner es beschreibt. „Das hat sie ja auch zuletzt bei der DM in Koblenz gezeigt.“ In der wohl spektakulärsten Entscheidung bei den nationalen Titelkämpfen vom Oberwerth hatte sich die Diezerin die meiste Zeit unauffällig am Ende einer vierköpfigen Führungsgruppe aufgehalten und erst in der letzten Runde attackiert. Einmal beschleunigt, lief Gürth der Favoritin Paula Schneiders aus Mönchengladbach noch um fünf Sekunden davon. Am Ende standen 10:03,19 Minuten auf der Uhr, damit hatte Gürth nicht nur ihre bis dahin gültige Bestzeit um mehr als zwölf Sekunden verbessert, sondern auch die Führung in der europäischen Bestenliste der Altersklasse U 20 übernommen. Ist damit schon alles klar für eine Medaille? So weit will Preußner nicht gehen. „Natürlich ist Gold das große Ziel“, sagt der Trainer. „Doch es gibt auch

Starterinnen, die man auf der Rechnung haben muss.“ Deswegen gelte es, im Vorlauf die Hausaufgaben zu machen und sich dann im zweiten Schritt mit dem Endlauf auseinanderzusetzen.

Wenn er sich heute Morgen hinsetzt, um die Vorläufe in Tallinn aus der Ferne zu verfolgen und zu analysieren, dürfte Preußner vergleichsweise gelassen sein. Er weiß, dass er verschiedene Szenarien mit seiner Athletin durchgesprochen hat. „Olivia wird in der Lage sein, die Rennsituation zu erfassen und dann die notwendigen Schlüsse zu ziehen“, sagt der TSK-Coach. Die Entscheidungen zuletzt bei der U 23-EM hätten gezeigt, mit welchen Rennverläufen zu rechnen ist. „Da wurde der erste Kilometer locker angegangen, danach waren es reine Steigerungsläufe.“

Mit einem ähnlichen Szenario könnten Preußner und Gürth auch in ihrem Vorlauf leben. „Was sie hingegen nicht braucht, ist ein Lauf in einem großen Pulk“, weiß der Trainer. Doch auch dagegen gibt es ein Mittel: die Flucht nach vorne. Marco Rosbach

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