

Bestzeiten als Eintrittskarte für die DM

Leichtathletik. Jan Roßkoth und Simon Ehring starten am Wochenende bei den Deutschen U16 Meisterschaften in Wattenscheid. Beide wollen sich für einen Finallauf qualifizieren

Das Lohrheidestadion in Wattenscheid ist am Wochenende Schauplatz der Deutschen U16 Meisterschaften der Leichtathletik. Mit dabei: Jan Roßkoth und Simon Ehring vom LC Adler Bottrop. Roßkoth startet am Samstag im Vorlauf über 300 Meter Hürden (13.35 Uhr), Ehring ist im Mittelstreckenrennen über 800 Meter (15 Uhr) dabei. Vorab sprachen sie mit WAZ-Redakteur Maximilian Lazar über ihre Saison, ihre Ziele und die Anspannung vor dem größten Lauf ihrer Karriere.

„Sie hat gesagt, dass es ein großer Unterschied zur NRW-Meisterschaft ist. Ich glaube nicht, dass sie mir die Nervosität damit genommen hat.“

Simon Ehring, über seine Schwester Mareike, die eine erfolgreiche Schwimmerin ist.

Hallo Jan, hallo Simon. Am Samstag geht es los. Schon aufgeregt?

Jan Roßkoth: Die Nervosität war in den vergangenen Tagen schon da. Ich probiere jetzt die verschiedenen Szenarien in meinem Kopf durchzuspielen, um gut vorbereitet in das Rennen zu gehen. Ein Vorteil ist dabei bestimmt, dass wir vor dem Wettkampf zuhause übernachten können. Da fühlt man sich doch immer am wohlsten.

Simon Ehring: Ich bin schon mal in Wattenscheid gelaufen, kenne das Stadion also. Trotzdem werde ich bestimmt aufgeregt sein, wenn es los geht.

Noch ist das Trio gespannt, am Samstag geht es in den Vorläufen um das Ticket für das Finale.



Jan Roßkoth (m.) scheut keine Hürde, Simon Ehring hat auf der Mittelstrecke die Gegner direkt neben sich. Trainer Jens Roßkoth schaut genau hin. FOTOS: HEINRICH JUNG

Simon, deine Schwester Mareike ist erfolgreiche Schwimmerin, hat schon an Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Konnte sie dir Tipps geben?

Simon Ehring: Sie hat gesagt, dass es ein großer Unterschied zu einer NRW-Meisterschaft ist. Ich glaube nicht, dass sie mir die Nervosität damit genommen hat (lacht). Aber sie hat mir auch gesagt, dass ich alles rausholen soll, was geht.

Apropos. In dieser Saison ging bei Euch schon ziemlich viel. Wann war klar, dass es für die Deutsche Meisterschaft reicht?

Jan Roßkoth: Im Winter sind wir mit dieser fixen Idee ins Training gestartet, das Frühjahr lief bei mir aber dann nicht so gut. Erst bei den

Nordrheinmeisterschaften bin ich die Quall gelaufen und konnte sie bei der NRW-Meisterschaft nochmal bestätigen. Meine Bestzeit habe ich um über zwei Sekunden auf 43,20 Sekunden verbessert.

Simon Ehring: Ich habe ehrlich gesagt nicht erwartet, dass es damit etwas wird. Ich musste meine persönliche Bestleistung um sieben Sekunden steigern. Bei den Nordrheinmeisterschaften bin ich dann aber in einem schnellen Feld gelaufen, meine Form stimmte und dann habe ich meine Bestzeit auf 2:05,38 Minuten verbessert und damit die Norm geschafft.

Am Wochenende steht ihr mit den besten Läufern aus ganz Deutschland an der Startlinie. Was zählt da mehr: Eine neue Bestzeit oder eine gute Platzierung?

Simon Ehring: Bei einer Meisterschaft zählt am Ende immer der Rang, da spricht niemand darüber, wie schnell der Lauf war. Deshalb habe ich mir auch vorgenommen ins A- oder B-Finale einzuziehen. Wenn es mit einer Top-Ten-Platzierung klappt, wäre es perfekt. Aber natürlich freue ich mich auch über eine Bestzeit.

Jan Roßkoth: Meine gute Zeit möchte ich schon bestätigen. Aber

letztlich ist es so, wie es Simon gesagt hat: Die Platzierung zählt.

Jan, du läufst 300 Meter Hürden, Simon, du über 800 Meter. Ihr trainiert oft gemeinsam. Wo liegen die Unterschiede?

Jan Roßkoth: 300 Meter Hürden bedeuten Vollgas. Ein Fehler wird sofort bestraft. Im Vergleich zu der kürzeren Hürdendistanz ist es dabei enorm wichtig, das Grundtempo möglichst hoch zu halten. Es kommt nicht so sehr auf die Technik an den Hindernissen an.

Simon Ehring: Ich versuche immer vorne mitzumischen, bin aber nicht der Typ, der das Tempo macht. Das habe ich noch nie gemacht und das werde ich wohl auch am Wochenende nicht ändern. Es kommt darauf an, dass ich mich gut platziere, keine Lücke nach vorne entstehen lassen und dann meine Qualitäten im Sprint zeigen kann.

Die Distanzen, die ihr in Angriff nehmt, gelten als sehr unangenehm. Gerade weil es eine Mischung aus Sprint und Langdistanz ist. Wieso habt ihr euch dafür entschieden?

Jan Roßkoth: Ab der U14 gibt es die Möglichkeit über die Hürden zu laufen – das hat mich begeistert. Damals noch über 60 Meter. Meine Be-

gabung liegt aber eher auf der Langstrecke. Da waren 300 Meter Hürden ein guter Kompromiss, in der U18 sind es dann 100 Meter mehr. Simon Ehring: Ich bin nach einem Schülerwaldlauf, bei dem Jan sogar einer meiner Konkurrenten war, angesprochen worden, ob ich nicht einmal zum Training kommen möchte. Das ist jetzt zweieinhalb Jahre her, seitdem trainiere ich mit der Läufergruppe, die auf längere Distanzen spezialisiert ist. Mein Durchbruch war dann ein Teamwettbewerb in Troisdorf, bei dem ich noch Punkte für die Mannschaft sammeln konnte und eine gute Zeit gelaufen bin.

„300 Meter Hürden bedeuten Vollgas. Ein Fehler wird sofort bestraft.“

Jan Roßkoth hat in seinem Lauf in ein mögliches Finale sieben Hürden zu überwinden.

Aktuell steht natürlich die Deutsche Meisterschaft im Fokus. Was macht ihr, wenn ihr gerade mal nicht trainiert?

Jan Roßkoth: Ich bin gerne mit dem Mountainbike unterwegs. Entweder mit einem guten Kumpel oder mit meinem Vater. Ab und zu zocke ich auch an der Konsole. Simon Ehring: Neben der Leichtathletik spiele ich beim TC Eigenstadt Wald Tennis und mache Krav Maga, eine Art der Selbstverteidigung. Außerdem treffe ich mich gerne mit Freunden.

Jetzt geht es aber nach Wattenscheid. Habt ihr dort die Gelegenheit, euch gegenseitig zu unterstützen?

Simon Ehring: Den Lauf von Jan werde ich mir auf jeden Fall ansehen. Ich habe dann noch genug Zeit, mein Aufwärmprogramm durchzuführen.

Jan Roßkoth: Wenn Simon läuft kann ich entspannt zuschauen, habe meinen Vorlauf dann schon hinter mir. Ob ich dann aber glücklich bin oder nicht, weiß ich noch nicht.

„Im Rennen sind die Jungs auf sich allein gestellt“

Trainer Jens Roßkoth traut seinen Schützlingen viel zu und sieht Chancen für einen zweiten Lauf

Trainer Jens Roßkoth hat mit Blick auf die Deutschen U16 Meisterschaften in Wattenscheid ein gutes Gefühl. Nach dem letzten Training sprach er noch einmal lange mit seinen Athleten, um sie auf den Wettkampf vorzubereiten.

„Zum ersten Mal werden sie in einem Callroom vor dem Wettkampf versammelt, um dann gemeinsam einzulaufen. Danach sind sie ganz auf sich allein gestellt“, weiß der Trainer zu berichten. Jan Roßkoth und Simon Ehring sind jeweils mit der 19. besten Zeit gemeldet: „Ein A- oder B-Finale ist auf jeden Fall möglich“, so ihr Trainer.

Roßkoth ist begeistert von der Trainingseinstellung der beiden und den übrigen Athleten, die zur Laufgruppe gehören. Darunter auch Nina Endt und Ellice Rams, die ebenfalls für Deutsche Meisterschaften in ihren Altersklassen qualifiziert waren.

„Jan und Simon ergänzen sich hervorragend“, weiß Jens Roßkoth zu berichten. Ein Beispiel: Um bei der U16 DM starten zu können, müssen beide auch eine sogenannte Ausgleichsleistung bringen. „Der Deutsche Leichtathletikverband will so eine zu frühe Spezialisierung verhindern“, erklärt Roßkoth.

Simon Ehring erbrachte diese Leistung im 300 Meter Lauf. Jan Roßkoth über 3000 Meter. Am Wochenende sind sie aber nur über ihre Spezialdisziplin am Start.

Und Trainer Jens Roßkoth hat noch einige Tipps parat. „Sie werden nicht die einzigen sein, die vor dem Wettkampf nervös sind. Auch für viele der anderen Starter ist es das erste Mal, dass sie bei einer Meisterschaft starten. Gleichzeitig haben aber auch alle eine gewisse Qualität. Das ist ein Vor- und ein Nachteil“,



Jens Roßkoth
FOTO: HEINRICH JUNG

erklärt Roßkoth wie er versucht, den Druck von seinen Schützlingen zu nehmen.

Unabhängig vom Ausgang der Rennen sagt er: „Ich bin sehr stolz auf beide, dass sie die Qualifikation geschafft haben. Der größte Unterschied ist, dass es diesmal zwei Läufe gibt. Den ersten müssen sie aber schon so laufen, als wäre es ein Endlauf.“ Dann ist eine Finalteilnahme am Sonntag möglich. Und wenn es nicht klappt? „Es wird nicht das letzte Rennen sein, das die beiden laufen.“