

Freude und Enttäuschung

Weitere Aktive aus Brandenburg im Olympia-Team

Frankfurt/Main. Die deutsche Olympia-Mannschaft wächst – und dabei auch die Brandenburger Delegation für die Sommer-Spiele in Tokio. In seiner vierten Nominierungsrunde hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) am Mittwoch 169 weitere Aktive ins Team berufen. Darunter mehrere aus Potsdam.

Im Triathlon gehört Laura Lindemann zum vierköpfigen Aufgebot. Die Sprint-Europameisterin, die 2016 in Rio Rang 28 belegt hatte, peilt dieses Mal eine Top-Platzierung im Einzel an und möchte auch bei der olympischen Premiere der Mixed-Staffel mit dem deutschen Team vorne angreifen. Neben Lindemann ist unter anderem Jonas Schomburg nominiert worden. Er kommt von den Wassersportfreunden 1898 Hannover, hat aber auch ein Startrecht für den Verein Triathlon Potsdam.



Sprint-Europameisterin Laura Lindemann will im olympischen Triathlon angreifen. FOTO: IMAGO

In einer nationalen Selektion auf Weltklasse-Niveau haben bei den Modernen Fünfkämpfern Patrick Dogue und Fabian Liebig die Männer-Tickets erhalten. Sie setzen sich gegen die vereinsinterne Konkurrenz beim OSC Potsdam, Marvin Dogue und Christian Zillekens, durch. Patrick Dogue wurde in Rio Sechster, Liebig wartete zuletzt als deutscher Meister mit etlichen internationalen Spitzenergebnissen auf. Bei den Frauen erhielt OSC-Pentathletin Janine Kohlmann nicht den erhofften zweiten Startplatz. Stattdessen wurde ihr Rebecca Langrehr (TSV Spandau) vorgezogen. Deutsche Frauen-Nummer eins ist die in Potsdam lebende Annika Schleu, die auch für Spandau startet und 2018 Vize-Weltmeisterin wurde. Im Straßensport erhielt erneut die fast 40 Jahre alte Trixi Worrack, die aus Cottbus stammt, mittlerweile aber in Erfurt lebt, eine Nominierung. Für sie ist es das letzte Profijahr.

In den vorherigen DOSB-Berufungsrunden waren 15 Brandenburger Aktive berücksichtigt worden: Bahnradsport (6), Kanu-Rennsport (4), Schwimmen, Rudern (je 2), Sportschießen (1). In der letzten Runde am Freitag/Samstag werden weitere hinzukommen. Bei den Leichtathleten besteht Hoffnung auf bis zu acht Tickets. 2016 hatte der Olympia-Stützpunkt Brandenburg für sich 30 Nominierte verbucht. tog

IN KÜRZE

Frauen-Königsklasse läuft im Internet

Berlin/London. DAZN hat sich die Rechte für die auf mehr Teilnehmer ausgeweitete Fußball-Champions-League der Frauen gesichert und zudem eine Partnerschaft mit Youtube geschlossen. Der Vertrag mit der Uefa gilt nach Angaben der Unternehmen von der Saison 2021/22 an für vier Spielzeiten. In den ersten beiden Jahren können laut Pressemitteilung 61 Spiele kostenfrei über den Youtube-Kanal von DAZN geschaut werden. In den zwei Spielzeiten ab 2023 sind 19 Partien gratis sowie alle Spiele über den kostenpflichtigen Streaminganbieter zu sehen.

OLYMPIA 2020+1 Brandenburg und die Olympischen Spiele in Tokio

Wasser, Vaseline und Kampfrichter

Nils Brembach, Hagen Pohle, Christopher Linke und Saskia Feige vom SC Potsdam wollen im 20-Kilometer-Gehen überzeugen – Die 50-Kilometer sind letztmals im olympischen Programm

Von Mirko Jablonowski

1 Austragungsort: Aufgrund der schwülheißen Temperaturen im sommerlichen Tokio werden die Marathoni und Geher ihre Wettkämpfe bei Olympia im knapp 1000 Kilometer weiter nördlich gelegenen Sapporo austragen. Ausgangspunkt für diese Überlegung des Internationalen Olympischen Komitees waren die Weltmeisterschaften der Leichtathleten 2019 in Doha (Katar), als die große Hitze die Marathon- und Geher-Wettbewerbe stark beeinflusste. „Das ist die einzig richtige und aus gesundheitlichen Aspekten auch absolut vernünftige Entscheidung“, sagt der in Frankfurt (Oder) geborene Hagen Pohle vom SC Potsdam. Er belegte in Doha im Einzel über 20 Kilometer Platz 17. Teamkollege Nils Brembach, der in Doha nach 14 von 20 Kilometern einen Zusammenbruch erlitt, sagt: „Für mich war es eine Art Erleichterung, als ich gehört habe, dass die Wettkämpfe von Tokio nach Sapporo verlegt werden.“

2 Technik: In wohl keiner anderen Disziplin der Leichtathletik spielt die Technik eine so entscheidende Rolle wie im Gehen. So darf es während des Rennens nicht zum vollständigen Verlust des Bodenkontaktes kommen. Es darf anders als beim Laufen also keine Flugphase geben. Zudem muss das vordere Bein beim Aufsetzen gestreckt, also das Knie gerade sein. Aufgrund dieser Einschränkungen kommt bei den Sportlern beim angeschlagenen Tempo die markante Hüftbewegung zum Vorschein. „Das ist die einzige Disziplin in der Leichtathletik, in der Ausführung der Bewegung so streng vorgeschrieben ist“, weiß der 32 Jahre alte Christopher Linke aus Werder (Havel) und verdeutlicht die Herausforderung „seiner“ Sportart. „Man muss sich das so vorstellen, als wenn man versucht, mit einem gestreckten Bein zu rennen. Insgesamt ist es ein Riesenunterschied zum normalen Laufen, so machen wir nur Schrittlängen zwischen 1,20 und 1,30 Metern.“

3 Distanzen: Bei den anstehenden Olympischen Spielen treten die Männer über 20 und 50 Kilometer an. Bei den Frauen nur über 20 Kilometer (seit 1992 olympisch) gegangen. Die 50 Kilometer der Männer, seit 1932 im Programm, werden dieses Jahr letztmalig bei Olympia stattfinden. Für Paris 2024 werden sie gestrichen. „Das finde ich sehr schade“, sagt Bundestrainer Ronald Weigel. „Aber manchmal ist das im Kalender olympischer Sportarten eben so. Dieses Mal hat es uns erwischt. Wir hoffen jetzt, dass im Dezember positiv über die neu angedachte Strecke entschieden wird.“ Neben den bestehenden 20 Kilometern der Männer (seit 1956 olympisch) und Frauen soll eine noch nicht genau definierte Mixed-Staffel als Ersatz für den „langen Kantan“ durchgeführt werden. Auf der Bahn (3000, 5000 und 10000 Meter), in der Halle (5000 und 10000 Meter) sowie auf der Straße 5,



Nils Brembach, Hagen Pohle und Christopher Linke (v.l.) aus Potsdam gehen gemeinsam in der Weltspitze mit und wollen in Tokio gute Platzierungen erzielen. FOTO: SVEN HOPPE/DPA

10, 20, 30 und 50 Kilometer) gibt es für die Geher in einem Wettkampfsjahr verschiedene Strecken, auf denen sie sich messen können.

4 Trainingsmethodik: Im Vordergrund stehen vor allem Grundlagenausdauer und Tempohärte. „Wir sind eine Arbeitsdisziplin, in der die Sportler viel investieren müssen“, weiß Weigel, der als Aktiver bei den Olympischen Spielen 1988 Seoul (Südkorea) sowohl über die 20- als auch über die 50-Kilometer-Strecke Silber gewann. Christopher Linke begibt sich ab 6. Juli in Potsdam in ein spezielles Hitzetrainingslager, mit dem er vor der Weltmeisterschaft 2019 in Doha gute Erfahrungen gemacht hat. Dabei wird der Trainingsraum der Athleten mit Heizstrahlern auf

36 Grad hochgeheizt. Nasse Handtücher auf Wäscheständern sorgen für eine Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent. „Dann heißes, 60 Minuten auf einem Laufband zu gehen oder bis zu 90 Minuten auf dem Rad zu fahren – eine extreme Herausforderung für den Körper, der sich auf bis zu 40 Grad aufheizt, sich so aber an extreme Bedingungen gewöhnt und unter diesen leistungsfähiger wird“, sagt Linke. Auch Hitzetrainingslager, aktuell befinden sich die Potsdamer Geher in den italienischen Alpen in Livigno (30 Kilometer am Vor- und zehn Kilometer am Nachmittag sind da als Umfang keine Seltenheit), gehören in der Wettkampfvorbereitung dazu, waren aufgrund der Corona-Pandemie in den vergangenen 15 Monaten aber in der Praxis kaum umsetzbar.



Wasser darf beim Gehen nicht fehlen: Christopher Linke kippt sich pro Kilometer eine Flasche über den Kopf. FOTO: MICHAEL KAPPELLER/DPA

Mit der MAZ auf Olympiakurs

Mit einem Jahr Verspätung sollen vom 23. Juli bis 8. August die Olympischen Spiele in Tokio stattfinden. Auch aus Brandenburg sind viele Athleten für die Teilnahme vorgesehen.

Zur Einstimmung auf die Wettbewerbe stellt die MAZ wöchentlich eine Sportart mit märkischen Aktiven vor, erklärt Techniken, Besonderheiten sowie Kuriositäten und blickt auf die Erfolgsaussichten.

Bisher wurden vorgestellt: Schwimmen, Kanu-Rennsport, Triathlon, Rudern, Sportschießen, Bahnradsport und die Leichtathletikdisziplin Gehen. Geplant sind außerdem: Moderner Fünfkampf und Diskuswurf.

5 Wasser: Das nasse Element spielt im Gehersport eine große Rolle. Zum einen zur Flüssigkeitszufuhr. „Auf einem 20-Kilometer-Rennen fange ich nach vier Kilometern mit dem Trinken an und trinke dann alle zwei Kilometer“, sagt Linke und rechnet vor, dass er in einem 20-Kilometer-Rennen bis zu 1,5 Liter Wasser zu sich nimmt. Noch wichtiger sei das Wasser von außen, um den Körper abzukühlen. „Ich kippe mir nach jeder Ein-Kilometer-Runde eine Flasche Wasser über den Kopf. Bei extremen Bedingungen wie in Doha packt man sich zudem gerne mal Eis unter die Mütze“, erläutert Christopher Linke.

6 Kampfrichter: Bei der Gefährdung der Einhaltung des Bodenkontaktes und der Knie-



Die richtige Technik macht's: Saskia Feige bei der Deutschen Meisterschaft im April in Frankfurt am Main. FOTO: IMAGO/KAI PETERS

streckung können Kampfrichter den Sportlern mit dem Zeigen der gelben Kelle einen einmaligen Warnhinweis mit der Kennzeichnung des Verstoßes geben (Schlangenlinie = Verlust des Bodenkontaktes, Winkel = fehlende Streckung). Darüber hinaus kann ein Gehrichtrobbmann nach Hinweis eines Gehrichters – jeder Gehrichter kann pro Sportler nur eine Rote Karte beantragen – eine Rote Karte (Antrag auf Disqualifikation) geben. Dem Sportler wird auf der Strecke nicht angezeigt, welcher Kampfrichter ihn mit Rot belegt hat. Nach der dritten Roten wird der Sportler zunächst mit einer Zeitstrafe belegt (bei 20 Kilometern zwei Minuten – Weigel: „Das Einführen der Zeitstrafe als letzte Warnung finde ich gut, die Länge der Strafe aber deutlich zu lang.“), bei einer vierten erfolgt die Disqualifikation. Auf den letzten einhundert Metern vor dem Ziel kann ein Kampfrichter – bei Olympia sind acht Kampfrichter aus acht Nationen im Einsatz – einen Athleten bei offensichtlichem Regelverstoß unabhängig von der Anzahl der Roten Karten noch disqualifizieren.

7 Vaseline und Tapes: Da die Geher während des Wettkampfes stark schwitzen und zudem von außen zum Runterkühlen regelmäßig Wasser auf den Körper kippen, schützen sie ihre Brustwarzen mit Tapes oder schmieren sich Vaseline an die Achselhöhlen beziehungsweise Innenseiten der Oberschenkel. So soll verhindert werden, dass man sich die Haut aufscheuert.

8 Psyche: „Mentale Stärke ist extrem wichtig“, sagt Christopher Linke. „Man hat beim Gehen so viel Zeit zum Nachdenken. Am besten ist es aber, wenn man an nichts denkt, das ist aber superschwer. Ganz, ganz selten gelingt das.“ Gerade auf dem langen 50-Kilometer-Kanten müsse man an der Startlinie zudem bereit sein, sich zu quälen und die aufkommenden Schmerzen auszubledern. Zudem sei es wichtig, gegenüber den Gegnern immer einen starken Eindruck zu vermitteln.

9 Rekorde: Auf der 20-Kilometer-Strecke der Männer hält der Japaner Yusuke Suzuki mit einer Zeit von 1:16:36 Stunden den Weltrekord. Die deutsche Bestmarke steht bei 1:18:42 – gehalten von den Potsdamern Andreas Erm (2000) und Linke (2019). Die schnellste Frau auf dieser Strecke ist die Chinesin Hong Liu (1:24:38), in Deutschland ist Sabina Krantz (geborene Zimmer, ehemals Potsdam) die Beste (1:27:56). Weltrekordhalter über 50 Kilometer ist der Franzose Yohann Diniz mit 3:32:33 Stunden.

10 Kalorienverbrauch: 2500 bis 3000 Kilokalorien verbraucht ein Geher in etwa auf einer 50 Kilometer langen Strecke – und damit so viel, wie der Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes. Bei solchen kräftezehrenden Rennen geht es dann vor allem darum, den Elektrolythaushalt, so gut es geht, ausgeglichen zu halten.

„Wir wollen an die erfolgreiche Tradition anknüpfen“

Geher-Bundestrainer Ronald Weigel wird in Japan voraussichtlich vier Potsdamer Aktive an den Start bringen

Von Mirko Jablonowski

Potsdam. Der Geher-Sport in Potsdam hat eine lange und erfolgreiche Tradition. „An diese wollen wir anknüpfen“, sagt Bundestrainer Ronald Weigel mit Blick auf die Olympischen Spiele in Tokio. „Wir sind der erfolgreichste Stützpunkt in Deutschland und wollen unsere Qualität auch bei Olympia unter Beweis stellen“, sagt der 61-Jährige. Nils Brembach, Christopher Linke und Saskia Feige haben die Olympianorm erfüllt. Der 29 Jahre alte Hagen Pohle hat sich mit seinem Sieg beim internationalen Wettkampf im litauischen Alytus vor zweieinhalb Wochen in eine sehr

gute Ausgangsposition gebracht. 60 Sportler können bei den Männern über 20 Kilometer Gehen starten. 44 Aktive haben die geforderte Olympianorm geschafft. Pohle führt nach seinem starken Auftritt in Litauen die Nachrückerliste an und macht sich als drittbester Deutscher hinter Brembach und Linke berechnete Hoffnungen auf seinen zweiten Olympiastart nach 2016. Damals belegte er in Rio de Janeiro Platz 18 und peilt auch dieses Mal eine Top-20-Platzierung an.

Linke, Olympiafünfter von 2016 über 20 Kilometer, träume natürlich von einer Medaille. „Inwieweit dieser Traum aber realistisch ist, ist gerade nach der Beeinflussung der

Vorbereitung durch Corona ganz schwer einzuschätzen.“ Anders als ursprünglich geplant verzichtet er auf einen Doppelstart über 20 und 50 Kilometer und konzentriert sich, auch mit Blick auf die Herausforderung der 50 Kilometer aus dem olympischen Kalender, auf die kürzere Strecke. Bundestrainer Weigel hält sich mit Zielvorgaben im Vorfeld zurück. „Das habe ich noch nie anders gemacht. Die Sportler geben aktuell alles dafür, um bei Olympia ihr Maximum geben zu

können“, sagt er. „Die Rahmenbedingungen waren alles andere als optimal und es wird wohl nicht wirklich eine Chancengleichheit herrschen. Wir wollen uns aber mit den Besten der Welt messen und diese im besten Fall schlagen. Ansonsten bräuchten wir nicht antreten.“

Der 28 Jahre alte Brembach, der in Fal-

Ronald Weigel ist seit fast 20 Jahren als Bundestrainer für die deutschen Geher verantwortlich. FOTO: IMAGO



kensee im Havelland aufgewachsen ist, reist als amtierender Deutscher Meister zu seinen zweiten Olympischen Spielen. „Ich will in Sapporo auf jeden Fall besser als 2016 abschneiden“, sagt er mit Blick auf seinen 38. Platz in Rio. „Das muss natürlich mein Anspruch sein. Wofür es am Ende genau reicht, wird man sehen.“

Die 23-jährige Saskia Feige, die als amtierende Deutsche Meisterin am 6. August auf die 20-Kilometer-Strecke in Sapporo geht, tut sich mit einer genauen Zielvorgabe wie ihre männlichen Teamkollegen ebenfalls schwer. „Ich freue mich einfach riesig auf meine Premiere bei Olympia und fühle mich gut vorbereitet.“