

Vom Handballer zum Hürdenass

Die Leichtathletik-Abteilung des VfB Stuttgart hat in Stefan Volzer eines der größten deutschen Talente in seinen Reihen

Stefan Volzer ist in seiner Altersklasse deutscher Hallenrekordler über 60 Meter Hürden. Mit Gregor Traber sowie Coach Marlon Odom trainiert der 16-jährige Fellbacher am Olympiastützpunkt – und hat hohe Ziele.

VON JULIAN KARES

STUTTGART. Der VfB Stuttgart hat eines der größten Talente in seinen Reihen. Fußballkenner würden nach diesem Satz stutzen, nicht aber Fachmänner aus der Leichtathletik. Denn in Stefan Volzer geht für den VfB der zurzeit beste deutsche Hürdensprinter der Altersklasse U 18 an den Start. Anfang Februar verbesserte der Fellbacher den nationalen Hallenrekord über 60 Meter Hürden auf 7,81 Sekunden und holte sich den Titel des süddeutschen Meisters. Im Sommer hatte Volzer schon über die 110 Meter Hürden dominiert. 2016 stand der Schüler des Friedrich-Schiller-Gymnasiums in seinem Jahrgang mit einer Zeit von 13,72 Sekunden auf dem zweiten Platz der Weltbestenliste.

Dabei war es ein eher glücklicher Umstand, dass Volzer zum Leichtathleten wurde. Raphael Müller, dreimaliger deutscher Meister über 200 Meter, schaute zufällig bei einem Handballspiel des CVJM Fellbach vorbei. Im linken Rückraum spielte der schnelle Volzer, die beiden kamen nach dem Spiel ins Gespräch. „Er meinte, dass ich mit meiner Schnelligkeit beim VfB in eine Trainingsgruppe reinschnuppern soll“, erzählt der heute 16-Jährige, der den Rat des Profis prompt annahm. Seitdem durchlief Volzer den F- und D-Kader des Württembergischen Leichtathletik-Verbands, ehe sich Trainer Marlon Odom vor zwei Jahren vollständig der sportlichen Weiterentwicklung des Fellbachers annahm.

Volzer findet ideale Bedingungen vor

Odom war früher selbst ein Spitzenathlet im Hürdenlauf (Bestzeit: 13,45 Sekunden). Sein Handwerk lernte der 34-Jährige unter anderem in den USA bei Curtis Frye, dem langjährigen Coach des Olympiasiegers und viermaligen Weltmeisters Allen Johnson. Am Olympiastützpunkt in Stuttgart hat Odom die beste Hürden-Trainingsgruppe in Deutschland mit fünf nationalen Titelträgern im Aktiven- wie im Nachwuchsbereich aufgebaut – das sind ideale Bedingungen für den hochtalentierten Volzer. „Er trainiert mit absoluten Vorzeige-Athleten, die ihm in allen Belangen helfen. Jeder in der Gruppe hat das

gleiche Ziel, die Jungs pushen sich gegenseitig dorthin“, sagt Odom, „es ist das Beste, was ihm passieren konnte.“

Mit dabei ist zum Beispiel der Olympianeunte Gregor Traber, der sich im jungen Volzer wiederzuerkennen scheint. „Er sieht, dass Stefan seine Rekorde aus der Jugend wegpackt, und erkennt das Potenzial. Deshalb nimmt er seine Rolle als Unterstützer sehr ernst“, sagt Odom über Traber, der in dieser Saison für LAV Tübingen an den Start gehen wird. Dort, wo Traber steht, will auch Volzer hin – fünf bis sechsmal in der Woche trainiert der VfB-Athlet dafür. Das Programm geht dabei weg vom typischen Kraftbolzen. Odom lässt seinem Schützling Zeit für die körperliche Entwicklung. Beide legen den Fokus derzeit auf eine andere Komponente, die sich in der Zukunft auszahlen soll.

„Wir haben viel an der Technik bei der Hürdenüberquerung gearbeitet. Mein Nachziehbein setzte ich jetzt viel besser ein, das ist auch mit ein Grund für meinen

Leistungssprung in diesem Jahr“, erklärt Volzer. Akribisch übt Odom mit ihm die Technikelemente, die im Herrenbereich für den entscheidenden Vorsprung sorgen sollen. Denn die Anforderungen an den jungen Athleten werden weiter wachsen. Die Hürdenhöhe steigert sich von jetzt 91,4 cm auf 106,68 cm bei den Herren, auch der Abstand zwischen den Hürden wird sich weiter vergrößern. Neben einer hohen technischen Qualität verfügt Volzer über eine weitere Stärke, die nicht selbstverständlich ist. „Bei mir gibt es keinen Panikmodus vor dem Rennen. Ich bin einfach locker, selbst Gregor fragt mich, wie ich das schaffe“, erklärt Volzer. Diese psychischen Fähigkeiten sind besonders hilfreich in einer Sportart, in der es enorm viele Möglichkeiten gibt, Fehler zu machen. Jeder Lauf ist eine neue Herausforderung. Will Volzer den sportlichen Weg von Traber gehen, „ist die erste Hürde, den Sprung vom Jugend- in den Herrenbereich zu schaffen“, erklärt Trainer Odom. Die Voraussetzungen sind gut. Und auch Odoms Philosophie passt perfekt zu den Zielen seines jungen Schützlings. Sie lautet: „Setze dir als Athlet niemals eine Grenze!“

Hintergrund

Der Hürdenlauf

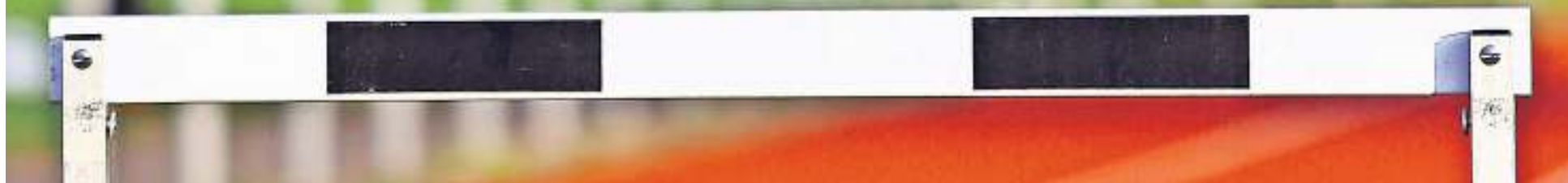
▪ **Trainingsgruppe:** Neben Stefan Volzer und Gregor Traber gehören Felix Franz (LG Neckar-Enz, deutscher Meister 400 m Hürden), Florian Lickteig (MTG Mannheim, deutscher U-23-Meister 110 m Hürden) und Henrik Hannemann (LAZ Salamander Kornwestheim-Ludwigsburg, deutscher U-20-Meister 110 m Hürden) zur Trainingsgruppe am Olympiastützpunkt Stuttgart.

▪ **Kurz- und Langdistanz:** Meisterschaften werden auf der Kurz- und der Langdistanz ausgetragen. Die Damen müssen im kurzen Sprint 100 Meter, die Herren 110 Meter zurücklegen. Die Langdistanz beträgt jeweils 400 Meter. Stets müssen je zehn Hürden überlaufen werden. In der Halle geht es meist über 60 Meter und fünf Hürden.

▪ **Höhe der Hürden:** Je kürzer der Lauf ist, desto höher sind die Hürden. Beim 110-m-Lauf der Herren sind die Hürden 106,68 cm hoch. Für die Damen geht es beim 100-m-Lauf über 83,82 cm. Beim 400-m-Lauf dagegen sind die Hürden niedriger – bei den Damen 76,20 cm, bei den Herren 91,44 cm.

▪ **Hürdentechnik:** Die Athleten überlaufen die Hürden in einem ganz bestimmten Schritt-Rhythmus. Dabei ist es ihnen nicht erlaubt, die Bahn zu verlassen, um die Hürde zu umrunden. Während des Laufs darf die Hürde umfallen, wenn sie von den Läufern berührt worden ist. Es darf aber kein beabsichtigtes Umstoßen der Hürde stattfinden. Der Hürdenlauf erfordert eine sehr hohe koordinative und technische Leistung. (jka)

Ein Juwel in der Leichtathletik-Abteilung des VfB Stuttgart: Stefan Volzer feilt im Training weiter an seiner ohnehin schon guten Technik und behält auch im Wettkampf die Nerven. Foto: Baumann



Ein besonderes Gespür für Schnee

Slalom-Weltmeisterin Andrea Rothfuss fiebert jetzt schon ihren fünften Paralympics entgegen

VON ELKE RUTSCHMANN

STUTTGART. Im Alltag gibt es kaum noch Situationen, in denen Andrea Rothfuss an ihre Grenzen stößt. Schon als Kind ist sie wie andere auf Bäume geklettert, hat Keyboard gespielt und stand mit sechs Jahren zum ersten Mal auf Skiern. Die heute 27-Jährige kam mit einer Dysmelie, einer angeborenen Fehlbildung der linken Hand, auf die Welt, und wenn sie sich beispielsweise anzieht, dauert es schon ein bisschen länger, als wenn jemand beide Hände zur Verfügung hat. Doch kaum steht die junge Frau, die im Remstal lebt, auf zwei Brettern, ist es vorbei mit der Langsamkeit. Dann ergreift ein Sog ihren Körper, und sie wird hineingerissen in den Flow.

Andrea Rothfuss sitzt bei unserem Gespräch in einem Café am Eugensplatz in Stuttgart und nippt an einer Rhabarberschorle, als sie von diesen Momenten erzählt. Vor zwei Tagen kam sie erst zurück von den letzten Weltcup-Rennen der stehenden Klasse im japanischen Hakuba sowie in Pyeongchang in Korea, wo 2018 die nächsten Paralympics stattfinden werden.

Es war ein sehr erfolgreicher Trip für die gebürtige Schwarzwälderin, denn sie kam mit dem Gewinn des Gesamtweltcups, Platz eins im Super-G und im Riesenslalom, Rang zwei im Slalom zurück und wurde zudem

Dritte in der Abfahrt. Jetzt stehen erst einmal zwei Wochen Pause und Erholung an, um aufzutanken für den nächsten Kraftakt.

Bei ihrem Heimatski-Club in Loßburg hat sie schon früh gelernt, dass, wer den Berg hinunterwill, nicht um eine Einsicht herumkommt: Bisweilen muss man im Leben dem Instinkt zuwiderhandeln und sich auf die Gefahr zubewegen. Bei Abfahrten erreicht sie Spitzengeschwindigkeiten bis zu 120 Kilometer pro Stunde. „Das ist schon jedes Mal eine Gratwanderung, wenn man die Angstgrenze überschreitet und auslotet, was trau' ich mich“, sagt Andrea Rothfuss.

Sie gewinnt auch Medaillen im Slalom, doch dem Riesenslalom gehört ihre eigentliche Liebe auf den Brettern

Am meisten vermisst sie den zweiten Stock jedoch im Slalom. Das hat sie nicht daran gehindert, im Februar im italienischen Tarvisio Weltmeisterin in dieser Disziplin zu werden ebenso wie im Riesenslalom, ihrer eigentlichen Liebe auf den Brettern. Hier kann sie ihr besonderes Gespür für den Schnee am besten ausspielen. Zudem sammelte sie noch zwei Silber- und eine Bronzemedaille.



Viele Trophäen: Andrea Rothfuss Foto: Bm

Nach dem erfolgreichen Winter hat sie sich schon wieder ein neues, großes Ziel gesetzt – die Teilnahme an den fünften Paralympics. Mit 16 Jahren hat sie in Turin ihre erste Medaille gewonnen. Inzwischen sind sieben weitere hinzugekommen – eine goldene ist auch dabei vom Slalom in Sochi. Damals war sie auch Fahnenträgerin bei der Eröffnungsfeier.

Beim Württembergischen Schützenverband im SpOrt Stuttgart macht sie eine Ausbildung zur Sport- und Fitnesskauffrau. Ihr Arbeitgeber unterstützt sie, hier hat sie kurze Wege in die Molly-Schauffele-Halle, wo sie ihr Krafttraining absolviert.

Andrea Rothfuss steht stellvertretend für eine neue Generation der Paralympics-Vertreter, die längst nicht mehr erklären müssen, warum Menschen mit Handicap Sport betreiben. Die Paralympics sind ein Fixpunkt im Sportkalender, die Verbände fördern die Athleten besser, im neuen deutschen Spitzensportkonzept ist das Ziel festgesetzt, die Sportler mit olympischen Athleten gleichzusetzen. „Diese Anerkennung haben wir uns verdient“, findet Rothfuss, die sich auch noch an Zeiten erinnern kann, als man noch „draufzahlen musste, um den Sport auszuüben“. Heute werden die Kosten für Trainingslager und Ausrüstung übernommen. Ganz gleichgestellt sei man noch nicht. „Aber der Weg stimmt.“

Reds-Neuzugang Jensen überzeugt beim Saisonstart

Baseball-Bundesligist tritt an diesem Wochenende in Saarlouis an

VON JÜRGEN KEMMNER

STUTTGART. Bei den Stuttgart Reds herrscht nach dem Saisonauftakt Zufriedenheit: Der Baseball-Bundesligist verbuchte gegen die Mainz Athletics am vergangenen Wochenende zwar eine 1:11-Niederlage, aber auch einen 4:1-Erfolg – und das Team vom Rhein ist immerhin aktueller deutscher Meister. „Einer der Höhepunkte war der Homerun von Teamcaptain Ruben Kratky, der mit diesem Schlag für das 4:1 gesorgt hatte“, sagte Reds-Chef Christoph Manske.

An diesem Sonntag treten die Reds bei den Saarlouis Hornets an, dabei werden zwei Partien bestritten. Mit im Team sind wie schon gegen Mainz die Neuzugänge aus Kalifornien: Pitcher Jimmy Jensen und Catcher Drake Zarate, die beide eine Verstärkung für die Mannschaft von Trainer Gavin Ng darstellen. „Jimmy bestritt das komplette zweite Spiel gegen Mainz, er wurde immer präziser mit seinen Würfen und erzielte drei seiner sechs Strikeouts im letzten Inning“, lobte Manske. Zu den US-Importen soll nun auch noch Reds-Neuling Nummer drei stoßen. Marvin Brown, der Werfer aus Aruba von den Niederländischen Antillen, war erst kurz vor dem Saisonauftakt in Stuttgart eingetroffen und hat gegen die Athletics noch nicht gespielt.

Die Reds-Damen haben mit zwei Erfolgen in Augsburg (5:4 und 14:2) gleich die Tabellenführung in der Softball-Bundesliga übernommen – allerdings haben sie nun ein wenig länger Pause als die Männer. Weiter geht die Saison der Damen erst am 23. April (13 und 16 Uhr) mit zwei Heimspielen gegen die Karlsruhe Cougars im DB-Ballpark des TV Cannstatt.

Club-Service

Squash Devils/Sport-Insel

Im Pink Power Böblingen fanden die 39. deutschen Squash-Jugend-Einzelmeisterschaften statt. Für die Vertreter aus der Region Stuttgart gab es dabei einiges zu feiern: Nils Schwab (Sport-Insel Stuttgart) gewann den Titel in der Altersklasse U 17. Dennis Welte (Squash Devils Stuttgart) hatte in der Altersklasse U 13 bei den Jungs genauso die Nase vorn wie seine Vereinskameradin Lea-Iris Murrizi bei den Mädchen. Zudem gewann Jan Siegle (Sport-Insel Stuttgart) Silber in der U-19-Konkurrenz.

Stuttgarter Rugby-Club

In der Dritten Rugby-Liga stehen die ersten Begegnungen der Play-off-Runde an. Die Männer vom Stuttgarter Rugby-Club treffen im Viertelfinale auf einen Vertreter der Norddivision – den SC Frankfurt II. Die Hessen gastieren an diesem Samstag zum Hinspiel in Stuttgart, gespielt wird ab 15 Uhr im Stadion Hohe Eiche in Degerloch. Das Rückspiel findet zwei Wochen später in Frankfurt statt. Infos: www.rugby-stuttgart.de.

Tarka-Cup

Integration durch Fußball – das ist das Ziel der Initiatoren des Tarka-Cups. An diesem Samstag und Sonntag findet bereits die 16. Auflage des Turniers statt. Dieses Mal laden die Veranstalter in die Zeppelinsporthalle in Fellbach ein. Dort werden 32 internationale Teams als Vertretungen diverser Sport- und Kulturvereine aus der Region erwartet. Beginn ist an beiden Tagen um 10 Uhr. Mehr Infos gibt es unter: www.tarka-cup.de.

TSV Sielmingen/Bernhausen

An diesem Donnerstag findet der Welt-Tischtennis-Tag statt. Dies nehmen Vereine zum Anlass, um für die Sportart zu werben – so auch in Filderstadt, wo der TSV Sielmingen und der TSV Bernhausen gemeinsame Sache machen. Sie führen an diesem Tag ein Event am Eduard-Spranger-Gymnasium durch. Um 7.30 Uhr geht es los. Mehr Informationen: http://tinyurl.com/Welt-TT-Tag-2017.

Service



Jürgen Frey Sport-vor-Ort-Redaktion

Hinweise, Anregungen, Kritik bitte an folgende E-Mail: juergen.frey@stzn.de