

Jonny Horne im Finale

Jonathan Horne hat seinen Europameistertitel im Karate verteidigt. Jetzt geht es für den Karateka vom Kaiserslauterer Teikyo Karate Team in Tokio um olympische Medaillen. Für die Karatewelt ein historisches Ereignis, für Horne die Erfüllung eines langen Traums.

VON DORIS THEATO

Die Kämpfe, ausgetragen im kroatischen Porec, sind ausgefochten, die Medaillen der Karate-Europameisterschaft, sie sind verteilt. Der Deutsche Karate-Verband blickt auf die beste kontinentale Meisterschaft seiner Geschichte zurück. Die Ausbeute: zweimal Gold (Jonathan Horne, +84 kg, und das Kumite-Damen Team), zweimal Silber (Shara Hubrich, +50 kg, und Jana Messerschmidt, -55 kg) und einmal Bronze (Noah Bitsch, bis 75 kg). Hinzu kommt noch dreimal Bronze für das Deutsche Para-Team.

Nach dieser Leistung nahm sich das Team vor der gestrigen Heimreise noch Zeit, ein wenig die Natur in Kroatien und die Adriaküste zu genießen.

„Schon schön hier“, meldet sich ein bestens gelaunter und tief entspannter Jonathan Horne vom Spaziergang in Kroatien aus am Telefon. Bei der Anreise zur EM war seine Stimmungslage ganz anders. Schließlich stand für ihn neben der Titelverteidigung auch die quasi seit Jahren schwelende endgültige Entscheidung um das Olympiaticket an. Das hatte er zwar bereits schon einmal in der Tasche, aber als Corona kam, wurden die Karten erneut gemischt.

Der große Druck

„Es war schon ein enormer Druck auf mir, der hat mich gewaltig fokussiert“, schildert der 32-Jährige, was vor und noch während der Kämpfe auf ihm lastete. Er hat sich nicht beeindrucken lassen, hat all das nicht an sich rangelassen, stand in einem „mental Hoch“, wie er es lachend beim Strandspaziergang ausdrückt, und er hat immer an sich und an seine Stärke geglaubt.

Sein Heimtrainer – und während Corona auch dauerhafter und ziemlich einsamer Sparringspartner – Uwe Schwelm vom Kaiserslauterer Teikyo Team drückt es anders aus: „Jonny kann Druck aushalten und ist auf den Punkt genau da!“ Muss er wohl auch, nie war die Leistungsdich-



Hornes souveräner Finalkampf gegen den Serben Slobodan Bitevic. 8:0 besiegte der Pfälzer ihn.

FOTO: DKV/FREI



Ausgepowert, aber glücklich. Nach dem Finale wurde der Europameister gleich Jonathan Horne mal interviewt.

FOTO: DKV/FREI

te im Schwergewicht größer, nie enger beieinander als derzeit.

Alles richtig gemacht

Das Team Horne/Schwelm hat wohl, in enger Abstimmung mit dem Bundestrainer Thomas Nitschmann, alles richtig gemacht. Horne war auf der Matte bei der EM sowas von da, gab in all den siegreichen Kämpfen nur einen einzigen Punkt ab und schrieb bereits in der dritten Runde Geschichte. Fegte er doch seinen hartnäckigsten Konkurrenten im Olympia-Rennen mit glorreichen 8:0 von der Matte und sicherte sich da bereits

endgültig das Olympia-Ticket.

Nicht nachlassend, wirbelte er mit gehörigem Dampf weiter bis ins Finale, einer Neuauflage der EM 2019. Auch damals standen sich der Serbe Slobodan Bitevic und Jonathan Horne gegenüber. Damals wie auch in diesem Jahr heißt der Europameister Horne. „Es war ein hartes Turnier“, ist der Pfälzer am Ende superglücklich über den erneuten Europameistertitel.

Etwas ganz Großes

„Ich freue mich über jeden Titel, jeder ist was Besonderes“, gibt es für den vielfachen Deutschen Meister, den amtierenden Weltmeister und den alten und neuen Europameister keine Routine im Siegen. Allerdings – und daraus hat er nie einen Hehl gemacht – die Teilnahme an den Olympischen Spielen, die ist auch für den weltbesten Karateka aller Zeiten etwas ganz Großes. Geträumt hätten schon viele, aber erst in Tokio dürfen die Karatekas unter den olympischen Ringen auf die Matte. Im Mutterland Japan feiert Karate seine olympische Premiere. Bei den folgenden Sommer-Spielen in Paris 2024 fehlt Karate bereits wieder im Programm.

Ein paar Tage wird sich Jonathan Horne in Kaiserslautern bei seiner Frau und seiner kleinen Tochter entspannen, gemeinsam mit Uwe Schwelm weitertrainieren, bevor übernächste Woche der Olympiazirkus mit einem Trainingslager in Duisburg so richtig losgeht. „Es ist schon was anderes, länger unterwegs zu sein, wenn daheim die Familie wartet“, gibt Horne gerne zu, dass ihm das kleine Mädels daheim und seine Frau schon sehr fehlen.

Noch ist Horne der einzige deutsche Karateka mit der Fahrkarte nach Tokio. Im Juni, beim Turnier in Paris, könnten allerdings noch weitere DKV-Asse das Tokio-Ticket buchen. Karate steht in Tokio ab dem 5. August auf dem Programm. Die Schwergewichtskämpfe und damit der Einsatz von Jonathan Horne sind für den 7. August terminiert.

Max Kirschbaum pulverisiert seine Marathonbestzeit

LEICHTATHLETIK: In 2:26:59 Stunden von Otterbach nach Wolfstein und zurück – Im Schnitt 3:25 Minuten pro Kilometer – Fünf Begleitfahräder und ein Auto

VON BENJAMIN HAAG

Das Pfingstwochenende nutzen viele zum Entspannen, für andere läuten diese Tage einen meist an die Schulferien gebundenen zweiwöchigen Urlaub ein. Ultra-Läufer Max Kirschbaum hat sich am vergangenen Sonntag ein anderes Ziel gesetzt: Im Lautertal pulverisierte er seine Marathonbestzeit.

„Das ist natürlich absolut inoffiziell, weil es keine Vermessung gab“, sagt der 34-jährige Kirschbaum. Für den Kfz-Technikermeister zeigte sich bei seinem Trainingslauf am Sonntag dennoch, dass er auch die „kurzen“ Distanzen kann. Sein Ausrüster hatte dazu aufgerufen, über welche Distanz auch immer, seine Bestzeit zu verbessern. Damit wollte der Sportartikelhersteller auch seinen neuen Carbonschuh bewerben. „Auf einen Kilometer macht dieser Schuh etwa fünf bis sieben Sekunden aus“, erklärt Kirschbaum weiter. Aber er verweist auch darauf, dass der Spezialschuh nicht

für jedermann geeignet sei, denn es brauche auch eine gewisse Technik.

Als Ziel hatte Kirschbaum die Verbesserung seiner Marathonbestzeit von bis dato 2:36:36 Stunden ins Visier genommen. Mit einem Schnitt von 3:37 Minuten je Kilometer wollte es der mehrfache deutsche Vizemeister im Ultratrail angehen. „Es hat gleich schneller angefangen. Ich wollte das Tempo dann aber auch beibehalten, so lange es geht“, erklärt der Läufer der LLG Ohmbachsee.

Von Otterbach nach Wolfstein

Bei seinem Lauf, ausgehend vom Otterbacher Bahnhof über Hirschhorn, Kreimbach-Kaulbach bis zum Wendepunkt nach Wolfstein, schwankte das Tempo, abhängig von Höhen und Tiefen, dennoch immer mal wieder. In 3:18 Minuten lief er seinen besten Kilometer. Auf einer Bergaufpassage wurde er auch windbedingt etwas ausgereimt und benötigte für die 1000 Meter 3:42 Minuten. Mit einem Schnitt von 3:25 Minuten donnerte er

in 2:26:59 Stunden den Marathon auf den Asphalt. Auf seiner Laufuhr standen am Ende gar 43 Kilometer als gelaufene Strecke. „Die GPS-Sender sind nicht immer ganz genau, deshalb laufe ich für einen Marathon immer etwas mehr“, erklärt Kirschbaum. Dabei war der Otterbacher mit einer Geschwindigkeit von etwas mehr als 17 Kilometer pro Stunde unterwegs.

Die Begleiter

Begleitet wurde Kirschbaum von bis zu fünf Begleitfahrädern. Sogar ein Auto war dabei, um dem Ultraläufer, der auch Distanzen von über 100 Kilometer absolviert, Platz auf den Straßen zu machen. Denn war es nicht möglich, auf dem Radweg zu laufen, musste der Läufer der LG Ohmbachsee auf die Straße ausweichen. „Das hat super geklappt vom Ablauf. Die Autofahrer sind im weiten Bogen an mir vorbeigefahren und haben eine große Toleranz gezeigt“, freut sich Kirschbaum.

Wichtig waren seine Begleiter

auch, weil er immer wieder Getränke und Gels gereicht bekam. Dreimal griff er zu einem Gel, etwa 900 Milliliter eines Elektrolytgetränks nahm er während der 42,195 Kilometer zu sich. „Bei einem Grundlagenlauf im Training kann ich auch mal ohne Trinken auskommen“, erklärt Kirschbaum.

Um 6 Uhr aufgestanden

Dass der Start nicht wie bei Kirschbaums Trainingseinheiten üblich um 5 Uhr stattfand, sondern erst drei Stunden später, beeinflusste ihn wenig. „Beim Wettkampf ist es auch nicht anders, da geht es auch erst später los“, sah er kein großes Problem. Große Nahrungsaufnahme, um dem Körper Kraft zu geben, war zuvor nicht angesagt. „Ich bin um 6 Uhr aufgestanden, habe eine Kleinigkeit gegessen und einen Kaffee getrunken“, erzählt Kirschbaum, der sich zufrieden zeigte mit seiner neuen Bestzeit.

Gibt es nun den Umstieg von den ganz langen Strecken auf den Mara-

thon? „Mit 34 Jahren bin ich schon etwas zu alt dafür. Wenn ich eine Zeit von 2:10 Stunden laufen könnte, wäre es eine Überlegung, so macht es aber keinen Sinn“, sagt Kirschbaum, der hofft, nun bald wieder Wettkampfläufe bestreiten zu können.

Nächstes Ziel: 74,5 km

Deshalb wartet er auch auf eine Rückmeldung der Veranstalter des Sachsen-Trail im Erzgebirge. Der Wettkampf soll am 26. Juni stattfinden. Auf den 74,5 Kilometern auf teils unwegsamem Gelände fühlt sich Kirschbaum schon eher zu Hause. 2120 Höhenmeter sind bei dem Lauf zu absolvieren. Deshalb gilt es schon bald wieder trainieren auf den Höhen und Tiefen des Kuseler Landes. Eine Trainingspause gab es deshalb auch am Montag nach dem Marathon-Rekord nicht. „Ich mache eine lockere Einheit“, sagt Kirschbaum. Locker, das heißt dann in den „kirschbaumschen Sphären“ ein Zwölf-Kilometer-Lauf oder auch ein bisschen Radfahren.



Fliegt über den Radweg: Max Kirschbaum.

FOTO: KIRSCHBAUM/FREI

Tessas erster Einsatz im Nationaltrikot

TARGET-SPRINT: Tessa Dietrich und Sven Müller vom Schützenverein Steinwenden-Weltersbach starten in Italien bei der World Tour für Deutschland

VON DORIS THEATO

Wenn vom 27. bis 30. Mai in Auer, Italien, die ISSF World Tour im Target Sprint Station macht und sich die Besten der Besten im schnellen Rundenlauf mit Schießeinlagen miteinander messen, dann werden für Deutschland auch die erst 14-jährige Tessa Dietrich und der amtierende Target-Weltmeister Sven Müller, beide vom Schützenverein Steinwenden-Weltersbach, mit an den Start gehen.

Für Tessa, eigentlich noch in der Schülerklasse unterwegs, kam die Nominierung für die Juniorinnenklasse und damit gleich zwei Altersstufen (bis zu sechs Jahre) höher. Sven Müller, der zuhause in Steinwenden neben seinem Training auch für das Training des gesamten Jugendteams und damit auch für Tessa verantwortlich ist, geht gewohnt in der Herren-



Tessa Dietrich beim Schießtraining auf dem Wackelbrett.



Tessa Dietrich und Sven Müller beim Lauftraining hinter der Anlage des SV Steinwenden.

FOTOS: MÜLLER/FREI

klasse an den Start.

„Wir hatten das große Glück, dass wir als einer der wenigen in Deutschland über den kompletten Winter gut trainieren durften und fühlen uns gut vorbereitet“, ordnet Müller die körperliche Verfassung von sich und seiner Schülerin ein.

So konnten die beiden während des Lockdowns vor allem auch auf der Anlage des Biathlon Teams Saarland – beide sind dort Mitglied, Tessa steht zudem im saarländischen Landeskadern Winterbiathlon – gut trainieren. „Wir sind so im Trainingsrhythmus geblieben, haben teilweise sogar auf Schnee mit Skiern trainiert“, ist Müller dem dortigen Winterbiathlon-Trainer Peter Steffens und der zuständigen Juliane Wendorf dankbar, dass solch ein Training reibungslos möglich war. Peter Steffens war bis 2017 zudem Bundestrainer Target Sprint und weiß somit genau, was die Sportler aus Steinwenden benötigten.

„Die letzten Monate haben wir aber auch viel auf unserer Anlage in Steinwenden trainiert, und es standen viele alternative Trainingseinheiten auf dem Rad, Kraft oder auch auf den Rollerskieren auf dem Plan“, so Müller.

In Italien in Südtirol wird es am Wochenende auf einer ganz frisch fertiggestellten Anlage für Tessa Dietrich und Sven Müller sicherlich spannend werden. Für Tessa ist es immerhin ihr erster Einsatz für die Nationalmannschaft und dann gleich im Feld der deutlich Älteren. Sven Müller blickt auf ein knappes Trainingsjahr ohne Wettkampf zurück, weiß nicht, wie die anderen Athleten trainieren konnten und wo er selbst steht.

„Wir sind nur einer von zwei Vereinen in ganz Deutschland, die zwei nominierende Athleten stellen“, ist der Start für Sven Müller und damit für das gesamte Team des Schützenvereins Steinwenden jetzt schon ein Gewinn.