

12,5 Runden kein Deutscher unter 13:30 Minuten. Arne Gabius schaffte zwar in Barcelona den Einzug ins EM-Finale und blieb die unangefochtene Nummer eins auf nationalem Niveau. Allerdings stagniert der Tübinger in Sachen Zeit. „Arne Gabius hat mit der EM-Teilnahme sein Ziel erreicht und lag hier mit Platz zwölf im Bereich des Erwarteten, wengleich man natürlich immer auf einen Top Ten-Platz hofft“, sagt Detlef Uhlemann.

Grund zur Hoffnung geben hier der Regensburger Philipp Pflieger, der Wattenscheider Musa-Roba Kinkal, der Erfurter Rico Schwarz und der Friedrichshafener Richard Ringer. Alle vier sind 23 Jahre und jünger und steigern ihre Zeiten sukzessive. Auch der Bundestrainer sieht das so, wengleich er einschränkt: „Die Verbesserungen sind sehr erfreulich, allerdings ist es immer noch ein ganzes Stück bis zu dem Bereich, wo es um die Norm zu internationalen Meisterschaften geht.“

Für die herausragende Leistung in der Jugendklasse sorgte Marcel Fehr (LG Limes/Rems). Der 1.500-Meter-Spezialist steigerte sich auch über 3.000 Meter auf starke 8:05,17 Minuten. Er gehört auch kommendes Jahr der U20-Klasse an und wird weiter versuchen, auf der langen Mittelstrecke zu punkten. Falls er sich jedoch mittelfristig auf die längeren Strecken orientieren sollte, könnte er schnell zu einer großen Konkurrenz für die arrivierten Läufer werden. Auch die deutsche Nummer zwei in der U20 über 3.000 Meter, Jens Alban (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen), zählt 2011 noch zur Jugend. In der abgelaufenen Saison steigerte er sich auf 8:26,60 Minuten.

Das bringt 2011 > Das kommende Jahr wird für die deutschen Läufer ein schwieriges. Mit der WM in Daegu (Südkorea; 27. August bis 4. September) wird die Konkurrenz vor allem mit den Afrikanern und den US-Amerikanern deutlich größer als bei der EM sein. Außerdem werden die Normen für Daegu deutlich schärfer sein als für die EM in Barcelona. So müssen die DLV-Langstreckler wohl klar unter 28:00 bzw. 13:25 Minuten laufen, um in Südkorea dabei zu sein. Diese beiden Marken wurden seit 2007 nicht mehr unterboten.

Gespannt darf man auf das Marathondebüt von Jan Fitschen sein. Der Wattenscheider will schon im Frühjahr sein erstes Rennen über die klassische Distanz bestreiten. Obwohl sein Halbmarathon-Debüt Anfang Oktober mit 65:17 Minuten nicht ganz nach Wunsch verlief, peilt

TOP DREI



Christian Glatting
TV Wattenscheid 01
23 Jahre
SB: 14:09,21/28:40,18
PB: 13:57,75 (2009)/
28:40,18 (2010)
DM: 1. / EM: 9.
DLV-Jahresbestenliste:
2. Platz 10.000 m

Europa-Jahresbestenliste: 21. Platz
Welt-Jahresbestenliste: 150. Platz



Jan Fitschen
TV Wattenscheid 01
33 Jahre
SB: 13:55,16/28:32,20
PB: 13:14,85 (2007)/
28:02,55 (2008)
DM: 4. Platz 5.000 m
EM: 12. Platz 10.000 m
DLV-Jahresbestenliste:
4. Platz 5.000 m / 1. Platz 10.000 m

Europa-Jahresbestenliste: 13. Platz 10.000 m
Welt-Jahresbestenliste: 105. Platz 10.000 m



Arne Gabius
LAV asics Tübingen
SB: 13:31,86
PB: 13:26,69 (2008)
DM: 1. Platz 5.000 m
EM: 12. Platz 5.000 m
DLV-Jahresbestenliste:
1. Platz 5.000 m
7. Platz 1.500 m

Europa-Jahresbestenliste: 16. Platz 5.000m
Welt-Jahresbestenliste: 131. Platz 5.000 m

der 10.000-Meter-Europameister von 2006 bis zu den Olympischen Spielen eine Zeit im Bereich von 2:12 Stunden an. Das wäre ein großer Schritt nach vorn, denn letztmals konnten Anfang des Jahrtausends Michael Fietz und Carsten Eich solche Zeiten anbieten.

Im Nachwuchsbereich warten drei internationale Meisterschaften. Für Torsten Graw (TV Wattenscheid) und Tom Gröschel (1. LAV Rostock) wäre eine Qualifikation für die U23-EM in Ostrava ein genauso großer Erfolg wie für Jens Alban (LAV Bayer Uerdingen/Dormagen) das Ticket zur U20-EM nach Tallinn. Der deutsche Hoffnungsträger Marcel Fehr wird sich in der Hauptstadt Estlands auf die 1.500 Meter konzentrieren. Von den dort startberechtigten Jahrgängen ist er 2010 übrigens nicht nur auf der langen Mittelstrecke der Schnellste in Europa, sondern auch über 3.000 Meter. Auch das ist ein Hinweis auf sein Potenzial auf den längeren Strecken. ne/mbn

DIE HOFFNUNG



Musa Roba-Kinkal
TV Wattenscheid 01
21 Jahre
SB: 13:57,35/28:41,90
PB: 13:57,35/28:41,90
(beide 2010)

Zeigte im Winter eine starke Crosssaison und nahm die Form dann

mit in den Sommer. Dort steigerte er seine Bestzeiten über 5.000 und 10.000 Meter deutlich und verpasste die EM nur knapp.

Auf dem Sprung

Noch vor wenigen Monaten war der Name Philipp Pflieger nur Experten bekannt. Doch spätestens seit diesem Sommer zählt der Regensburger zu den deutschen Hoffnungsträgern auf der Langstrecke. Dabei kam der 23-Jährige erst spät zum Leistungssport.

Monoton ziehen die Tage von Philipp Pflieger ins Land. Der Langstreckler der LG Telis Finanz Regensburg schuftet Stunde um Stunde bei der Reha, um möglichst schnell wieder auf die Beine zu kommen. Das linke Knie spielte in diesem Jahr nicht mit, eine Operation an der Patella-sehne war unumgänglich. Da ist es umso erstaunlicher, dass der 23-Jährige trotzdem auf allen Bahnstrecken neue Bestzeiten markierte. Zumal er auch im Winter 2010 noch zwei Monate Trainingsausfall verkraften musste. „Die Probleme sind in der Saison immer mal wieder aufgetreten, sodass mir zur OP geraten wurde“, sagt der Student.

Trotz dieses Dauerproblems waren die Trainingsleistungen besser denn je. Selbst die schnellen, für Muskeln und Sehnen sehr belastenden Tempoeinheiten fielen Pflieger vergleichsweise leicht, sodass die Steigerungen auf 13:46,02 (5.000 m) und 29:13,42 Minuten (10.000 m) für ihn nicht überraschen kamen. Der Regensburger bezeichnet die Zeiten als „Mindestleistungen“.

Olympia 2012 kein Thema >

Dabei war der Achte der U23-EM 2009 in seinen Rennen wahrlich nicht vom Glück verfolgt. „Als ich in Heusden 13:46 Minuten gelaufen bin, waren es abends noch fast 30 Grad. Das hat sicherlich einige Sekunden gekostet“, erinnert er sich an das für seine schnellen Zeiten bekannte Meeting in den Niederlanden. Die EM-Norm für Barcelona von 13:35 Minuten hatte im Vorfeld zwar keine Rolle gespielt, aber eine Zeit um 13:40 Minuten hielt der Schützling von Kurt Ring für durchaus machbar.

Diese Zeit hat sich der Student der Politikwissenschaften nun fürs kommende Jahr vorgenommen. Die Norm für die Weltmeisterschaften in

Daegu (Südkorea), 2009 waren als B-Norm 13:25 Minuten gefordert – als deutlich zu schnell ein. Und im Gegensatz zu vielen anderen Athleten gilt seine Konzentration auch nicht den Olympischen Spielen in London: „Die werden für mich zu früh kommen. Aber die EM 2012 in Helsinki reizt mich.“

Späteinsteiger > Philipp Pflieger weiß, warum er sich realistische Ziele setzt. Denn nach massiven Wachstumsproblemen in der Jugend konnte er erst ab Ende 2005 regelmäßig die Laufschuhe schnüren, seine erste Jugend-DM im Freien erlebte er 2006. „Zuvor bin ich nur bei Crossläufen gestartet, sofern ich gesund war“, erinnert er sich. Bedingt durch sein junges Trainingsalter sind seine Umfänge auch relativ gering. In der Vorbereitung kommt er nur knapp über 100 Wochenkilometer.

Ohnehin ist Pflieger, der 2007 aus der Nähe von Stuttgart in die neugeschaffene Regensburger Läufer-WG zog, nicht der Ausdauerstyp. „Klar würde ich irgendwann einmal Marathon laufen, aber viel mehr liebe ich die harten Tempoläufe auf der Bahn“, sagt er.

Die können natürlich genauso monoton sein wie das Schinden in der Reha. Aber das Ergebnis kann man nach 12,5 oder 25 Bahn-runden auf der Uhr ablesen. Und Jahr für Jahr soll der Sekundenzeiger für Philipp Pflieger früher stillstehen.

Martin Neumann



>>> FAKTEN

Philipp Pflieger (GER)

Disziplin: Langstrecke
Geboren: 16. Juli 1987
Größe / Gewicht: 1,86 m / 68 kg
Verein: LG Telis Finanz Regensburg
Trainer: Kurt Ring

Leistungsentwicklung

Jahr (Alter)	3.000 m	5.000 m
2006 (18)	8:22,91	-
2007 (19)	8:07,39	-
2008 (20)	8:03,72	14:05,54
2009 (21)	7:59,40	13:54,39
2010 (22)	7:55,99	13:46,02

Weitere Bestzeiten: 3:43,02 (1.500 m), 29:13,42 (10.000 m), 29:32 (10 km Straße)