

Niemals ohne Ingwer

Niklas Harsy hat ein großes Ziel vor Augen – die U20-EM im italienischen Grosseto am 20. Juli. Dort möchte der 19-jährige Mittelstreckler des LAZ Gießen über 800 m für Schlagzeilen sorgen. Und später mal über diese Distanz die Nummer eins in Deutschland sein.

Von Wolfgang Gärtner

In Pfungstadt die Quali für die U20-EM über 800 m geschafft, am Sonntag den Vizetitel bei der U23-DM mit der 4x-400-m-Staffel geholt. Es läuft bei Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes. Woran liegt es?

Niklas Harsy: Ich habe mich speziell für den Sommer vorbereitet. Meinem Trainer Erich Gebhardt habe ich das Ziel genannt: U20-EM-Norm. Er hat einen Plan entwickelt, wie wir dieses Ziel erreichen können. Ich habe volles Vertrauen in meinen Trainer, von daher habe ich zu Hause ein Trainingslager unter widrigen Bedingungen (Schnee, Wind, Regen, Kälte) absolviert, anstatt eines mit dem Bundeskader in warmen Regionen. Dadurch habe ich mir die nötige Härte geholt, von der ich jetzt profitiere. Ausschlaggebend ist jedoch meine psychische Verfassung. In der intensiven Vorbereitung bin ich oft an meine körperlichen Grenzen gegangen. Dadurch hat es oft an Motivation in den nächsten Trainingseinheiten gefehlt. Ich wusste, dass ich nach dem Training wieder 20 bis 30 Minuten völlig erschöpft am Boden liegen werde. Hinzukommen zwei deprimierende Rennen, in denen ich lernen musste, dass der Leistungssport seine eigenen Gesetze hat.

Wie das?

Harsy: Ich war mental nicht fit. Die Wende war die hessische Staffelmehrschafft. Dort bin ich als Schlussläufer der 4x-400-m-Staffel die 400 m in 47,8 Sekunden gelaufen. Wir haben gewonnen, und gleichzeitig war das mein erster Erfolg in der Saison. Ab diesem Zeitpunkt habe ich mich auch psychisch stark gefühlt. Ich war lockerer, jedoch immer fokussiert und motiviert.

Die 1:50,40 Minuten über 800 m in Pfungstadt bedeuten für Sie Bestzeit. Was ist zeitenmäßig in diesem Jahr noch für Sie möglich?

Harsy: Mein Traum ist es, die 800 m unter 1:50 Minuten zu laufen. Das ist eine magische Marke, die ich unbedingt unterbieten möchte. Ich denke, dass ich dieses Ziel diese Saison schon erreichen kann. Die Form stimmt, und mein Kopf ist auch bereit. Voraussetzung ist ein schneller Rennverlauf bei den Europameisterschaften. Falls der Rennverlauf es zulässt, werde ich die 1:50 unterbieten. Davon bin ich fest überzeugt.

Was fehlt Ihnen noch, um ganz vorne mitzulaufen?

Harsy: Professionalität und Disziplin fehlen mir. Im jetzigen Leistungsbereich darf man sich nicht mehr auf den Lorbeeren ausruhen. Talent alleine reicht nicht mehr aus. Man muss viel mehr investieren und mit mehr Umfang trainieren. Ich habe in der Wintervorbereitung vor allem meinen Ausdauerbereich vernachlässigt. Die Konsequenzen dafür trage ich jetzt. Ich muss dieses Defizit durch Tempoläufe kompensieren, wodurch die Läufe nicht einfacher werden. Ich regeneriere langsamer und verkräfte nicht so viele Einheiten pro Woche. Aus diesem Grund reicht es nicht für Platz eins in Deutschland.

Worin sehen Sie Ihre Stärken?

Harsy: Meine Stärke ist eindeutig, dass ich durch meinen Ehrgeiz an meine Grenzen gehen kann. Das ist ein enormer Vorteil in der Mittelstrecke. Diese Stärke verhilft mir, besser zu trainieren und somit besser in Form zu kommen.

Warum ausgerechnet die Mörderstrecke 800 m?

Harsy: Für Strecken bis 400 m reicht meine Grundschnelligkeit nicht aus. Für längere Strecken reicht meine Ausdauer nicht aus. Daher habe ich mich für die 800 m entschieden. Das ist das perfekte Mittelmaß für Typen wie mich. Zudem liebe ich es, den Schmerz auf den letzten Metern zu spüren und dagegen ankämpfen zu müssen. So etwas kann man sich nicht aneignen.

Wie verhält sich das mit der Taktik über die 800 m?

Harsy: Die 800 m sind geprägt von Taktik. Für jedes Rennen muss man sich neue Taktiken aussuchen und diese je nach Rennverlauf auch wechseln. Daher muss man im Rennen immer hellwach sein, damit man im Kopf schnellstmöglich die richtige Entscheidung trifft. Das macht jedes Rennen span-



Niklas Harsy hat ein klares Ziel vor Augen – er will mal über 800 m die Nummer eins in Deutschland sein. (Foto: privat)

nend und unvorhersehbar. Es kann so viel passieren: Stürze, Bummelrennen und so weiter... Mit der richtigen Taktik im Lauf kann man viel Energie sparen und eigentlich »Bessere« im direkten Duell schlagen. Mit der falschen Taktik kann man sich auch ein ganzes Rennen versauen. Die 800 m sind unberechenbar – man weiß nie, was passiert.

Wenn Sie Trainer wären, wie würden Sie Niklas Harsy trainieren – und welche Strecke würde er laufen?

Harsy: Ich würde ihn bei seinen Dauerläufen begleiten wollen (müssen), um sicherzugehen, dass er sie auch macht. Ansonsten würde ich mehr für die Athletik machen, damit sein Körper stabiler wird für die letzten Meter. Er würde auch bei mir 800 m laufen, da er für diese Strecke wie geschaffen ist.

Was sind Ihre sportlichen Ziele für diese Saison? Wo liegen für Sie die Höhepunkte?

Harsy: Mein erstes Ziel U20-EM-Norm habe ich geschafft. Ich bin nominiert – und so geht für mich ein Traum in Erfüllung. Meine nächsten Ziele sind einfach definiert. Ich möchte noch unter 1:50 Minuten laufen, das Halbfinale der EM erreichen und Platz zwei bei den deutschen Jugendmeisterschaften angreifen. Der Höhepunkt ist definitiv die Europameisterschaft in Grosseto.

Wie hoch ist Ihr Zeitaufwand, damit Sie Ihren Sport auf diesem hohen Niveau ausüben können? Gibt es diesbezüglich noch Steigerungsmöglichkeiten? Wie ist das mit Ihrer Ausbildung in Einklang zu bringen?

Harsy: Er ist hoch, aber nicht hoch genug. Es gibt immer Steigerungsmöglichkeiten, aber momentan befinde ich mich an der Grenze. Es benötigt ein gutes Zeitmanagement, enorme Disziplin, und man muss vor allem auf vieles verzichten. Ich fahre in der Woche knapp 800 km Auto, nur für die Hin- und Rückfahrt zur Arbeit. Dann habe ich eine 37,5-Stunden-Arbeitswoche und eine acht bis zwölfstündige Trainingswoche. Dazu verbringe ich drei- bis viermal die Woche Zeit mit meiner Freundin Laura.

Es ist schwer, alles unter einen Hut zu bringen, aber es ist machbar. Man schafft das nicht alleine. Mein Arbeitgeber Fresenius unterstützt mich in jeder Hinsicht, die Ausbildung so zu gestalten, dass ich meinen Sport voll durchziehen kann. Meine Freundin ist ebenfalls ein starker Rückhalt für mich. Sie zeigt nicht nur Verständnis, sondern unterstützt mich auch so viel sie kann.

Steckbrief

Niklas Harsy / geboren am: 21. April 1998 / wohnt in Gießen / Verein: LAZ Gießen / Beruf: Ausbildung zum Industriekaufmann (2. Lehrjahr) bei Fresenius / Freizeit: Fußball, Serien oder Filme sehen, Darts / Heimtrainer: Erich Gebhardt / Bundestrainer: Markus Kubillus / Mentaltrainer: Freundin Laura / Bestzeit über 800 m: 1:50,40 Minuten (Männer: Deutscher Rekord: 1:43,65 Willi Wülbeck (Wattenscheid) 1983 / Bestleistung 2016: 1:46,19 Marc Reuther (Wiesbadener LV) / Weltrekord: 1:40,91 David Lekuta Rudisha (Kenia) 2012

Haben Sie in der Szene ein Vorbild?

Harsy: Ein Vorbild nicht, aber ich orientiere mich an denen, die schon dort sind, wo ich hin will. Marc Reuther, Jahresschnellster in Deutschland über 800 m 2016 – das ist seit dem Schülerbereich ein Orientierungspunkt für mich. Er erinnert mich an mich selbst, da wir vom Typ her identisch sind. Er gehört jetzt zu den besten 800-m-Läufern Deutschlands und verfügt über viel internationale Erfahrung. Ich will in zwei bis drei Jahren auch da sein, wo Marc Reuther momentan ist. Dieses Jahr habe ich das Vertrauen in Pfungstadt geschenkt bekommen und durfte in einem Rennen mit ihm starten. Das Resultat war die U20-EM-Norm.

Haben Sie ein Ritual vor und bei den Wettkämpfen?

Harsy: Am Abend vor dem Wettkampf stelle ich mir immer das Rennen bildlich vor. Ich gehe verschiedene Rennverläufe durch. Das hilft mir, weniger nervös zu sein, und gibt mir mehr Sicherheit. Zudem trage ich immer die gleichen Socken bei Wettkämpfen. Nicht zu vergessen ist meine tägliche Portion purer Ingwer, die ich immer vor dem Schlafengehen esse.

Richten Sie sich nach einem Ernährungsplan?

Harsy: Nein, dafür habe ich ehrlich gesagt zu wenig Disziplin. Ich probiere jedoch, mich größtenteils gut zu ernähren. Dabei hilft mir meine Mama sehr, die mich immer lecker kocht.

Werden Sie von einem Physiotherapeuten betreut?

Harsy: Höchstens drei- bis viermal im Jahr zur Prophylaxe. Ich bin verletzungsfrei seit mittlerweile drei Jahren. Dafür bin ich meinen Körper sehr dankbar. Ich kann auf meinen Körper sehr gut hören und gebe ihm auch entsprechende Pausen.

Früher spielten Sie Fußball, warum haben Sie damit aufgehört?

Harsy: Schweren Herzens musste ich den Fußball aufgeben. Die Gefahr, sich zu verletzen, war zu groß. Ich habe früh gemerkt, dass mein Talent in der Leichtathletik liegt. Von daher habe ich den Fußball nur nebenbei betrieben. Nachdem ich in der deutschen Spitze angekommen bin, war klar, dass der Weg im Fußball zu Ende ist. Ich habe dadurch enge Freunde gewonnen, mit denen ich immer noch im Kontakt bin, auch wenn ich nie vor Ort sein kann.

Könnten Sie sich einen Wechsel zu einem anderen Verein vorstellen?

Harsy: Definitiv nein. Ich fühle mich sehr wohl beim LAZ Gießen. Ich bekomme sehr viel Unterstützung vom Verein und genieße es, ein wenig im Fokus zu stehen. Hier ist meine Heimat und die mit Abstand beste Trainingsgruppe, die mich ebenfalls motiviert. Ich kann mir zudem keinen anderen Trainer vorstellen als Erich Gebhardt.

Warum sind Sie ausgerechnet Fan von Kickers Offenbach?

Harsy: Es ist eine Familientradition, Kickers-Offenbach-Fan zu sein. Mein Opa war Kickers-Fan, mein Vater ist es auch. Vor vier Jahren bin ich als Sympathisant zum ersten Mal alleine dorthin gefahren – und seitdem bezeichne ich mich auch als richtigen Fan. Beiz hat diese Atmosphäre angesteckt, die dort herrscht. Dort fühle ich mich wohl, egal ob dieser Verein in der 4. Liga spielt. Seitdem habe ich viele Spiele besucht und dabei viel erlebt.