

„Doping schließe ich völlig aus“

INTERVIEW Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott über Klosterhalfens Leistungssprung

VON CHRISTOPHER HESS

Kassel – Konstanze Klosterhalfen ist bei der Deutschen Meisterschaft im Berliner Olympiastadion allen davon gelaufen. Ihre Bestzeit über 5000 Meter verbesserte sie um 25 Sekunden, den Deutschen Rekord von 1999 um 16 Sekunden. Wir sprachen mit Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott über den Leistungssprung, Dopingvorwürfe und Trainingsmethoden.

Herr Hottenrott, ist dieser Leistungssprung normal?

Auf ihrem hohen Leistungsniveau sind solche Steigerungen etwas Außergewöhnliches, aber möglich. Insbesondere vor dem Hintergrund, dass Klosterhalfen im vergangenen Jahr mit Verletzungsproblemen zu kämpfen hatte und nun seit über einem Jahr unter hervorragenden Bedingungen trainieren kann, ist eine Leistungssteigerung wie die jetzige realistisch.

Wieso ist Konstanze Klosterhalfen plötzlich so stark?

Klosterhalfen ist außergewöhnlich fürs Laufen talentiert. Sie ist groß und hat sehr lange Beine, insbesondere lange Oberschenkel und damit optimale Voraussetzungen, schnell zu laufen. Seit der Jugend überrascht Klosterhalfen mit hohen Leistungsfortschritten.

Vor Kurzem wechselte sie in die USA und trainiert dort unter anderen Bedingungen. Der entscheidende Faktor für den jetzigen Erfolg?

Ja. Der Ortswechsel in die USA nach Portland verbessert die Möglichkeiten mit alternativen Trainingsmitteln wie auf einem Unterwasser- und Gravitationslaufband zu trainieren. Damit können Kraft und Schnelligkeit hervorragend trainiert werden. Außerdem lebt Klosterhalfen in



Läuft zu ihrem Sieg: Konstanze Klosterhalfen im 5000-Meter-Finale bei den Deutschen Meisterschaften im Berliner Olympiastadion. Sie gewann mit Abstand und verbesserte den deutschen Rekord um 16 Sekunden.

FOTO: MICHAEL KAPPLER/DPA

einem Höhenhaus mit Bedingungen wie auf einem 3500 Meter hohen Berg.

Erklären Sie die Methode mit dem Höhenhaus mal genauer.

In solch ein Höhenhaus wird mehr Stickstoff hineingepumpt, und dadurch verringert sich der Sauerstoffanteil in der Luft. Das kann dann so reguliert werden, dass eine Höhe von 3500 Metern simuliert wird.

Ist das eine normale Trainingsmethode?

Die wird von Sportlern genutzt, aber, dass sie darin leben, wie es Klosterhalfen tut, ist durchaus besonders. Auf dem Niveau, wie das im Oregon Project in den USA durchgeführt wird, gibt es das in der Leichtathletik sonst nicht.

Wie profitiert Klosterhalfen davon?

Durch den Höheneinfluss verändern sich die roten Blutkörperchen. Das was andere mit Doping machen, macht sie so auf natürlichem Weg. Der Sauerstofftransport verbessert sich und die Muskulatur wird optimal mit Sauerstoff versorgt.

Stichwort Doping: Gegen den Trainer, Alberto Salazar, gibt es Dopingvorwürfe. Wie beobachten Sie das?

Diese Vorwürfe gibt es seit vielen Jahren und sind in Bezug auf Konstanze nichts Neues. Fakt ist, dass die Nutzung unerlaubter Mittel und Methoden bisher nicht nachgewiesen werden konnten.

Halten Sie es für möglich, dass ihr unerlaubte Sub-

stanzen zu diesem Rekord verholfen haben?

So wie ich Konstanze kenne, gelernt habe, schließe ich Doping völlig aus. Sie ist seit Jahren im Anti-Doping Administration & Management System der Welt-Anti-Doping-Agentur angemeldet und kann täglich an jedem Ort der Welt kontrolliert werden. Auch nach dem Fabel-Lauf in Berlin wurde eine Dopingkontrolle durchgeführt, wie es heute bei jedem Rekordlauf verpflichtend ist.

Sie steht auch immer wieder wegen ihres Gewichts im Fokus, wiegt bei 1,74 Metern nur 48 Kilogramm. Ist das noch gesund und leistungsfördernd?

Konstanze hat ein geringes Körpergewicht, aber ohne ausreichende Zufuhr von Mineralien, Vitaminen und Ei-

weißen wären diese Leistungen nicht möglich. Sie ist Leistungssportlerin und versucht, sich optimal zu ernähren. Einer Gesundheitsportlerin würde ich nicht zu so einem niedrigen Gewicht raten. Wenn man sich Läufer oder Radfahrer anschaut, die 1,83 Meter groß sind und 55 Kilo wiegen, dann stellt man das kritisch sehen, aber es liegt in der Verantwortung der Sportler. Die meisten wissen, wie weit sie mit ihrem Gewicht runtergehen können. Da wird versucht, das Optimum zu finden.

Muskelkraft muss ja aber vorhanden sein.

Die hat Klosterhalfen. Das sieht man an ihren Leistungen. Der Körperfettanteil ist stark reduziert, aber sie hat eine hohe Muskelmasse.

ZUR PERSON



Kuno Hottenrott (60) wurde 1959 in Heiligenstadt in Thüringen geboren und wohnt mit seiner Familie in Kassel. Seit 2003 ist er Professor an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg im Bereich Trainingswissenschaften und Sportmedizin. Von 1987 bis 1993 war er Nachwuchstrainer der Deutschen Triathlon Union. Seine Tochter Laura ist Langstreckenläuferin und mit Klosterhalfen befreundet.

che FOTO: PRIVAT/INH

FC Vaduz – ein Star ist nur der Trainer

Eintracht Frankfurt heute noch ohne Rückkehrer Trapp zum Hinspiel nach Liechtenstein

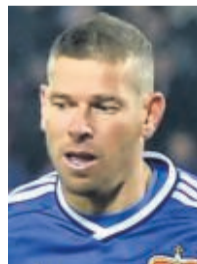
VON INGO DURSTEWITZ

Frankfurt – Beim Fußball-Club Vaduz, dem kleinen Klub aus dem Zwergerstaat Liechtenstein, sucht man vergebens nach einem Starspieler. Da ist Milan Gajic, der Serbe, 32 Jahre alt, Spiritus Rector und fußballerischer Kopf des Teams. Einer mit feinen Füßchen, exzellenten Freistößen, sechs Auftritten in der Champions-League-Einsätzen. Aber sonst?

Der gesamte Kader des heutigen Gastgebers der Frankfurter Eintracht im Hinspiel der zweiten Qualifikation zur Europa League (20.30 Uhr/Nitro) hat einen Marktwert von 5,4 Mio. Euro. Weniger als SGE-Kicker Lucas Torro (6,0) allein. Für Torwart Kevin Trapp, der heute noch fehlt, nun aber definitiv aus Paris zurückkehrt, überweisen die Hessen 7,0 Millionen. Der Star in Vaduz ist also nicht mal die Mannschaft, der Star ist der Trainer.

Mario Frick ist im Fürstentum eine Legende. Er ist der Franz Beckenbauer des winzigen, aber schönen Alpenlandes, Rekordnationalspieler, weshalb er sich selbst als „Lothar Matthäus Lichtensteins“ bezeichnete. Das ist typisch für den 44-jährigen, der sein Herz auf der Zunge trägt, der schon mal etwas großspurig rüberkommt. Er kann es sich erlauben. Mario Frick war dabei, als Liechtenstein sein erstes Pflichtspiel überhaupt bestritt, 1994. Erst mit 41 hat er sein letztes Länderspiel bestritten, im Oktober 2015 in Österreich, natürlich wurde auch diese Partie verloren. In 125 Partien stehen 100 Niederlagen – aber Mario Frick war der beste Spieler, den das Land je herausbrachte.

Knapp 40 000 Einwohner zählt der Ministaat, davon 1700 Fußballer. Und doch ist es dem heutigen Coach des FC Vaduz schwergefallen, sich



Mario Frick
Trainer des FC Vaduz

LIECHTENSTEIN



mit den Niederlagen abzufinden. „Mit dem olympischen Gedanken, Dabeisein ist alles, konnte ich nie etwas anfangen.“ Vier Jahre hat er in Italien gespielt, u. a. bei Hellas Verona, in 111 Erstligaspielen 20 Tore erzielt.

Vor einem Jahr folgte „Super-Mario“ beim FCV auf Roland Vrabec, den früheren Coach des FSV Frankfurt – als erster Liechtensteiner Trainer seit 1989. In der 2. Schweizer Liga reichte es zu Platz sechs, für die europäische Ausscheidung qualifizierte sich der FC als Pokalsieger, zum 47. Mal. Das Leichtgewicht hat noch nie die dritte Quali-Runde überstanden. Für Aufsehen sorgte das Team nun gegen die Ungarn von Fehervar als sich das Team nach einem 0:1 im Hinspiel durch ein 2:0 zu Hause durchsetzte. Die Torhüter: Regisseur Milan Gajic und Stürmer Mohamed Coulibaly, die erfahrensten

und bekanntesten Profis.

Ansonsten setzt der FC Vaduz auf jugendliche Frische um die Trainersöhne Noah Zinedine und Yannick Frick. Bei der Verjüngungskur kann der neue Coach auf gewachsene Strukturen bauen und längst nicht nur auf Freizeitkicker. „Es ist sehr familiär“, sagt Christian Kolodziej, der frühere Konditionstrainer der Eintracht, der bis vor kurzem in Vaduz die Fußballer fit machte. „Aber die Bedingungen sind höchst professionell.“

Der Neu-Züricher bezeichnet Mario Frick als Taktikfuchs der italienischen Schule. Eine reelle Chance räumt Kolodziej Vaduz aber nicht ein. „Sie müssten schon einen Sahnetag erwischen und die Eintracht einen schlechten.“ Zumal es auch das Rückspiel gibt, vor 48 000 Zuschauern in Frankfurt. „Da wird dem einen oder anderen die Düse gehen.“ ARCHIVFOTO: H. NEUBAUER/EPA/DPA

IN KÜRZE

Hausding holt sich nächstes EM-Gold

Schwimmen – Rekord-Europameister Patrick Hausding hat bei der EM der Wasserspringer in Kiew seinen 15. Titel gewonnen. Vom Ein-Meter-Brett setzte sich der 30-Jährige (388,85 Punkte) vor dem Lokalmatador Oleg Kolodziej (381,50) und Lorenzo Marsaglia (Italien/380,15) durch.

Zweifel an Identität von HSV-Profi Jatta

Fußball – Wirbel um Bakery Jatta vom Hamburger SV: Nach einem Medienbericht gibt es Zweifel an der Identität des 21-Jährigen. Laut Recherchen der Sport Bild könnte Jatta eine Vergangenheit als Bakery Daffeh haben und zweieinhalb Jahre älter sein. Der DFB-Kontrollausschuss ermittelt. Nürnberg hat Protest gegen die Wertung des 0:4 vom Montag eingelegt.