

# **bottrop • sport**

21.12.2015

## **Tor 21: Der Traum von Tifilis**

### **bottrop.sport öffnet Tore: Die Spitzensportler unserer Stadt**

In seiner Sitzung am 24. November machte der Rat der Stadt Bottrop den Weg frei für ein Förderkonzept für den Spitzensport. Mit Hilfe von Sponsorengeldern sollen Talente aus Bottroper Vereinen gezielt unterstützt werden. Wer aber sind Bottrops Spitzensportler und welche aufstrebenden Talente gibt es in dieser Stadt? In unserem Adventskalender wollen wir bis Heiligabend täglich einen Bottroper Spitzensportler vorstellen. Marius Lewald vom LC Adler Bottrop ist in der Welt des Leistungssports angekommen. Der 16-Jährige Hürdensprinter hat gute Aussichten auf ein erfolgreiches Jahr 2016.

Die Leichtathletik in Bottrop ist untrennbar mit einem Namen verbunden. Die Familie Lewald - Vater Dirk, Mutter Simone und die Söhne Marius und Philipp - steht wie keine andere für den LC Adler Bottrop. Während Dirk Lewald als 2. Vorsitzender und Trainer die Geschicke des Vereins lenkt, der seit 2014 selbstständig ist, sorgt Ehefrau Simone als zertifizierte Vereinsmanagerin und Finanzgeschäftsführerin etwas im Hintergrund dafür, dass auch die Kasse stimmt. Natürlich ist auch sie als Trainerin im Nachwuchsbereich im Einsatz. Und die beiden Söhne? Die sorgen für sportliche Schlagzeilen. Insbesondere der Ältere: Marius Lewald strebt 2016 über die 110 Meter Hürden seine dritte Teilnahme an Deutschen Meisterschaften an und träumt von der Jugend-Europameisterschaft.

### **In der Welt des Leistungssports angekommen**

Sein Talent hat Marius vom Vater geerbt. Der trug einst selbst das rote Adler-Leibchen und zählte den Weitsprung und den Sprint zu seinen Paradedisziplinen. Bis heute ist er in den ewigen Bestenlisten des Vereins ganz vorne vertreten. „Mein Vater hat immer mal wieder vom Sport erzählt und irgendwann wollte ich dann auch anfangen“, weiß Marius noch, wie er mit sechs Jahren zum Leichtathleten wurde. „Und es macht mir immer noch genauso viel Spaß wie am ersten

Tag, obwohl mir die Trainingseinheiten nicht immer leicht fallen.“ Denn insbesondere seit seiner Berufung in den D-Kader Kurzhürden des Landesverbandes im vergangenen Jahr, hat die Trainingsintensität zugenommen. Marius ist in der Welt des Leistungssports angekommen.



Marius Lewald nimmt die 110 Meter Hürden in Angriff. Foto: LC Adler Bottrop

## Vielfältige Trainingseinheiten

Die schönen Seiten lernte Marius bereits im Frühjahr kennen, als ihm sein Kadertrainer ein Trainingslager auf Teneriffa vermittelte. Ansonsten stehen in der Regel fünf schweißtreibende wöchentliche Einheiten auf dem Programm, dazu gesellen sich ein bis zwei Homeworkouts. „Mein Training setzt sich bei weitem nicht nur aus Hürdenlaufen, sondern auch aus mindestens einer Tempolauf-, einer Kraft- und einer ausführlichen Dehneinheit zusammen. Diese sind aber über die Woche verteilt und zusätzlich bauen wir regelmäßig Kraft-Stabilisationsübungen ein, um die Rumpf-Stabilität zu verbessern“, gewährt Marius Einblicke in sein Trainingspensum. Selbiges mit den Anforderungen des Schulalltages zu vereinbaren ist nicht immer ganz so einfach, wie der angehende Abiturient – Leistungskurse Mathe und Biologie - berichtet: „Da ich zweimal in der Woche auch noch lange Schule habe, fällt es mir oft schwer mich nach dem Training nochmal hinzusetzen und zu lernen. Als Ausgleich nutze ich daher jede freie Zeit, um mich mit meiner Freundin und Freunden zu treffen.“

## Gute Aussichten für 2016



Marius Lewald will 2016 durchstarten. Foto: LC Adler Bottrop

Dass sich das viele Training auszahlt, bestätigt ein Blick auf die persönlichen Bestleistungen des 16-Jährigen. Seine 14,61 Sekunden über die 110 Meter Hürden, gelaufen im September im heimischen Jahnstadion, bedeuten Platz 18 in der deutschen Bestenliste der U18-Jugend, bezogen auf seinen Jahrgang 1999 sogar Rang vier. Auch in den Kurz sprint-Disziplinen über 100 Meter (11,34 sec) und 200 Meter (23,57 sec) stellte er neue persönliche Bestmarken auf. Zudem bescherte

ihm die Kaderzugehörigkeit Teilnahmen an hochkarätig besetzten Wettkämpfen wie dem Sparkassen-Meeting in Jena und der internationalen DLV Jugend-Gala in Schweinfurt. „Bei solchen Events steht vor allem das Sammeln von Erfahrung im Vordergrund. Man darf die psychische Beanspruchung eines Sportlers nie außer Acht lassen, denn natürlich ist man bei jedem Start immer wieder aufgeregt und angespannt. Da kann man schon einmal an einer Hürde hängen bleiben und deshalb sind solche Wettkämpfe bei denen man außerhalb der gewohnten Umgebung gegen unbekannte Gegner antritt ganz wichtig, um Routine zu gewinnen“, weiß Vater Dirk. Hier hat der Sohnemann erste wichtige Erfahrungspunkte gesammelt, zumal er sich in Schweinfurt erstmals auch an der internationalen 110 Meter Strecke, hier ist der Hürdenabstand größer, austesten konnte.

Gute Aussichten also für Marius bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 2016 in Mönchengladbach im Hürdensprint vielleicht sogar ein Wörtchen um die Medaillen mitzureden. Und dann ist da noch der Traum von der Jugend-Europameisterschaft, die im Juli in Tifilis (Georgien) erstmals stattfindet. Marius betont: „Dann würde mein persönlicher Wunsch in Erfüllung gehen.“

*Text: Henning Wiegert*

## **Kommentare (0)**

---

[www.bottropsport.de](http://www.bottropsport.de)

© 2015 LWZ Medien