

► **Stabiler Kreis-Lauf:** 400-Meter-Läufer Clemens Zeller schaffte 2007 den Durchbruch. Bei der WM in Osaka ist er einer von drei Österreichern

# Rundum zufrieden



## LAUFEND IM GESPRÄCH

VON STEFFI GRAF

Der 23-jährige Niederösterreicher Clemens Zeller ist eine Zukunftshoffnung der österreichischen Leichtathletik.

**KURIER:** Was hast du, was andere nicht haben?

**Clemens Zeller:** Absolutes Talent, einen genialen Coach und meine Familie, die voll hinter mir steht.

**Kannst du dich mehr quälen als andere?**

Ich vergleiche mich nicht. Ich höre sehr in mich hinein. Fühle ich mich nicht gut, ändern wir den Plan. Wenn ich trainiere, dann mit 100 Prozent. Der Trainingsplan entsteht nicht Wochen voraus.

**Bist du schon an deine Trainingsgrenzen gestoßen?**

Nein. Ich trainiere vier bis fünf Mal pro Woche, da gibt es noch viel Potenzial in der Ausdauer und der Schnelligkeit. Außerdem versuche ich die Vielseitigkeit zu stärken, mache Schwimmen, Radfahren, Tischtennis...

**Mit deinem Hallen-EM-Debüt hast du viele beeindruckt. Wie viele Jahre stilles Training stecken dahinter?**

Ich habe im Jahr 2000 begonnen, über die Schule zur Leichtathletik gefunden. Anfangs hatte ich Motivationsprobleme, aber vor der EM war ich fleißig.

**Wie motiviert man sich als junger Mensch für die Leichtathletik? Wirst du belächelt?**

Nein. Die meisten Freunde haben Verständnis für mein Leben, viele finden es cool. Wenn ich abends zu Hause bleibe, verstehen sie

das. Ich empfinde das nicht als Verzicht und bin Antialkoholiker und Nichtraucher aus Überzeugung. Wenn man nie damit beginnt, fehlt es einem auch nicht.

**Du hast mich bei der Hallen-EM beeindruckt, weil du als Debütant so**

**selbstbewusst gelaufen bist. Steckst da mentales Training dahinter?**

Nein. Ich bin immer mit demselben Gedanken zum Start gegangen, „ich habe nichts zu verlieren und möchte Spaß haben“. Die Stimmung war super und bei vielen Zuschauern wachse ich über mich hinaus.

**Deine Bestleistung bist du heuer beim Austrian-Top-4 in Villach gelaufen. Ich stand an der Ziellinie und habe dir die letzten 40 m ins Gesicht geblickt:**

**du warst sehr locker, wie viel**

**schneller geht's noch?**

Meine Stärke ist es, locker zu laufen. In Villach habe ich eine Kurve verbremst, zwei, drei Zehntel sind noch drin.

**Das ist die offizielle Variante. Was ist die Geheimzeit, die du dir zutraust?**

Mein Trainer traut mir eine tiefe 45er-Zeit und in den nächsten Jahren auch eine Zeit unter 45 Sekunden zu.

**Bei den Golden League Meetings wärest du über 400 m mit deiner Bestzeit in der Weltklasse gewesen.**

Ich denke erst darüber nach, wenn es so weit ist. Natürlich wäre es förderlich für meine Karriere, bei so einem Meeting mitzulaufen.

**400-m-Weltrekordler Michael Johnson hat gesagt, er empfindet vor jedem Lauf ein Quäntchen Angst vor den Quälen. Wie ist das bei dir?**

Bei mir ist die Angst vor dem ersten Saisonrennen am größten. Weil ich nicht weiß, wie weit die Kraft reicht. Ansonsten ist es nicht schlimm. Am Start gibt es nur eines: Schuss und losrennen.

**Was passiert, wenn der berühmte „Hammer“ kommt?**

Ich denke an die Worte meines Trainers: groß bleiben, aufrecht, korrekter Armzug, locker bleiben.

**Wo bzw. wann beginnt der 400-m-Lauf zu schmerzen?**

Bei der 200-m-Marke entscheidet sich, ob das Rennen gut oder schlecht wird. Da hört man die Zwischenzeit. Dann fühle ich, wie es mir geht und weiß. Die Schmerzen beginnen bei 250 m.

**Zur WM nach Osaka reisen nur drei ÖLV-Athleten.erspürst du besonderen Druck?**

Es ist mein erstes großes Freiluftereignis. Ich glaube nicht, dass man viel erwartet. Ziel ist es, in den Bereich der persönlichen Bestleistung zu laufen und eine Runde zu überstehen. Offen ist,

wie ich den Jetlag verkrafte. Ich reise knapp an. Wir versuchen das in Hinblick auf Olympia, auch wenn ich da für die Qualifikation mindestens noch österreichischen Rekord laufen muss.

**Du siehst nicht gerade wie ein 400-m-Läufer aus, viele Konkurrenten sind bulliger.**

Das ist unsere Philosophie. Viel Kraft bedeutet nicht schnell zu sein. In unserer Trainingsgruppe sind alle muskulös. Aber eher drahtig, nicht bullig.

**Bist du immer einverstanden mit den Plänen deines Trainers? Ist er eine übergeordnete Instanz oder erarbeitet ihr den Plan gemeinsam?**

Das Training wird auf den Gesundheitszustand abgestimmt. Ich übernehme 99 Prozent. Manchmal laufe ich schneller oder langsamer als vorgesehen.

**Dein Lebenstraum?**

Solange wie möglich im Sport Erfolg und Spaß haben.

**Traust du dir Medaillen zu?**

Der Trainer traut es mir sehr wohl zu. Ich mir auch. Am ehesten wird das bei Hallen-EM möglich sein.

**Glaubst du, von der Leichtathletik leben zu können?**

Mittlerweile schon. Geld war nie Motivation, so weit habe ich nie gedacht. Ich verrichte meine Arbeit, weil es ein gutes Gefühl ist, nach dem Training zu wissen, etwas geleistet zu haben.

**Hast du ein Vorbild?**

Sportlich war es Carl Lewis. Sicher würde ich gerne so schnell laufen wie Jeremy Wariner oder Michael Johnson, aber sie sind nicht Vorbilder. Eher Motivation. Vorbild und Bezugsperson zugleich ist meine Schwester. Wenn es mir nicht gut geht, sagt sie „gehen wir auf einen Drink“, dann geht es besser.

**Auf einen Drink? Ja, auf eine Frucade.**



**Zielstrebig:** „Geld war nie Motivation. Ich laufe, weil es ein gutes Gefühl ist, etwas geleistet zu haben“

## Aufsteiger: 2007 gelang der Durchbruch

**Student** Clemens Zeller wurde am 2. Juli 1984 geboren. Der Pädak-Student lebt im niederösterreichischen Imbach.

**Läufer** 400-m-Spezialist Zeller läuft für den ULV Krems und wird von Edi Holzer trainiert, der früher auch sein Lehrer war. Sein bislang größter Erfolg ist der 6.

Platz bei der Hallen-Europameisterschaft in Birmingham 2007. Zeller gewann den Europacup in Odense, seine persönliche Bestleistung über 400 m (45,83 Sekunden) stellte er heuer beim Austrian-Top-4-Meeting in Villach auf.

INTERNET [www.oelv.at](http://www.oelv.at)



## ÜBERBLICK

### Fußball: Paderborn beobachtet Pichlmann

Beim 2:0 der Austria Amateure in der Erste Liga beim FC Kärnten wurde Thomas Pichlmann vom deutschen Zweitligisten Paderborn beobachtet. Holger Fach, Trainer des Vorletzten, war selbst in Klagenfurt, sah dabei ein Elfertor des Stürmers.

### Fußball: Austria-Fans randalieren in Hallein

Zu einem Skandal kam es beim Gastspiel von Austria Salzburg in der 1. Klasse Nord in Hallein. Beim Stand von 0:1 stürmten einige Austria-Fans das Feld, es kam zu einer Massenschlägerei. Das Spiel musste in Minute 93 abgebrochen werden.

### Tennis: Williams-Sisters zum Auftakt

Bei den US Open dürfen die Williams-Sisters heute als erste auf den Platz, weil der 50. Jahrestag des Triumphs von Althea Gibson gefeiert wird. Serena (Gegnerin Kerber) ist die erste Dunkelhäutige, die seit Gibson die US Open gewonnen hat.

### Handball: Klarer Sieg von Kiel mit Szilagyi

Titelverteidiger THW Kiel startete mit einem 39:28-Sieg gegen Melsungen in die neue Saison der deutschen Bundesliga. Der Österreicher Viktor Szilagyi erzielte dabei einen Treffer. Erster Tabellenführer ist Flensburg (34:22 gegen N-Lübbecke).

### Beachvolley: Sturm-Warnung bei der EM

Wegen des starken Sturms kann bei der Europameisterschaft in Valencia nur auf dem etwas windgeschützten Center-Court gespielt werden. Österreichs Medaillen-Hoffnung Clemens Doppler und Peter Gartmayer gewann gestern im Loser-Pool in der dritten Runde gegen die Belgier Joosen/Roelandt 2:0 (13,18) und sind im Fall einer Niederlage im kommenden Spiel auf dem 7. Platz. Die 4. Runde musste wegen des Sturms auf heute Vormittag verschoben werden. In dieser treffen die Österreicher auf die aus Brasilien eingebürgerten Georgier Geor/Gia.



**Stark:** Peter Gartmayer rettet

Flo Gosch und Alex Horst beendeten die EM auf dem neunten Rang. Die beiden verloren im Loser-Pool gegen die Schweizer Martin Laciga/Jan Schnider mit 1:2 (-13, 16, -10) und sind damit ausgeschieden.

### Basketball: Österreich verlor vor 6000 Fans

Österreich verlor in der Gruppe C der EM-Qualifikation in Tiflis gegen Georgien 74:85. Vor 6000 Fans machten die NBA-Legionäre Pachulia und Markoischwili den Unterschied aus. Ortner musste im Krankenhaus an der Lippe genäht werden.

### Schwimmen: Italiener siegen bei der Premiere

Italienische Siege gab es beim ersten 10-km-Weltcup in Österreich. Im Ruderzentrum Neue Donau siegte Valerio Cleri in 1:54:03 Stunden vor dem Niederländer Maarten van de Weijden. Wolfgang Mairinger belegte in 2:00:06,92 Platz 14.

### Eishockey: Pewal und Rac fallen lange aus

Marco Pewal brach sich beim 2:3 von Salzburg gegen Ingolstadt die Hand. Linz verlor in Bled gegen Briancon (F) 2:4 und Winfrid Rac mit einem gebrochenen Mittelfuß. Innsbruck gewann in Duisburg 4:1.

### Rad: Eisel sprintet auf Rang zwei

Bernhard Eisel wurde auf der vierten Etappe der Irlandtour wie schon am Freitag Etappenzweiter. Der T-Mobile-Fahrer musste sich im Sprint dem Norweger Edvald Boasson Hagen geschlagen geben. In der Gesamtwertung liegt Eisel nun auf dem elften Rang.