

Reifeprüfung in zwei Tagen

Zehnkämpfer Nils Kruse (17) von der LG Region Karlsruhe bei der DM

Zehnkampf verbindet Disziplinen, die gegensätzlicher gar nicht sein können. Zehnkampf bedeutet Qualen und Schinderei. Ein Duell gegen den inneren Schweinehund. Zehnkampf ist, wenn man so will, die Reifeprüfung in zwei Tagen. Oder wie es der Olympiasieger von London, Ashton Eaton, beschreibt: „Das Reizvolle am Zehnkampf ist, dass er das ganze Leben in zwei Tagen widerspiegelt. Du hast Höhen und Tiefen, Gutes und Schlechtes, liegst am Boden und Comebacks. Jeder liebt das Leben, und das ist der Grund, warum wir Zehnkampf lieben – er ist so wie das Leben.“

Nils Kruse von der LG Region Karlsruhe bewundert den Mann, der bei den US-Trials (der amerikanischen Olympia-Qualifikation) als zweiter Athlet die 9 000-Zähler-Marke geknackt und den elf Jahre alten Weltrekord des Tschechen Roman Sebrle um 13 auf 9 039 Punkte verbessert hatte. „Das“, meint er, „war doch sehr bemerkenswert“. Nils Kruse konnte seine Top-Leistung binnen eines Jahr um stolze 800 auf zuletzt 6 835 Punkte steigern. Damit hat er bei den baden-württembergischen Meisterschaften den Zehnkampftitel bei der U18 geholt – und sich in der Bestenliste des Deutschen Leichtathletik Verbandes auf Rang fünf katapultiert. In Radolfzell absolvierte Kruse einen zweiten Wettkampftag vom Feinsten: Mit dem Stab schraubte er seinen persönlichen Rekord auf 3,90 Meter. Mit dem Diskus (43,93 Meter) warf er gleichfalls Bestleistung. Nach 15,4 Sekunden über 110 Meter Hürden und 57,43 Meter mit dem Speer erfolgte die Krönung mit neuer Bestzeit bei den abschließenden 1 500 Metern (4:38,17 Minuten). Zur Vervollständigung: In die

Konkurrenz war der Karlsruher mit 12,04 Sekunden über 100 Meter gestartet. Beim Weitsprung standen 6,10 Meter; beim Kugelstoßen 15,34 Meter; beim Hochsprung 1,66 Meter und beim 400 Meter-Lauf 51,81 Sekunden zu Buche. „Das war Nils' zweiter Wettkampf 2012 und nur Zwischenstation Richtung Mehrkampf-DM ab Freitag in Hannover“, verdeutlicht Georg Zwirner, Trainer des 17-jährigen Schülers vom Otto-Hahn-Gymnasium. Starke Konkurrenten gebe es einige, „gerade auch aus Baden-Württemberg“, sagt Zwirner. Deshalb sei der Stellenwert der Meisterschaft im Südwesten, „sehr hoch einzuschätzen“. Will heißen: Nils Kruse zählt jetzt, bei den „Deutschen“, zu den Mitfavoriten.

Talentspäher

Was Zwirner an seinem Schützling schätzt, ist dessen Trainingsfleiß. „Ich glaube, Nils lebt den Sport“, meint der Coach – und erntet Zustimmung. „Ja, das ist so. Auf jeden Fall“, bestätigt Nils Kruse und fügt hinzu: „Wenn man an später denkt, ist das die Grundvoraussetzung.“ Denn ungeachtet der zweitägigen Schinderei bei Disziplinen, die gegensätzlicher gar nicht sein können, seine Zukunft sehe er schon im Zehnkampf: „Ich habe mir fest vorgenommen, dabei zu bleiben. Das macht mir am meisten Spaß und da habe die meisten Chancen, mich gut zu positionieren.“ Angefangen mit der Leichtathletik hat Nils Kruse als er fünf Jahre alt war in Ettlingen. „Da habe ich auch noch andere Sportarten gemacht. Rudern und Judo.

Und ich bin zur DLRG gegangen.“ Die Spezialisierung erfolgte „mit zehn oder elf“. Jedenfalls nicht zu spät meint er, „das Timing hat gepasst“. Als persönliches Ziel für die deutsche Meisterschaft nennt Nils Kruse „einen Platz unter den Top fünf“, und dann „mal schauen, wie sich darauf aufbauen lässt“. Nächstes Jahr macht er Abitur, will danach vielleicht studieren. „Sport, eventuell Lehramt“, sagt er. „Dann könnte ich in Karlsruhe bleiben.“

Und der Zehnkampf? In zwei Jahren die Qualifikation zur Junioren-Weltmeisterschaft, „wäre ein Ziel“. Kruse: „Dann müssen 7 200 Punkte drin sein, noch bin ich davon 300 Zähler weg.“ Auf dem Weg dahin werden nun die Wurfgeräte schwerer und die Hürden höher – „aber das ist kein Problem“, meint Kruse, der in den DLV-Bestenlisten auch als Siebter im Speerwurf (62,96 Meter) unter den Top 10 zu finden ist.

„Seine Stärke ist der Wurfbereich“, sagt Georg Zwirner. „Da ist Nils recht ausgeglichen auf einem Level. Aufholen muss er im Sprint, aber auch da ist er gut dabei.“ Außerdem steht jeden Dienstagmorgen vor Schulbeginn im „Otto-Hahn“ spezielles Hochsprungtraining auf dem Programm. „Das“, so Zwirner, „lässt sich perfekt koordinieren. Ich hoffe, es bewährt sich, damit es auch da voran geht.“ Denn wer im Zehnkampf erfolgreich sein will braucht nicht nur Kraft und Schnelligkeit sondern eben auch Willenskraft und Ausdauer. „Und eine Portion Gelassenheit“, fügt Georg Zwirner hinzu. „Nils muss noch etwas cooler werden.“ So wie der Mann, den der 17-Jährige bewundert: Olympiasieger Ashton Eaton. Der König unter den Athleten. Manfred Spitz



Eisen stemmen: Krafttraining gehört für Zehnkämpfer Nils Kruse zum Standardtrainingsprogramm. Doch um in der Leichtathletik-Königsdisziplin erfolgreich zu sein, bedarf es auch Schnelligkeit und Ausdauer. Foto: Spitz