SPORT

100 Runden laufen im Garten: WM-Vorbereitung mal anders

Foto: privat

Premiere: Der 19-jährige Jan Stölben fährt als erster Wintersportler der Region zu einer Weltmeisterschaft.

Jan Stölben ist der erste Skilangläufer aus der Region, der an einer Weltmeisterschaft teilnimmt. Am Montag geht es für den 19-jährigen Manderscheider zu den Wettkämpfen nach Finnland.

VON HOLGER TEUSCH

MANDERSCHEID/VUOKATTI | | Schlafen, Essen, Training und natürlich Schule – aber oft im Fernunterricht. Aus nicht viel mehr bestand Jan Stölbens Tagesablauf in de n vergangenen Monaten. Der 19-Jährige aus Manderscheid (Kreis Bernkastel-Wittlich) hat sich durch Corona-Einschränkungen im Training und mehrmalige Quarantäne gekämpft. Als

Lohn kann er sich in der zweiten Februar-Woche einen Traum erfüllen: die Teilnahme an der nordischen Ski-Weltmeisterschaft. Am Montag fliegt er mit der deutschen Nationalmannschaft nach Finnland.

„Wenn man halbwegs im Training bleiben will, ist es schon brutal hart", sagt Stölben über die Zeiten, in der er komplett auf sich allein gestellt im Haus seiner Eltern und deren Garten fit gemacht hat. Mehrmals musste der Vulkaneifeler, der seit 2017 das Sportinternat in Winterberg im Rothaargebirge (Nordrhein-Westfalen) besucht und für den SK Wunderthausen startet, nach Kontakt mit Corona-Infizierten in vorsorgliche Quarantäne. Um ganz auf Nummer sicher zu gehen, zogen die Eltern Christine und Alexander, die beide im Gesundheitssektor arbeiten, in dieser Zeit in die (sowieso leerstehende) Ferienwohnung von Jans Großeltern. „Wir haben improvisiert", erzählt Christine Stölben, die es einst als 800-Meter-Läuferin bei der LG Vulkaneifel zur Rheinland-Pfalz-Jugendmeisterin und Teilnehmerin an den Deutschen Meisterschaften geschafft hat. Für Klimmzüge legte sich ihr Sohn unter den Esstisch und Crosslauf-Einheiten absolvierte er im heimischen Garten. „Das vom Kopf her schon ganz schön schwer, wenn man 100 Runden im Garten läuft", erzählt Jan Stölben.

Seine Beharrlichkeit hat sich ausgezahlt. Weil aufgrund der Corona-Beschrä nkungen keine gewohnten Auswahlrennen stattfinden konnten, ermittelten Junioren-Bundestrainer Markus Hofmann, DSV-Nachwuchschef Bernd Raupach sowie Technik- und Athletiktrainer Axel Teichmann bei bei einem neuntägigen Sichtungslehrgang in Oberstdorf das Aufgebot des Deutschen Ski-Verbands (DSV) für die Junioren-Weltmeisterschaft. Eingeladen waren die besten 16 Athleten der Zentralen Leistungskontrolle im September. Es gab mehrere Vergleiche auf den Strecken, auf denen vom 23. Februar bis zum 7. März die Nordische Ski-WM stattfinden soll.

„Ich war der beste Sprinter", sagt Jan Stölben selbstbewusst. Deshalb schaffte er es ins sechsköpfige deutsche U-20-Team. Im finnischen Vuokatti liegt sein Fokus so auch auf den kurzen Distanzen, dem Sprint (1,4 Kilometer) am 9. Februar und dem Zehn-Kilometer-Rennen zwei Tage später. „Alles in den Top Ten wäre ein klasse Ergebnis", sagt Stölben. Das würde ihm für ein Jahr den Bundeskaderstatus sichern. Außerdem hofft der Skilangläufer aus der Eifel, der vor einem Jahr zusammen mit seinem Trainingskameraden und Freund Birger Hartmann (VfL Bad Berleburg) den nationalen U-20-Titel im Teamsprint gewann, auf einen Start mit der Staffel (13. Februar). „Die fünf Kilometer kommen mir entgegen." Und: Die deutschen Teams sind immer für eine Medaille gut.

Das wäre eine weitere Steigerung. Schon die Junioren-WM-Teilnahme ist der größte Erfolg, den je ein Wintersportler aus dem Vulkaneifelkreis – und vermutlich auch darüber hinaus – er reicht hat. „Mir ist nicht bekannt, dass jemals jemand aus dem Kreis bei einer Ski-WM war", sagt Thomas Kloth aus Kirchweiler (Vulkaneifelkreis). Der mittlerweile als Abteilungsleiter Leistungssport bei rheinland-pfälzischen Landessportbund ar-

beitende Kloth hatte Jan Stölben bis 2017 beim SLV Ernstberg betreut und ihm dann den Internatsplatz in Winterberg und bei Trainer Stefan Kirchner vermittelt. „Ich habe mich riesig gefreut“, erzählt Stölbens Entdecker.