



Zitat des Tages

„Als Kind war ich ein richtiger Sportmuffel“,

sagt die Leichtathletin Vanessa Frick, die von ihrem früheren Lehrer trainiert wird.

• DIESE SEITE

Autos prallen zusammen

BAD SAULGAU (sz) - Zwei leicht verletzte Personen und Sachschaden in Höhe von insgesamt rund 18.000 Euro sind die Bilanz eines Verkehrsunfalls, der sich am Dienstag gegen 17.30 Uhr auf einem Gemeindeverbindungsweg zwischen Steinbronnen und Lampertweiler zwischen zwei Pkw ereignet hat.

Der Fahrer eines Opel und die entgegenkommende Lenkerin eines Skoda kollidierten in einer Kurve auf der schmalen Straße mit der Fahrzeugfront des jeweils anderen Pkw. Sowohl der 45-Jährige als auch die 28 Jahre alte Unfallbeteiligte wurden durch einen Rettungsdienst vorsorglich zur weiteren ärztlichen Untersuchung in ein Krankenhaus gebracht. Beide Wagen mussten aufgrund ihrer Beschädigungen abgeschleppt werden.

So erreichen Sie uns

Kundenservice

www.schwaebische.de/service

Aboservice 0751/2955-5555

aboservice@schwaebische.de

Private Anzeigen 0751/2955-5444

Redaktion & Leserbrief

redaktion.saulgau@schwaebische.de

07581/205-16

Gewerbliche Anzeigen

anzeigen.saulgau@schwaebische.de

07581/205-11

Zwischen Klassenzimmer und Tartanbahn

Die Leichtathletin Vanessa Frick wird von ihrem ehemaligen Lehrer trainiert – Nicht mehr lange

Von Sebastian Winter

BAD SAULGAU - Wenn irgendwie möglich, hält sich Martin Herzgsell seine Mittwochnachmittage frei. Dann arbeitet er nicht, nimmt keine Termine wahr und verabredet sich nicht mit Freunden oder Familie. Pünktlich um 15 Uhr macht er sich immer auf den Weg zum Oberschwabenstadion in Bad Saulgau. Dort trifft er den Grund, weshalb er um diese Zeit normalerweise weder arbeitet, noch Termine wahrnimmt, noch Freunde oder Familie trifft: Vanessa Frick.

Die 19-Jährige ist das herausragende Mittelstrecken-Talent des TSV Bad Saulgau. In ihrer Altersklasse hat die Läuferin bereits mehrere Medaillen bei baden-württembergischen Meisterschaften gewonnen. Im vergangenen Jahr landete sie in ihrer Paradedisziplin über 1500 Meter mit einer Zeit von 4:27:07 Minuten auf dem vierten Platz der deutschen U20-Jahresbestenliste. Herzgsell ist ihr Trainer, genauer gesagt ihr Individualtrainer.

Neben den wöchentlichen Gruppentrainings treffen sich die beiden ein- bis zweimal pro Woche für Zusatzeinheiten im Oberschwabenstadion. Auf der Tartanbahn sind sie oft die einzigen. Mit maßgeschneiderten Trainingsplänen arbeiten sie etwa zwei Stunden pro Einheit an den Stärken und Schwächen der Läuferin aus Bad Saulgau.

Das Besondere an der Trainer-Athletin-Beziehung: Herzgsell war Fricks Physiklehrer am Störck-Gymnasium, als die beiden im Herbst 2019 mit dem Individualtraining begannen. Vom „Du“ auf der Tartanbahn wechselten sie zweimal pro Woche auf das „Sie“ im Klassenzimmer. „Wir haben das schon strikt getrennt, trotzdem musste ich immer lachen, wenn sie in einer Mail mit ‚Sehr geehrter Herr Herzgsell‘ an-



Das „Abbruchtraining“ gehört für Läuferin Vanessa Frick zu den schmerzhaftesten Einheiten.

FOTO: SEBASTIAN WINTER

gefangen hat“, sagt der 37-Jährige. Pedantisch sei die Trennung von Schule und Sport aber nicht gewesen. „Wenn ich einen interessanten Artikel in einem Läufermagazin gelesen habe, habe ich ihr den auch mal mit in die Schule gebracht“, sagt er.

Herzgsell ist engagiert, informiert sich stetig über neue Trainingsmethoden und will so das Potenzial seiner Athletin ausschöpfen. Seine Einheiten am Mittwochnachmittag sind deshalb fordernd. „Manchmal frage ich mich schon: Was machst du eigentlich hier? Warum tust du dir das an? Vor allem beim Abbruchtraining“, sagt Vanessa Frick. Abbruchtraining – eine Trainingsmethode, die man vergebens bei Google sucht. Herzgsell hat sie

sich selbst ausgedacht. „Das läuft so ab: Vanessa muss so viele 100-Meter-Abschnitte wie möglich in jeweils 16 Sekunden laufen, für jeden gelaufenen Abschnitt bekommt sie im Anschluss 45 Sekunden Pause, bevor es mit den nächsten 100 Metern weitergeht“, erklärt er. Erst, wenn seine Athletin die 100 Meter auch nach einer Pause nicht mehr in 16 Sekunden laufen kann, wird das Training beendet. Fricks Rekord liegt bei 14. „Das ist richtig schmerzhaft, aber ich will durch jedes Training meine Grenzen weiter verschieben. Hinterher ist es ein gutes Gefühl“, sagt Frick.

Mit den Schmerzen ist sie zumindest nicht allein. Herzgsell, der in seiner Jugend selbst auf Landesniveau auf der Mittelstrec-

ke unterwegs war, macht für sie im Training den Tempomacher. „Es ist ein Ansporn für mich, durch das Training mit Vanessa auch selbst fit zu bleiben“, sagt er. Im Sprint über 200 Meter hat der Trainer oft das Nachsehen, denn: „Sie ist ein absoluter Wettkampftyp und bringt die perfekte Mischung aus Lockerheit und Fokus mit“, sagt er. Diese Eigenschaften hatte Frick aber nicht schon immer. „Als Kind war ich ein richtiger Sportmuffel“, sagt sie. Den Plan, Läuferin zu werden, hatte sie nie.

Ihr Vater meldete sie bei der Leichtathletik an, da war Frick etwa zehn Jahre alt. Der Spaß am Laufen kam erst mit der Zeit. Und es dauerte auch eine ganze Weile, bis sich ihr Talent zeigte. „Selbst

2019 war es überhaupt nicht denkbar, dass sie einmal dieses Leistungsniveau erreichen wird“, sagt Herzgsell. Das Schlüsselerlebnis für Frick: der dritte Platz bei den baden-württembergischen Meisterschaften 2019. „Da habe ich Blut geleckt“, sagt sie.

Es folgten weitere Medaillen auf Landesebene und im Juni 2022 ihr erster Baden-Württemberg-Titel. Kurz darauf gab es für das Trainer-Athletin-Gespann dann die erste herbe Enttäuschung. Wenige Tage vor den deutschen Meisterschaften in Ulm erkrankte die Läuferin an Corona. „Das war ein Schlag ins Gesicht, ich habe drei Tage lang nur geheult“, sagt sie. Ihren Trainer hat das „auch echt fertiggemacht“, denn später landete eine Läuferin auf Platz zwei, die „sonst immer hinter Vanessa war“.

Doch Herzgsell ist sich sicher, dass Frick noch zahlreiche Teilnahmen an deutschen Meisterschaften bevorstehen. Künftig dann aber ohne ihn an ihrer Seite. Ende Juli trennen sich auf sportlicher Ebene die Wege der beiden. „Ich habe zwei Kinder und baue mein Haus gerade um. Ich bin zu eingespannt und bringe nicht mehr die Zeit mit, die Vanessa braucht, damit sie so gut wie möglich wird“, sagt Herzgsell. Ab Sommer wird ein neuer Trainer Fricks Entwicklung in die Hand nehmen. Für Herzgsell steht aber fest: „Sollte es einmal klemmen und bei mir spontan passen, stehe ich natürlich immer gerne bereit.“

175 Jahre TSV Bad Saulgau:

Am 7. Juli feiert der TSV Bad Saulgau im Stadtforum Bad Saulgau sein 175-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass stellt die „Schwäbische Zeitung“ in einer Serie Gesichter aus den Abteilungen des Turn- und Sportvereins vor.