



Feuer unterm Hallendach Bei der Premiere des Istaf Indoor im Vorjahr wurde Lucas Jakubczyk (z.v.l.) Zweiter hinter Kim Collins (gelbes Trikot), nun kommt es zur Revanche

Mensch und Maschine

Der Berliner Sprinter Lucas Jakubczyk arbeitet innovativ, um beim Istaf Indoor zu glänzen

■ VON PHILIP HÄFNER

BERLIN – An das Istaf Indoor hat Lucas Jakubczyk nur gute Erinnerungen. Als Zweiter über 60 Meter hatte der Sprinter vom SCC Berlin im vergangenen Jahr in der O₂ World eine persönliche Bestleistung aufgestellt, 6,56 Sekunden. Die Frage, ob er in diesem Jahr erneut dabei sein würde, stellte sich nicht. „Wo man sich wohlfühlt und gute Leistung erbracht hat, dahin kehrt man gerne zurück“, sagt er. Das Hallensportfest an diesem Sonnabend (18 Uhr) ist für Jakubczyk ein ganz besonderer Wettkampf, nicht nur wegen des Heimvorteils. „Die Stimmung ist fantastisch, da gibt es wenig Vergleichbares auf der Welt. Wenn überhaupt.“

EM-Ticket schon gebucht

Viel Zeit, die Atmosphäre in der Arena am Ostbahnhof zu genießen, hat Lucas Jakubczyk jedoch nicht. Nach nicht einmal sieben Sekunden ist der 29-Jährige schon wieder im Ziel. 6,64 Sekunden ist er in diesem Winter gelaufen und hat damit die Qualifikationsnorm für die Hallen-Europameisterschaften Anfang März in Prag (Tschechien) bereits erfüllt. Das Minimalziel ist geschafft – mehr aber auch nicht. „Es war in der laufenden Hallensaison bislang noch kein Rennen dabei, mit dem ich hundertprozentig zufrieden war“, sagt der Berliner. Beunruhigt ist er deshalb nicht: Sein Saisonaufbau ist ganz auf das Istaf Indoor, die Deutschen Hallenmeisterschaften am kommenden Wochenende in Karlsruhe und auf die Hallen-EM ausgerichtet. Die bisherigen Wettkämpfe waren bloß Vorgeplänkel.

Probleme bereiten ihm derzeit noch der Start und die Beschleunigungsphase. „Der Übergang ins freie Laufen klappt noch nicht so gut wie letztes

Jahr“, berichtet Jakubczyk. Im vergangenen Jahr hatte der ehemalige Weitspringer, der erst seit 2011 ganz auf den Sprint setzt, dort noch große Fortschritte gemacht, auch weil er im Training konsequent an seinen Schwächen arbeitete. In diesem Jahr aber haben sein Trainer Rainer Pottel und er andere Schwerpunkte gesetzt. Der Fokus liegt diesmal auf der Sprintausdauer. Lucas Jakubczyk will künftig nämlich verstärkt die 200 Meter laufen, nachdem er sich in der Vergangenheit fast ausschließlich auf die kurze Sprintdistanz konzentriert hat. „Ich möchte mein Repertoire erweitern“, sagt er.



Die Zweitstrecke soll ihm zum einen zu einer noch besseren 100-Meter-Zeit verhelfen, weil sie das Stehvermögen fördert; zum anderen bietet sie eine weitere Startgelegenheit bei internationalen Meisterschaften. Über die halbe Stadionrunde stehen die Chancen dabei womöglich sogar besser als über 100 Meter: Der letzte deutsche Sprinter, der es bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften ins Finale schaffte, war 2004 und 2005 Tobias Unger – jeweils über 200 Meter.

Im vergangenen Jahr, dem erfolgreichsten seiner Karriere, hat es Lucas Jakubczyk zumindest schon einmal in

den EM-Endlauf geschafft. Bei den Europameisterschaften in Zürich (Schweiz) belegte er als bester Deutscher Platz fünf, hinzu kam Silber mit der Staffel. Seine 100-Meter-Bestleistung konnte er im Mai 2014 auf 10,07 Sekunden verbessern, womit er nur eine Hundertstelsekunde über dem deutschen Rekord blieb. Den knackte dafür wenige Monate später der Watten-scheider Julian Reus (10,05), der am Sonnabend ebenfalls beim Istaf Indoor an den Start geht. Reus zählt neben Vereinskollege Christian Blum und Ex-Weltmeister Kim Collins (St. Kitts & Nevis) zu den Favoriten.

Jakubczyk weiß, dass seine Leistungen aus dem Vorjahr kaum zu toppen sind, doch er will es versuchen. Erste Bewährungsprobe sind die Deutschen Hallenmeisterschaften nächste Woche. Ein nationaler Meistertitel blieb ihm bislang verwehrt, zuletzt wurde er dreimal in Folge Zweiter. „Bloß nicht wieder Platz zwei“, lautet denn auch sein Ziel für Karlsruhe.

Im Kampf um Gold setzt der SCC-Sprinter auf ein ganz besonderes Trainingsgerät: eine Sprintkraftmaschine, von der es in Deutschland nur zwei Exemplare gibt – eine in Dortmund und eine im Sportforum Hohenschönhausen. Gleichzeitig wird bei diesem Gerät an einem Bein der Hüftbeuger und am anderen der Hüftstrecker trainiert. Dieses Zusammenspiel ist auch im Sprint gefragt. Einige andere Stützpunkte in Deutschland interessieren sich deshalb brennend für die Maschine und wollen sie nachbauen. Ein Wunderapparat sei sie allerdings nicht, wiegelt Lucas Jakubczyk ab. „Sie ist nur eine Trainingsmethode unter vielen“, sagt er. Aber eben eine, die ihn zum schnellsten Mann in Deutschland machen könnte.

So läuft das Hallen-Istaf

Überflieger Frankreichs Stabhochspringer Renaud Lavillenie (sprang vorige Woche 6,01 Meter hoch) soll beim größten Hallenmeeting der Welt für den Höhepunkt sorgen, aber auch sonst sind gut drei Stunden Weltklasse und gute Unterhaltung garantiert beim Istaf Indoor. Rund ein Drittel des Gesamtertrags von 500.000 Euro ist für die rund 60 Athleten reserviert, am Start sind drei Olympiasieger und zwei Weltrekordhalter. „Ich kann verstehen, dass die

Zuschauer Weltrekorde von mir erwarten. Aber das ist nicht so einfach, sagte Lavillenie, 28.

Nebenrolle Diskus-Champion Robert Harting ist nach seiner Knie-OP nur als Co-Kommentator dabei. Trotzdem wird die Arena mit 12.500 Zuschauern ausverkauft sein. Diesmal konnten sogar TV-Rechte ins Ausland verkauft werden. „Es gab schon Befürchtungen, ob das ohne Robert Harting alles so funktioniert“, sagt Meeting-

Direktor Martin Seeber: „Umso schöner ist die Erkenntnis, dass das Event als Gesamtveranstaltung an sich zieht. Das ist ein toller Erfolg.“

Viel Aufwand Innerhalb von zwölf Stunden müssen die Organisatoren eine Eishockey-Spielstätte in eine Leichtathletik-Halle verwandeln. Insgesamt knapp 400 Personen sind damit beschäftigt, unter anderem müssen allein 15 Tonnen Sand für den Weitsprung verarbeitet werden.