

Mit dem großen Ziel der Qualifikation für die U18-Europameisterschaft ist Ben Silas Kribelbauer zu den deutschen Meisterschaften nach Mönchengladbach gefahren. Noch vor der Abreise hat der Stabhochspringer vom LAZ Zweibrücken unseren Fragebogen beantwortet.

Alter, Beruf (Schule):

16 Jahre, Schüler am Hofenfels-Gymnasium in Zweibrücken.

Seit wann als Leichtathlet aktiv:

Ich habe 2019 mit allen Disziplinen (Sprint, Weitsprung etc.) angefangen. Seit 2021 bin ich auf Stabhochsprung spezialisiert.

Bisher größter Erfolg in den Vorjahren:

2024 Süddeutscher Meister Freiluft und 2024 Süddeutscher Vizemeister in der Halle. 2022 7. Platz bei den Deutschen Meisterschaften.

Wie ist die Vorbereitung auf die aktuelle Saison gelaufen:

Die Vorbereitung lief optimal, ohne größere gesundheitliche und körperliche Probleme.

Mit der Erfüllung der EM-Norm von 4,70 m hat es bei den Süddeutschen Meisterschaften zuletzt einen ersten großen Höhepunkt im Sommer 2024 gegeben. War diese Höhe voraussehbar?

Die Höhe war durchaus vorhersehbar, da ich zuvor im Wettkampf auch schon die 4,70 Meter überquert hatte.

Drei deutsche Stabhochspringer haben bisher die Normhöhe geschafft. Bei den Deutschen Meisterschaften wird es jetzt um einen der ersten beiden Plätze und damit das Ticket nach gehen. Wie läuft die unmittelbare Vorbereitung ab und wie bewertest Du Deine Chancen ?

Die Vorbereitung auf die DM läuft sehr gut und ich fühle mich sehr gut in Form. Ich weiß, dass ich ein Ticket bekommen kann und würde sagen dass meine Chancen gut stehen auf einen der ersten beiden Plätze bei der DM zu springen.

Name des Trainers:

Alexander Gakstädter.

Seit wann gibt es die Zusammenarbeit:

Seit Mitte 2020.

Wie sieht der Trainingsplan aus (wöchentlich):

Ich trainiere fünf Mal die Woche mit zwei Sprungeinheiten, Weitsprung, Krafttraining und samstags lange Läufe (Bergläufe).

Welche größeren Ziele über diese Saison hinaus hat man sich in der Zukunft noch gesetzt:

Die Teilnahme an internationalen Wettbewerben.

Welche Unterstützung wäre dazu zusätzlich wünschenswert (seitens des Vereins, Verbandes oder der Schule/Ausbildungs- oder Arbeitsstelle):

Die Betreuung im Verein ist momentan wirklich gut.

Welche Musik hörst Du zum Abschalten oder als Motivation vor Wettkämpfen:

Dafür habe ich eine Playlist mit Lars Ulrich, die wir uns beim Aufwärmen vor den Wettkämpfen immer anhören.

Dein Film-/Serientipp für lange Abende nach dem anstrengenden Training:

Filme schaue ich selten.

Gibt es ein sportliches Vorbild?

Der griechische Stabhochspringer Manolo Karalis und aus Deutschland Oleg Zernikel.

Das größte Sportereignis, an das Du Dich erinnern kannst:

Die Deutschen Meisterschaften vor zwei Jahren. Der Wettkampf mit den bisher meisten Zuschauern war in Wasserburg am Inn.