

Auf dem Nebenplatz des Sportgeländes der TSG Deidesheim trainieren zwei Fußball-Jugendmannschaften, ein Rasenmäher dreht lautstark seine Runden und auf der Laufbahn hat Heiner Oehl die Kinder seiner Leichtathletik-Nachwuchsgruppe um sich versammelt. Die erste Aufwärmrunde drehen Linus Valnion und seine Trainingspartnerin Sofia Lopez-Moritz noch mit ihnen gemeinsam, dann beginnt mit dem Aufbau der Hürden die eigene zweistündige Einheit mit ihrem Trainer Sebastian Groß.

Binnen eines Jahres hat sich Linus Valnion in die deutsche Spitze über die 100 Meter flach, vor allem aber über die 80 m und 300 Meter Hürden vorgearbeitet und sich in die Mitfavoritenrolle bei den deutschen U16-Meisterschaften Ende Juli in Stuttgart gesprintet. Eine Entwicklung, die lange nicht absehbar war, nachdem er unter der Regie seiner früher ebenfalls in der Leichtathletik aktiven Mutter Daniela einst im Mutter-Kind-Turnen seine ersten sportlichen Schritte unternahm. Sie verfolgt zusammen mit Vater Joseph einen Teil des Trainings und erinnert dabei auch an die kurze Fußball-Karriere des Sohns. „Er war schon damals einer der schnellsten Spieler und ist von den Gegnern oft entsprechend hart angegangen und verletzt worden.“ Daher der Wechsel ins Leichtathletiklager und damit weg vom Kunstrasenplatz auf die Laufbahn.

„Eigentlich ist er eher ein steifer Bock“, ist nach den turnerischen Anfängen etwas erstaunliches Urteil der Mutter über den Junior, der anfangs nach eigenem Bekunden vom Hürdenlauf auch nicht sonderlich begeistert war. „Ich bin halt irgendwie über die Hürden gelaufen und dabei fast wie ein Känguru gehüpft“, beschreibt der 15-Jährige selbst seine Anfänge über die 84 Zentimeter hohen Hindernisse. Dass er sich mittlerweile „fast mehr auf die Hürden als auf die 100 Meter“ freut, ist das Resultat einer kontinuierlichen Entwicklung, die ihn im Vorjahr von seinem bisherigen Trainer Heiner Oehl („nach vier Jahren war der Zeitaufwand einfach zu groß geworden“) zu Sebastian Groß führte. Der in seiner Jugend bei der TSG Deidesheim als Leichtathlet gestartet und selbst noch im Trikot des 1. FC Kaiserslautern aktive Laborleiter bei der BASF in Ludwigshafen erwarb bereits als 18-Jähriger den C-Trainerschein und absolvierte in Kienbaum die C-Trainerausbildung Sprint/Hürdensprint. „Im Verein in Kaiserslautern habe ich viel von Jochen Allebrand gelernt und auch in meiner Zeit in Saarbrücken am dortigen Olympiastützpunkt viele Anregungen erhalten“, so der 32-Jährige, der sich aktuell aber in erster Linie täglich per Internet auf den neuesten Stand der Trainingslehre bringt, „aus dem Netz hole ich mir 90 Prozent meines Wissens.“

Ganz offensichtlich profitieren seine beiden Schützlinge in Deidesheim von seinen praktischen und theoretischen Kenntnissen, wobei aus Sicht des Trainers Linus Valnion vor allem Schnelligkeit und Rhythmusgefühl als wichtige Basisfähigkeiten mitbringt, „er spricht sehr gut auf Rhythmusanweisungen an.“ Deutliche Fortschritte habe im Training zuletzt auch die 100 m-Vize-Pfalzmeisterin der W14, Sofia Lopez-Moritz gemacht, „setzt sie im Hürdenlauf aber im Wettkampf noch nicht richtig um“. Gearbeitet wird im derzeit noch drei Mal wöchentlichen Training („viele Konkurrenten trainieren in seinem Alter schon vier Mal“) nach dem obligatorischen Aufwärmen hauptsächlich an der Verbesserung der Beweglichkeit und Sprungkraft, nachdem Linus Valnion im Vorjahr durch eine Corona-Erkrankung und im Winter durch Rücken- und Hüftprobleme eingebremst wurde. Mittlerweile trainiert der Schüler in der 9. Klasse des Kurfürst-Ruprecht-Gymnasiums Neustadt wieder schmerzfrei und profitiert dabei auch von der Philosophie von Sebastian Groß, der in den Einheiten nach dem Motto „wenige Läufe, viel Qualität“ vor allem Wert auf kurze, aber intensive Trainingsreize setzt, die korrekte Hürdenüberquerung auch per Video dokumentiert und an diesem Abend das Gerät an der dritten Hürde aufgebaut hat. Dabei liegt ein Hauptaugenmerk vor allem auf die Hüftposition und den schnellen Fußkontakt nach der Hürde. Kein spezielles Überdistanz-Training hatte der Trainer daher auch vor dem ersten 300 m-Hürdenlauf der noch jungen Karriere von Linus Valnion angesetzt, und Läufe über maximal 150 Meter angeordnet. „Ich habe auf seine Schnelligkeit vertraut“, so Sebastian Groß vor der Premiere seines Schützlings bei den Pfalzmeisterschaften in Eisenberg, die gleich mit einem Paukenschlag endete. „Ich bin auf der unbekanntem Strecke noch verhalten angegangen und wäre an der vorletzten Hürde fast gestrauchelt“, blickt Linus Valnion auf seinen Auftritt zurück, der ihn auf Anhieb mit 39,49 Sekunden einen Pfalzrekord, die DM-Qualifikation und mit einigem Abstand Platz eins der DLV-Bestenliste 2023 der M15 sicherte. Bereits bei den Bezirksmeisterschaften in Frankenthal hatte er sich über 80 Meter Hürden mit 10,70 Sekunden die Bestmarke auf nationaler Ebene gesichert und holte an Pfingsten in Mannheim mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 11,33 Sekunden die U16-DM-Qualifikationszeit nach, die ihm vorher zwei Mal wegen zu starker Windunterstützung versagt geblieben war. Dazu sicherte er sich mit 5,60 Meter im Weitsprung die DM-Zusatznorm, auch wenn man sich trotz der Erfolge der Vorjahre auch in dieser

Disziplin und im Blockmehrkampf („auch wegen des Ausfalls der deutschen Meisterschaften“) jetzt auf die Laufdisziplinen konzentriert.

„Ehrgeiz und rasche Auffassungsgabe bei der Umsetzung der Anweisungen“ nennt der Trainer als weitere positive Merkmale des großen Talents, „und er sucht immer den Wettkampf, auch in Training.“ So unterbricht Linus Valnion auch kurz die Hürden-Übungseinheiten, um einen jungen Leichtathleten bei seinem 100 m-Lauf zum Sportabzeichen zu begleiten, „und er hat mich schon als 12-Jähriger bei meinem Training hier in Deidesheim aufgefordert gegen ihn zu laufen“, lacht Sebastian Groß. Damals waren die Kräfteverhältnisse noch klar zugunsten des Älteren verteilt, heute sprechen die Zeiten eine andere Sprache. Bei den Pfalzmeisterschaften in Eisenberg blieb der Titelträger von 2021 über die 100 und 200 Meter jedenfalls ein gutes Stück hinter den windbegünstigten 11,20 Sekunden des U16-Meisters zurück.