

Neuanfang: Jonathan Hilbert startet in Aschersleben durch

Auf dem Display seines Handys sind sie zu sehen, die olympischen Ringe und der Schriftzug Tokio 2020. Vor einem dreiviertel Jahr hat Jonathan Hilbert (LG Ohra Energie) das Logo der Olympischen Sommerspiele zu seinem ständigen Begleiter gemacht. Aus gutem Grund. "Meine Ziele sind klar: Doha 2019 und Tokio 2020", sagt der 23-Jährige mit fester Stimme. Im gleichen Atemzug relativiert er: "Ich weiß, wie lang und schwer der Weg dorthin sein wird. Trotzdem freue ich mich diesen Weg anzugreifen. Ich will es schaffen." Bei den Deutschen Meisterschaften im Straßengehen in Aschersleben hat der gebürtige Mühlhäuser einen wichtigen Schritt dafür getan. Er empfahl sich mit einer Zielzeit von 3:51:22 Stunden über 50 Kilometer für die Weltmeisterschaften in Doha (Katar; 27. September bis 6. Oktober 2019).

In der europäischen Bestenliste liegt er mit der Zeit auf dem elften Rang, in der deutschen Jahresbestenlisten auf Rang zwei. Nur Carl Dohmann (SCL-Heel Baden-Baden) war bei der Heim-EM in Berlin in 3:50:27 Stunden schneller unterwegs. Für Jonathan Hilbert ist seine Siegerzeit weit mehr als nur eine Zahl auf einem weißen Blatt Papier. "Für mich war der Wettkampf sehr emotional. Im Ziel liefen Tränen, der ganze Druck ist in dem Moment von mir abgefallen. Es ist unvorstellbar, was alles (Kadernorm, Platz Sportfördergruppe, Vertrag beim Verein, Gelder) auf den Schultern lastet. Diesen Rucksack habe ich heute abgelegt." Worte die befreiend klingen. Jonathan Hilbert hat sich zum Saisonausklang befreit. Gerade nach einer für ihn schwierigen Saison. "Ich habe gezeigt, man muss mit mir rechnen, wenn ich gesund durchkomme."

Gesundheitliche Probleme warfen den 23-Jährigen zuletzt immer wieder zurück. Das Jahr begann mit viel Stress, die Abschlussprüfungen bei der Polizei forderten seinen ganze Aufmerksamkeit. Mit dem Abschluss in der Tasche konnte er sich dann voll und und ganz auf seine sportlichen Ziele konzentrieren. Die Heim-EM in Berlin lockte, noch fehlte ihm die Quali-Norm über 50 Kilometer. Das erste Trainingslager in Chiclana (Spanien) verlief reibungslos. "Als wir Ende Februar nach Deutschland zurückgekehrt sind, kamen wir direkt in die Grippewelle rein", berichtet Jonathan Hilbert. Bei den Deutschen Meisterschaften im Hallengehen in Erfurt ging "die Misere" los. Er flog frühzeitig raus. Der Ärger entsprechend groß. Vier Tage später sollte es mit dem Bundeskader ins Trainingslager nach Mexiko gehen. Groß die Vorfreude, tief der Fall. 24 Stunden vor Abflug ging es für ihn nicht wie geplant in die Höhe. "Ich musste das Trainingslager absagen. Ich bekam hohes Fieber und eine Kehlkopftzündung gleichzeitig. Mir ging es lange Zeit richtig schlecht."

Mit der Zeit erholte er sich und fuhr alternativ zu Freunden nach Italien, um sich auf die ersten Freiluftwettkämpfe vorzubereiten. Wie sich im Nachgang herausstellte, erfolgte der Einstieg zu früh. "Ich habe in der Rekonvaleszenzzeit wieder angefangen zu trainieren. Mit der Folge: Ich habe mich in den sogenannten Keller trainiert." Was das genau bedeutete, bekam er beim tschechischen Geher-Meeting in Podebrady zu spüren. Nach vier Kilometer stieg er aus. Der Körper spielte nicht mit. Anschließend fuhr er nach Leipzig. Im Institut für Angewandte Trainingswissenschaften ließ er sich durchchecken. Pause statt Wettkampf. "Ich sollte erstmal einen Monat pausieren, locker marschieren und wandern, damit sich der Körper regeneriert", erzählt Jonathan Hilbert. Seine eigentlichen Pläne, sich über Podebrady und Naumburg (DM) für die Team-WM in Taicang (China) und dort wiederum für die Heim-EM zu qualifizieren, erhielten einen herben Dämpfer.

Nach Berlin ist er trotzdem gefahren, stand als Zivilist an der Strecke und feuerte seine Teamkollegen über 20 Kilometer an. Mit dem Bundeskader war er wenige Wochen zuvor noch ins Trainingslager auf die Belmeken (Bulgarien) geflogen. "Nach Rücksprache mit dem leitenden Bundestrainer Ronald Weigel haben wir uns entschieden, dass ich trotzdem die Vorbereitung weiter mitmache. Mein Fokus lag in dieser Zeit auf der Grundlagenausdauer." Die Reise zur EM nach

Berlin erwies sich für ihn als schwerer Gang. Er ging ihn trotzdem, zeigte Stärke. Innerlich sah es ganz anders aus. "Für mich war es ein ganz schwieriges Gefühl. Du siehst deine Kollegen und die Trainer in der Nationalkleidung, während man selbst nur als Zuschauer an der Strecke steht. Es war richtig schwer für mich, den Wettkampf aus dieser Perspektive zu sehen." Zurück aus Berlin ging es sofort wieder in die Vorbereitung auf Aschersleben. Mit der richtigen Dosierung: aufbauend und vorsichtig. Stück für Stück in die richtige Richtung. Seit Mai gab es dieses Ziel, bei der DM über 50 Kilometer zu starten und eine ordentliche Zeit zu gehen. "Mit meinem Heimtrainer (Pedro Zaslavsky) habe ich noch überlegt, vorab einen Wettkampf über 20 Kilometer einzuschieben. Ich habe mich persönlich dagegen entschieden", sagt Jonathan Hilbert, der einem Urlaub mit Freunden dem Vorzug gab.

Mit einem gemieteten Wohnmobil ging es auf Rundreise. 2.500 Kilometer durch Österreich, Italien, Kroatien und Slowenien. "Wir waren schon ein lustiger Haufen. Sechs Sportler auf Tour, es war einfach eine schöne Zeit. Auch um den Kopf frei zu bekommen", schaut er lächelnd zurück. Trainiert wurde auch, mal gehend, mal schwimmend - individuell wie es in den Tag passte. Nach der Rückkehr folgte der nächste Drei-Wochen-Block sowie das abschließende Trainingslager im italienischen Livigno auf einer Höhe von 1.900 Meter. Nach zwei Wochen stand ein 40er im Trainingsplan. Bis zu diesem Tag überwog die Zuversicht. Doch mit jedem nachfolgenden Tag schwand das positive Gefühl. "Ich habe mich müde, kraftlos und schlecht gefühlt. In mir hat es Zweifel ausgelöst. Als Athlet weißt du nicht, was ist mit mir los, was ist mit der Form."

Das Trainingslager wurde früher als geplant abgebrochen. Bei einem Arzttermin in Berlin gab es vorsichtige Entwarnung. "Mir wurde gesagt, dass ich in der Höhe ein bisschen überzogen hätte und nicht gut regeneriert habe. Ein schöner Spruch von Dr. Kieb ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Er sagte: Du sollst nicht heute, auch nicht morgen, sondern am Sonntag fit sein." Diesen Spruch habe er sich zu Herzen genommen, ist die Tage bis zum Start ruhig geblieben und habe auf sich vertraut. Und von Tag zu Tag ging es ihm besser.

Die 50 Kilometer waren eine Demonstration, mit positiver Ausstrahlung und mentaler Stärke wurde es eine fabelhafte Zeit. Seine alte Bestzeit aus dem Vorjahr stand bei 4:05:48 Stunden. Eine Verbesserung um mehr als 14 Minuten. "Das ist schon der Hammer", freute er sich. Zu neuer Stärke, vor allem mental, verhalf ihm Julia Zanev. Seit einem Jahr arbeiten sie und der junge Geher in der Nähe von Erfurt zusammen. "Sie ist Heilpraktikerin und bietet darüber hinaus Mentalcoaching an. Ich habe mir privat einen Mentalcoach gesucht. Wir waren uns sofort sympathisch. Sie hat mir unglaublich geholfen. Ich bin in dem Jahr mental gewachsen, bin stärker und lockerer geworden." Und das mit einem ersten sportlichen Erfolgserlebnis. Die WM in Doha ist für ihn nun in greifbare Nähe gerückt. Dass er sein Fernziel Tokio nicht gänzlich aus den Augen verliert, dafür sorgt der tägliche Blick aufs Handy.