

Lokalmatador als Mitfavorit für die Deutschen Jugendhallenmeisterschaften am 12./13. Februar im Sindelfinger Glaspalast Bastian Franz: "Ich will zu den Olympischen Spielen!"

Es sollte der Beginn eines langen Leidensweges werden, als Bastian Franz aus Sindelfingen Anfang 2002 zum alljährlichen Kadertrainingslager nach Mannheim aufbrach. Bastian Franz war bis dahin als 14-Jähriger mit 2:43,70 min eine Zeit gelaufen, die in diesem Jahrgang nur einer unterboten hatte, Bastian Franz war ein Jahr später als 15-Jähriger, in einer Saison die durch zahlreiche Krankheiten durchkreuzten war mit 2:38,56 min Vierter in ganz Deutschland gewesen. Ein Jahr später, eben zu Beginn der 2002er Saison wollte Bastian Franz endlich zu den Deutschen Meisterschaften, wollte zeigen, dass er nicht nur auf dem Papier zu den besten deutschen Nachwuchsläufern gehörte.

Er war bereits mit starkem Husten nach Mannheim angereist, wollte aber nicht, wie schon ein Jahr zuvor ständig krank sein, wollte endlich durchtrainieren. "Ich hab' eben eine Flasche Codein mitgenommen und die dann getrunken und anschließend Tempoläufe gemacht, gute Tempoläufe." Es konnte nicht gut gehen, in den Tagen danach schwoll sein Hals extrem an. Es musste ärztlicher Rat aufgesucht werden: "Wir sind dann gleich zu einem HNO-Arzt gefahren, der meinte es seien wohl chronisch entzündete Unterzungspeicheldrüsen. Die muss man rausoperieren", sagte er. Doch die Meinung eines Arztes reichte nicht, Bastian Franz ging nach Stuttgart zu einem weiteren HNO-Arzt. "Die sagten, es seien die Lymphknoten und die Mundspeicheldrüse, aber sie hatten frühestens in zwei Monaten eine OP Termin frei, also suchten wir einen weiteren Arzt auf."

Es war das Frühjahr 2002, als die Befürchtung einen Tumor zu haben, immer größer wurde und Bastian Franz zur Uni-Klinik nach Tübingen fuhr. Tübingen ist bekannt für seine hervorragenden medizinischen Abteilungen, Bastian Franz erhoffte sich endgültige Klarheit. "Es sind zwei Lymph-

knoten und eine Mundspeicheldrüse betroffen," sagten die Ärzte "Es kann ein Tumor sein, wir können das so nicht sagen, erst müssen wir Tests machen, müssen Gewebe entnehmen."

Es mussten die härtesten Tage im Leben des damals 16-jährigen Bastian Franz gewesen sein, als er auf die Ergebnisse aus Tübingen wartete. Als er mir das am Telefon erzählte merkte man, dass es ihm nicht leicht von den Lippen ging, dass es ihm schwer fiel das Wort "Tumor" in den Mund zu nehmen "Laut Test, sagten sie, sei es zu 99,9 % Toxoplasmose (eine parasitäre Infektionskrankheit)." Es war Erleichterung, Befreiung, es war kein Krebs.

Kindheit, Weg zur Leichtathletik

Wenn Bastian Franz heute über dieses Ereignis spricht, hat man das Gefühl, dass es ihn tief geprägt hat, es scheint aus seinen Worten ein gewisser Lebensernst hervorzugehen. Ein Ernst, der sich auch auf seine Einstellung zum Leistungssport niederschlägt. "Ich möchte mir später nicht vorwerfen, dass ich im Sport nicht alles versucht habe."

"Eigentlich wollte ich ja als Kind Fußball spielen, aber meine Eltern sind beide Leichtathleten und die Verletzungsgefahr war ihnen einfach zu groß", sagt Bastian Franz, der sich mit fünf Jahren das erste Mal in einer Leichtathletikgruppe wiederfand. "Das war so eine Kindergruppe vom VfL Ostelsheim, wo ich eigentlich nur einmal die Woche ein bisschen spielerisch die Leichtathletik kennen lernte." Mit acht Jahren begann er mit Badminton, mit zehn trat er einem Faustballverein bei. "Am Ende wurde ich im Faustball in die württembergische Auswahl berufen, fast parallel dazu war die Einladung zu einem Sichtungslehrgang des WLV auf dem Tisch. Ich entschied mich für die Leichtathletik und stellte die zwei anderen Sportarten ein." Daraufhin wurde er in den WLV F-Kader

berufen und hat seit da an alle Kader durchlaufen, die es in seinem Alter zu durchlaufen gab.

Zweitschnellster A-Schüler Deutschlands

Seinen jetzigen Trainer Harald Olbrich lernte er nur wenige Monate vor der Einladung zum Sichtungslehrgang kennen - es war im November 1999. Er empfahl ihm doch einmal die Woche ein Lauftraining zu absolvieren, längere Tempoläufe. "Ab da an trainierte ich zweimal die Woche Mehrkampf, einmal ein Laufprogramm und manchmal absolvierte ich noch einen Dauerlauf mit meinen Eltern. Ab 2000 wurde dies dann die Regel und ich machte jeden Sonntag einen längeren Dauerlauf zu dem anderen Training."

2000 war das Jahr, als Bastian Franz das erste Mal von sich reden machte: Als 14-Jähriger lief er in Deutschland die zweitschnellste Zeit über 1000 m, zeigte, dass er zu der Riege der hoffnungsvollen Nachwuchsläufer gehörte. "Ein Jahr später konnte ich kaum durchgehend trainieren, immer wieder warfen mich Krankheiten zurück, aber mit 2:38,56 min war ich dennoch Viertbester im Bundesgebiet."

Anfang 2002 dann die Infektionskrankheit. "Nach der endgültigen Diagnose sind wir nach Freiburg an die Uniklinik gefahren, wo ich einen Laufbandtest machte, um das Risiko auszuschließen, zu früh schon wieder zu viel zu trainieren", sagt Bastian Franz. "Mein Puls durfte nicht über 150 gehen, ich machte Dauerläufe mit 7 bis 8 Minuten pro Kilometer."

In der 2003er Saison sollte alles besser werden. Mit durchschnittlich sechs Trainingseinheiten und etwa 60 Kilometern war der Fokus auf die anstehende Hallensaison gerichtet. "Jeweils einmal Tempoläufe, Sprints, Kräftigung, Treppensprünge und zusätzlich Dauerläufe", umschreibt Bastian Franz sein Training damals. Mit 1:57,9 min erreichte er über 800 m als B-Jugendlicher den Endlauf bei den Landesmeisterschaften. Er gewann im März mit der Mannschaft Gold bei den Deutschen Crossmeisterschaften und steigerte sich bei den Deutschen Jugendmeisterschaften im Sommer auf 1:55,02 min über 800 m. Damit holte er seine erste Einzelmedaille auf deutscher Ebene, holte er das, wonach er schon als 14-Jähriger gestrebt hatte. "Das ist bis heute mein Highlight, nach der ganzen Leidenszeit Bronze bei den Deutschen." Es folgte das Jahr 2004 und Bastian Franz steigerte sein Trainingspensum auf sieben Trainingseinheiten und wusste, dass die Trauben in der A-Jugend ein ganzes Stück

höher hingen. "Nach den Cross war ich schon wieder krank und musste drei Wochen pausieren, daher fiel die Halle für mich weg." Die Vorbereitung zielte auf die 1500 m hin und da durfte es in der Vorbereitung auch mal ein 10 km-Wettkampf sein. Bei den Deutschen 10 km-Meisterschaften der Jugend lief er, für ihn überraschend, 32:57 min und wusste, dass die Grundlage für eine erfolgreiche Saison gelegt war. Im alljährlichen Trainingslager in Cervia (Italien) holte er sich mit den anderen Kaderathleten aus Baden-Württemberg den letzten Schliff. Der Schliff war gut, Bastian Franz gewann die Landesmeisterschaften über 800 m in 1:52,37 min in seinem ersten Jahr als A-Jugendlicher, lief anschließend die 1500 m bei der Juniorengala in Mannheim in 3:53,55 min. Bastian Franz kam langsam wieder ins Rollen.

Deutsche Jugendmeisterschaft 2003

Zum Saisonhöhepunkt, den Deutschen Jugendmeisterschaften, war der Sindelfinger mit großem Ehrgeiz angereist, doch irgendetwas stimmte nicht. "Nach dem Vorlauf hab' ich mich richtig schlecht gefühlt. Ich bin zwar mit 3:59,98 min für den Endlauf qualifiziert gewesen, aber ich überlegte mit meinem Trainer lange, ob ich antreten sollte. Wir verblieben dann so, dass ich am Anfang dem Feld hinterher laufen sollte um dann, wenn ich mich gut fühlte, 800 m vor Schluss anzugreifen", nimmt er zur Situation vor dem Finale Stellung. "Schon bei den Steigerungen fühlte ich mich platt." aber Bastian

Franz rannte mit 3:51,81 min nicht nur Bestzeit, er verpasst eine Medaille um nur eine knappe Sekunde und wurde Vierter. Bastian Franz war wieder eine Sprosse weiter nach oben gestiegen und holte bei den Staffelmeisterschaften in Braunschweig sogar noch Silber über 3 x 1000 m. "Meine Einzelzeit war so 2:24/25min und neben der Bronzemedaille ein Jahr zuvor, war dieser Wettkampf sicher einer meiner größten." Es folgte eine vierwöchige Saisonpause und der Trainingsbeginn für die jetzige Saison 2004/05 in der Bastian Franz großes vor hat: "Ich hab' dann im August schon mit dem Aufbau begonnen, ab Mitte September dann sieben bis acht Mal die Woche trainiert, einen 12 km Volkslauf in 40:40 Minuten gewonnen und die Deutschen Crossmeisterschaften nehmen wir so als Formtest auch noch mit." Interessant wird es für den Sindelfinger dann erst in der Halle, wo er die 3000 m unter 8:30 Minuten laufen will.

Bastian Franz versteckt sich nicht hinter Tiefstapelei, er sagt was er erreichen will, er sagt was er vor hat, was er will. "Die 1500 m bei den Deutschen Jugendmeisterschaften will ich gewinnen und dann als Krönung der Saison bei der U20-EM in Litauen in den Endlauf kommen," gibt er sein Ziel aus. "Die 1500 m will ich in 3:44/45 min laufen." Das wird er müssen, will er Deutscher Meister werden. Wenn er das so sagt, hat man nicht das Gefühl, dass da ein Grünschnabel sitzt, den man mal so daherreden lässt. Wenn er seine Worte formu-

liert nimmt man ihm das ab, glaubt man ihm dass er alles daran setzten wird, auch zu erreichen, was er sich vorgenommen hat. "Bei der EM vielleicht sogar eine Medaille," fügt er am Ende noch hinzu. "Wenn ich nicht gerade in der Schule bin oder beim Training verbringe ich die restliche Zeit mit meiner Freundin." Hin und wieder hört er Musik - Rock, Nu-Metall... - isst gern' italienische Gerichte und sagt: "Meine Mutter macht viel Nudeln und Reis - eben viel Kohlenhydrate - dazu viel Gemüse und Salat. Ich versuche schon mich gesund zu ernähren." "Vernünftig" kommt mir in den Sinn wo ich diese Zeilen schreibe, wo ich mir die Worte von Bastian Franz ins Gedächtnis rufe. Bastian Franz läuft im Training langsam, wenn er langsam laufen soll. "Meine Dauerläufe mach' ich eher langsam, aber dafür länger und dreimal die Woche geh' ich nach Sindelfingen, wo ich in der Gruppe um Martin Allgeyer und Said Lakhal mit etwa 15 Leuten, trainieren kann", umschreibt Bastian Franz sein Trainingsumfeld. "Wenn ich mit der Schule fertig bin, will ich vielleicht Physiotherapeut werden." Als ich ihn nach seinen weitläufigeren Zielen fragte musste er nicht lange überlegen. Mit ernster und bestimmter Stimme gab er als Antwort: "Ich will in ein olympisches Finale, am ehesten 2012, wenn ich mit 26 Jahren im besten Läuferalter bin." "Aber das ist doch mehr ein Traum." gab ich zurück. "Nein, mein Traum ist eine olympische Medaille, das olympische Finale, das Finale ist mein Ziel!" Stefan Faiß

Baumanns Erben

Anfang Oktober 2003 kam mir die Idee, dass man doch etwas gegen diesen Pessimismus und die ganze Miesepetrigkeit im deutschen Mittel- und Langstreckenlauf tun muss. So entstand das Projekt Baumanns Erben, mit dem ich versuchen will durch Publikation, Austausch und Information hoffnungsvollen Nachwuchsläufern Motivation, Freude und Anerkennung zu vermitteln. So sind bisher Berichte von Laufteams (LC asics Rehlingen, Bunert Running Team Dortmund, HHS-Laufteam...) auf meiner Seite - www.running-and-music.de - erschienen. Parallel dazu geht es nun mit einer Reihe von Portraits junger Nachwuchsläufer/Innen weiter: Hier macht Bastian Franz vom VfL Sindelfingen den Anfang.

Wer Interesse an diesem Projekt findet und einen Teil dazu beitragen will, kann sich jederzeit an mich wenden - stefan-faiss@gmx.de Stefan Faiß



2004 feierte Bastian Franz (Mitte) als einen seiner bisher größten sportlichen Erfolge zusammen mit seinen Trainingskollegen Florian Beslmeisl (links) und Arne Lorenz die Deutsche Vizemeisterschaft mit der 3 x 1000-Meter-Jugendstaffel. Foto: I. Hensel