

Erfolge am Berg, auf der Straße und auf der Bahn

Lukas Ehrle: Der Junioren-Berglauf-Europameister im Porträt

Von Winfried Stinn

Zell-Unterharmersbach. Für Sportler Lukas Ehrle, der für die LG Brandenkopf startet, geht eine traumhafte Saison zu Ende: Gold bei der Berglauf-Europameisterschaft auf La Palma, Gold bei der Deutschen Meisterschaft in Saarbrücken im 10 Kilometer Straßenlauf, Gold bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft in Berchtesgaden, dazu Silber als Gesamtzweiter bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft.

Drei weitere Goldmedaillen bei baden-württembergischen Meisterschaften (Cross, Berglauf, 10 Kilometer Straße) ergänzen die eindrucksvolle Erfolgsbilanz des 18-jährigen Nachwuchsläufers, der in der Klasse U20 startet.

Bei der Deutschen Crosslauf-Meisterschaft gewann er Bronze. Zuvor hatte sich Lukas Ehrle beim Deutschen Cross Cup in Pforzheim als zweitbeste Deutscher in der U20 für die Cross-Europameisterschaft in Turin qualifiziert. Mit 18 Jahren gleich zweimal das Nationaltrikot bei einer Europameisterschaft tragen zu dürfen, ist schon außergewöhnlich.

Nachwuchsläufer des Jahres

Zum Saisonabschluss wurde Lukas Ehrle vom Deutschen Leichtathletik Verband und German Road Races (Interessengemeinschaft der Lauf-Veranstalter) zum zweiten Mal zum Nachwuchsläufer des Jahres gekürt. Dass er die Auszeichnung erneut erhielt, war selbst für Ehrle eine riesige Überraschung. »Ich kann es selbst noch gar nicht so richtig glauben – träume ich? Es ist so unbeschreiblich mega-super-toll. Diese Auszeichnung bedeutet mir viel«, war seine Reaktion.

Die vielen Erfolge sind für uns Anlass den erfolgreichen Nachwuchssportler in einem ausführlichen Porträt vorzustellen.

Seit 2021 bei der LG Brandenkopf

Im Januar 2021 wechselte Lukas Ehrle zum TV Unterharmersbach und startet so für die Startgemeinschaft LG Brandenkopf. Ein wichtiger Grund für den Wechsel vom TV Villingen zur LG Brandenkopf war sein Trainer Timo Zeiler. Der mehrfache Deutsche Berglaufmeister und Vierter der Europameisterschaft trainiert Lukas Ehrle seit Anfang 2020. Timo Zeiler gewann seinen letzten von fünf Deutschen Meistertiteln im Trikot der LG Brandenkopf.

Wellenlänge stimmt

Für den TV Unterharmersbach und damit für die LG Brandenkopf ist Lukas Ehrle ein Gewinn. Das sehen auch die beiden Hauptverantwortlichen Ludwig Börsig und Alfred Siegesmund so. »Ich freue mich, dass sich Lukas vor zwei Jahren entschlossen hat, zu uns zu wechseln, obwohl auch andere Vereine Interesse an ihm zeigten. Er meinte damals, dass ihm sein Bauchgefühl sagte, dass er bei der LG Brandenkopf richtig liege«, so Alfred Siegesmund »Somit haben wir einen Vorzeigethleten, nicht nur was das Sportliche angeht, in unseren Reihen. Es macht einfach Freude mit ihm oder seiner Familie zu kommunizieren, die Wellenlänge stimmt«, führt Siegesmund weiter aus.

Mitlaufen um den Sieg

Absoluter Saison- und Karrierehöhepunkt war der Gewinn der U20-Goldmedaille bei der Berglauf Europameisterschaft in El Paso auf der Kanareninsel La Palma. »Ich habe lange gebraucht, um den Erfolg zu realisieren. Ich hatte mit diesem Sieg nicht gerechnet.« Da waren der DLV-Berglaufchef Kurt König und sein Trainer, der mehrfache Deutsche Berglaufmeister Timo Zeiler, zuversichtlicher. Kurt König: »Für mich war Lukas Europameisterschafts Sieg keine Überraschung. Schon lange habe ich seine Entwicklung beobachten können. Lukas ist ein besonderes Talent und für sein Alter schon sehr weit.«

Und Timo Zeiler ergänzt »Nach dem Sieg und der super Zeit beim Gamperney-

Berglauf in der Schweiz war es klar, dass er um die Medaillen mitläuft, wenn nicht sogar um den Sieg.« Anmerkung: Beim Gamperney Berglauf war Lukas Ehrle nicht nur Klassensieger, sondern Gesamtsieger.

An die nationale Spitze gelaufen

Nach vielen Erfolgen auf regionaler Ebene gelang Lukas Ehrle im vergangenen Jahr der Durchbruch in die nationale Spitze. Gleichmal dreimal wurde er Deutscher Meister in seiner Altersklasse. Titel gewann er im Crosslauf (U18), im 10-Kilometer-Straßenlauf (U18) und im Berglauf (U20).

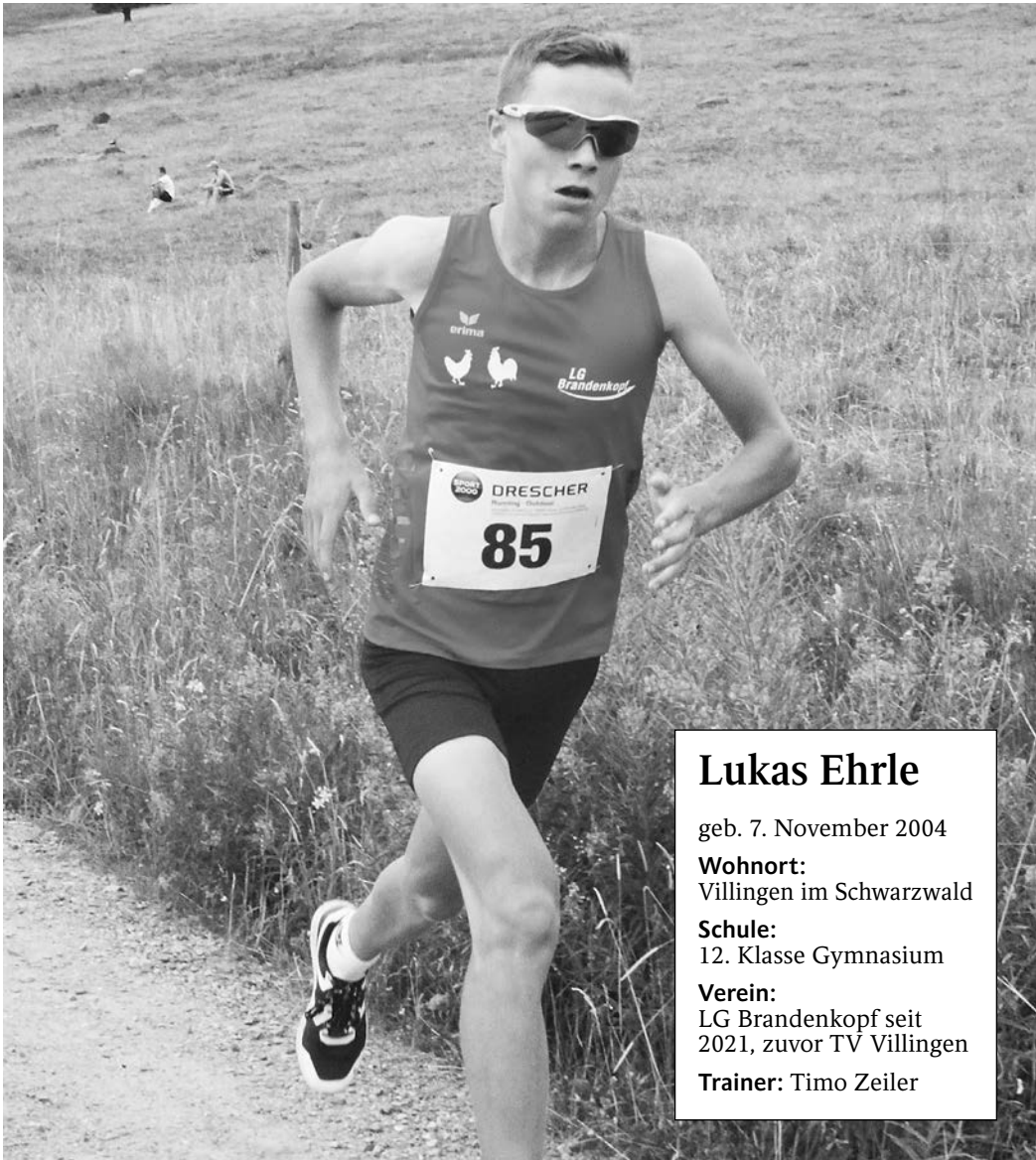
Bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft in Bad Kohlgrub gewann er, neben der Goldmedaille in seiner Altersklasse, noch die Silbermedaille in der Gesamtwertung. Nur Maximilian Zeuss war schneller als er. Mit seiner 10-Kilometer-Bestzeit von 31:24 Minuten führte er 2021 die DLV Jahresbestenliste in der Klasse U18 an. All diese Erfolge waren Anlass für »German Road Races Lukas Ehrle als »Nachwuchsläufer des Jahres« zu küren. Damit steht er in einer Reihe mit erfolgreichen Läuferinnen und Läufern wie Homiyu Tesfaye, Gesa-Felicitas Krause, Konstanze Klosterhalfen, Alina Reh, Corinna Harrer.

Große Vorbilder

»Die Auszeichnung war für mich eine riesengroße Ehre. Ich habe mich extrem gefreut. Es wird einem erst im Nachhinein bewusst, wenn man sieht welche Läufer/innen diesen Preis schon erhalten haben und was aus ihnen wurde.« Wie eingangs erwähnt wurde er auch für die Erfolge in 2021 mit diesem Preis ausgezeichnet.

Eintrag in der Jahresbestenliste

In der neuen Saison (2022) fügte er mit seinen Leistungen nahtlos an die Erfolge des Vorjahres an. So lief er in Karlsruhe über 5.000 Meter ausgezeichnete 14:43,81 Minuten und belegt damit in der aktuellen DLV-Jahresbestenliste (U20) Platz drei. Der schon erwähnte Gesamtsieg beim Gamperney-Lauf in



Lukas Ehrle

geb. 7. November 2004

Wohnort: Villingen im Schwarzwald

Schule: 12. Klasse Gymnasium

Verein: LG Brandenkopf seit 2021, zuvor TV Villingen

Trainer: Timo Zeiler

Deutscher Meister, Süddeutscher Meister, Baden-Württembergischer Meister und Europa-Meister: Der 17-jährige Lukas Ehrle, trägt seit zwei Jahren das Trikot der LG Brandenkopf und ist national und international sehr erfolgreich unterwegs. Beim Silvesterempfang der Stadt Zell am morgigen Samstag wird er sich in das goldene Buch der Stadt Zell eintragen.

Fotos: Alfred Siegesmund/privat/Hanspeter Schwendemann

Grabs/Schweiz war, vor dem Gewinn der Europameisterschaft, der erste große internationale Erfolg.

Biathlon-Weltmeister geschlagen

Nach der Europameisterschaft besiegte Lukas Ehrle beim Tote-Mann-Berglauf in Oberried bei Freiburg den Biathlon-Weltmeister und Olympiamedaillengewinner Benedikt Doll »Benedikt Doll zu besiegen war schon etwas Besonderes für mich.« Da es sich um eine baden-württembergische Meisterschaft handelte, konnte Ehrle seine schon bislang umfangreiche Medaillensammlung weiter ausbauen.

Deutsche Meisterschaften

Es folgten zwei weitere Deutsche Meistertitel (10 Kilometer Straße und Berglauf). Bei der Deutschen Berglaufmeisterschaft in Berchtesgaden gewann er den Titel in der U20 und in der Gesamt-

wertung wurde er, wie ein Jahr zuvor, zweiter. Zuvor hatte er bereits in Saarbrücken die Deutsche Meisterschaft im 10 Kilometer Straßenlauf gewonnen. Mit seiner Siegerzeit von 30:34 Minuten belegt er in der aktuellen DLV-Jahresbestenliste Platz drei.

Von Europameister zu Europameister

In Saarbrücken hatte Lukas Ehrle ein besonderes Erlebnis. Die Siegerehrung wurde von Richard Ringer, der wenige Wochen zuvor in München Marathon-Europameister wurde, vorgenommen. Richard Ringer ist schon seit vielen Jahren eines von Ehrles Vorbildern. »Ich habe Richard Ringer schon lange vor dem EM-Titel als Deutschlands schnellsten Langstreckler bewundert. Es war für mich ein unvergessliches Moment, von ihm die Medaille bekommen zu haben«, so Ehrle. »Von Europameister zu Europameister«, fügt er schmunzelnd hinzu.

Bei anderen mitgefiebert

Kennengelernt hat er ihn durch die Aktion des Schwarzwälder-Kinderboten. »Dort kann man Wünsche äußern. Ich hatte gewünscht, Richard Ringer zu treffen und zu interviewen. Wir hatten ein tolles, sympathisches Gespräch, danach blieben wir in Kontakt.«

Natürlich hat er Ringers Marathonlauf zur Goldmedaille verfolgt »Das EM-Marathon-Rennen habe ich im Livestream verfolgt und mitgefiebert. Als er nur noch in einer Vierer-Gruppe war, habe ich auf eine Medaille gehofft und bis zum Ende gebibbert, dass er nicht abfällt. Dann der phänomenale Endspurt zum Sieg, da habe ich gejubelt.«

Kampfgeist und Willensstärke

Aber nicht nur Lukas Ehrle schwärmt von Ringer. Auch Richard Ringer ist von Lukas



Die Stadt Zell hat Lukas Ehrle mit einer Urkunde geehrt. Von der Dorrothenhütte gab es einen Glaspokal.



Auch auf der Bahn ist Lukas Ehrle in der Langstrecke spitze.

Ehrles Erfolgen beeindruckt. »Lukas kenne ich schon seit einigen Jahren und er hat eine beeindruckende Leistungsentwicklung genommen. Durch seine Bergläufe hat er auf jeden Fall schon Willensstärke und Kampfgeist bewiesen, was für seine zukünftige Karriere von Vorteil sein wird. Ich freue mich seine Entwicklung zu verfolgen und wünsche Lukas eine erfolgreiche Saison 2023«, äußerte sich der amtierende Marathon Europameister Richard Ringer.

Bei der deutschen Crosslaufmeisterschaft gewann er Bronze.

Das Talent kanalisieren

Alleine die Erfolge der letzten beiden Jahre zeigen die Vielseitigkeit des jungen erfolgreichen Nachwuchssportlers. So sammelt er Titel und Medaillen auf den flachen Distanzen auf der Bahn und auf der Straße sowie in den Bergen.

Dazu nochmals DLV-Berglaufchef Kurt König: »Lukas ist ein zielstrebig junger Mann, der für sein Alter schon sehr viel erreicht hat. Jetzt gilt es sein Talent zu kanalisieren, damit er den Übergang in den Erwachsenen-Bereich problemlos übersteht. Auch wenn seine Fähigkeiten außergewöhnlich erscheinen, darf man nicht übersehen, dass er sich noch im Wachstum befindet. Trotzdem denke ich, dass wir noch sehr viel Positives von ihm hören werden«.

Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer

Wenn auch Lukas Ehrle über viel Talent verfügt, die Erfolge sind hart erarbeitet.

Sechsmal in der Woche trainiert er, sein Lauftraining ergänzt er durch Mountainbike-Fahren und im Winter mit Skilanglauf. Hilfreich ist ihm dabei »Das große Laufbuch« von Herbert Steffny. »Ich finde das Buch sehr interessant aufgebaut. Vor allem der Kräftigungs- und Beweglichkeitsteil habe ich mir schon genauer angeschaut und ein paar Übungen davon eingebaut.«

Schule und Sport

Das Training muss mit den schulischen Anforderungen, Lukas besucht die zwölfte Klasse im Villingen Gymnasium, abgestimmt werden. »Mit meinem Trainer Timo Zeiler spreche ich meine Trainingspläne ab.

Timo Zeiler, der Ehrle seit Januar 2020 trainiert: »Lukas ist ein Allroundläufer, der sich genauso wohl auf der Straße, im Cross und auf der Bahn wie am Berg fühlt. Das

Augenmerk im Training liegt im Moment eher weniger am Berg sondern auf der Bahn und Straße, um die Geschwindigkeit von dort in den Berg mitzunehmen. Was Lukas in Zukunft sportlich macht, bleibt abzuwarten, wie seine Entwicklung auf der Straße und Bahn weitergeht. Sein Herz schlägt aber für den Berg- beziehungsweise Trailauf.«

Sportliche Familie

Lukas Ehrles Laufbegeisterung geht weit in das frühe Kindesalter zurück und wurde durch seine Eltern geprägt. Sport war und ist in der Familie ein großes Thema: »Meine Mama liebt das Laufen in der Natur über alles. Sie läuft, um die Natur und das Laufen zu genießen. Papa zieht es zurzeit eher auf das Fahrrad.« Auch Lukas Schwester Julia ist seit früher Kindheit aktiv und hat schon viele Erfolge erzielt.

Grenzen testen

Über das Kinderturnen und Fußball kam er zur Leichtathletik und da stand Laufen an erster Stelle. »Laufen habe ich schon in der Kinderleichtathletik am liebsten gemacht und bin allein im Wald gelaufen.« Mit fünf Jahren stand er bei einem Stadtlauf im nahegelegenen Donaueschingen erstmals an der Startlinie. Danach nahm er regelmäßig an Kinder- und Jugendläufen teil. Mit acht Jahren schloss er sich dem TV Villingen an. »Am Laufsport reizt mich, die eigenen Grenzen auszutesten, die Bewegung in der Natur und sich mit anderen zu messen«.

Meer, Strand und Berge

Und die Reisen zu den attraktiven Zielen genießt Lukas Ehrle. »Beim Berglauf ist das natürlich besonders schön. Gerade die tollen Landschaften machen den Reiz beim Berglauf aus, kein Berg ist wie der andere.« Von La Palma schwärmt Ehrle besonders »La Palma habe ich sehr genossen, baden mit Wellen und wunderschöne Strandspaziergänge, das war traumhaft«.

Ziel: noch besser werden

Seine künftigen Ziel formuliert Lukas Ehrle klar: »Weitere nationale und internationale Medaillen holen, persönliche Bestzeiten verbessern und meinen Weg weitergehen«.

Da kann man zum Schluss des Porträts nochmals Berglaufchef Kurt König zitieren: »Ich denke, dass wir noch sehr viel Positives von ihm hören werden.«



Wieder eine Medaille: Den 10-Kilometer-Straßenlauf zur Deutschen Meisterschaft beendete Lukas Ehrle im Jahr 2021 als Erster in der Kategorie U18.



Zwei Europameister unter sich: Lukas Ehrle mit seinem Vorbild Richard Ringer.



Lukas Ehrle zeigt auf La Palma stolz seine Medaille, die ihm als Europameister Berglauf (U20) ausweist.



International erfolgreich: Lukas Ehrle (Mitte) bei der Siegerehrung zum Europäischen Berglaufmeister 2022.

Erfolge und Titel

Erfolge und Titel

2021

- Deutsche Meister Titel: Cross(U18), 10 Kilometer Straße (U18), Berglauf (U20);
- Gesamtzweiter bei der deutschen Berglaufmeisterschaft;
- Zweite Baden-Württemberg-Titel (3.000 Meter, 10 Kilometer Straße);
- Wahl zum Nachwuchsläufer des Jahres.

Bestzeiten

2022

- Europameister Berglauf (U20) auf La Palma/Spanien;
- Deutscher Meister im Berglauf (U20) und Gesamtzweiter;
- Deutscher Meister im 10 Kilometer Straßenlauf (U20);

- 3.000 Meter: 8:39,93 Minuten (2022)
- 5.000 Meter: 14:43,81 Minuten » (2022/Platz drei U20 DLV Bestenliste)
- 10 Kilometer Straße: 31:24 Minuten » (2021/Platz 1 U18 DLV Jahresbestenliste 2021)



Der Crosslauf ist eine von Ehrles liebsten Disziplinen.



Siegetreppchen und Interviews gehören für den erfolgreichen Nachwuchsläufer mittlerweile zur Routine.



Empfang für Deutschlands besten Nachwuchsläufer im Sommer 2022. Mit dabei waren (von links): Klaus Steinborn, Willi Lehmann, Alfred Siegesmund, Marijke Heitzmann (alle TVU), Trainer Timo Zeiler, Lukas, Doris, Julia und Tobias Ehrle, Ortsvorsteher-Stellvertreter Ewald Glatz, Hotelier Paul Lehmann, 2. Vorstand Volker Kling und 1. Vorstand Ludwig Börsig.