

„Zum Sprint muss man geboren sein“

Die in Böhrlertann wohnende Jessica Koch vom TSV Crailsheim hofft darauf, sich über 100 Meter für die deutschen Leichtathletik-Meisterschaften qualifizieren zu können. Von Joachim Mayershofer

Jessica Koch vom TSV Crailsheim hat in diesem Jahr ihre persönliche Bestzeit über 100 Meter auf 11,77 Sekunden verbessert. Die 26-Jährige, die in Böhrlertann wohnt, hofft darauf, noch etwas schneller laufen zu können und sich so für die deutschen Meisterschaften in Watten-scheid (25. und 26. Juli) zu qualifizieren. In der Halle gelang ihr das schon, sie startete bei den Deutschen über 60 Meter. Auch über 200 Meter lief sie in diesem Jahr Bestzeit. Nach einigen Jahren Pause kommt Jessica Koch wieder richtig in Schwung. Mit der kleinen Trainingsgruppe des TSV Crailsheim macht es ihr großen Spaß. Sie trainiert vier- bis sechsmal die Woche, wie sie verrät.

Frau Koch, wie zufrieden waren Sie mit Platz 4 über 100 Meter bei den süddeutschen Meisterschaften?

Jessica Koch: Mit der Platzierung war ich sehr zufrieden. Ich habe eigentlich nicht mal damit gerechnet, dass ich es ins Finale schaffe. Dass ich dann Platz 4 erreicht habe, hat mich schon sehr gefreut. Von der Zeit her hätte es noch ein bisschen schneller sein dürfen. Da war ich jetzt nicht hundertprozentig zufrieden, aber es war auch nicht schlecht.

Mit 11,79 Sekunden waren Sie nur ganz knapp von Ihrer Bestzeit entfernt.

Viel hat nicht gefehlt, nur zwei Hundertstel. Aber ich wäre schon gerne persönliche Bestzeit gerannt. Mein Ziel ist es, unter 11,7 Sekunden zu rennen.

Ist die deutsche Meisterschaft dieses Jahr machbar?

Das ist mein Ziel. Es gibt zwei Normen, eine A- und eine B-Norm. Die A-Norm ist 11,65 Sekunden, die sind mein Ziel. Die B-Norm sind 11,90 Sekunden, die habe ich schon erreicht. Bei den deutschen Meisterschaften ist es so, dass ich garantiert nur mitmachen darf, wenn ich diese A-Norm habe. 40 Sprinterinnen dürfen da teilnehmen. Die die A-Norm geschafft haben, sind gesetzt. Und dann wird noch aufgefüllt mit denen, die die B-Norm haben. Wenn jetzt zum Beispiel 30 Stück die A-Norm haben, dann dürfen noch zehn weitere mitstarten, die die B-Norm geschafft haben. Deswegen ist bei mir noch ein wenig in der Schwebe, ob ich mit meiner Zeit von 11,77 Sekunden reinrutsche oder nicht.

Die deutschen Meisterschaften steigen am 25. und 26. Juli in Watten-scheid. Welche Läufe stehen noch an, wo Sie die 11,65 Sekunden knacken könnten?

Am Samstag laufe ich in Ingolstadt, nächste Woche dann in Neckarsulm.

Ihre Trainingsgruppe des TSV Crailsheim ist klein.

Simon Vogt, Marie Koch und ich sind der Hauptbestandteil der Gruppe. Pascal Franke ist auch regelmäßig dabei. Und dann haben wir noch eine junge Athletin in



Jessica Koch vom TSV Crailsheim weist über 100 Meter eine Bestzeit von 11,77 Sekunden auf.

Foto: Jürgen Stahl

unserer Gruppe, die wird erst 15, Emma Meißner. Im Großen und Ganzen sind wir so um die zehn Leute, wenn wir alle da sind.

Wie schwierig ist es hier in der Region, Leichtathletik auf hohem Niveau zu betreiben?

Gerade in größeren Städten wie Stuttgart oder Mannheim hat man natürlich eine bessere Ausstattung und kann dadurch noch einmal spezifischer trainieren. Aber im Großen und Ganzen haben wir in Crailsheim auch ein gutes Stadion und zwei kleine Krafträume. Man bekommt das Training auch hier gut hin. Einen speziellen Trainer haben wir nicht, Simon Vogt hat diese Rolle etwas übernommen. Er schreibt die Trainingspläne und organisiert die Wettkämpfe. Wir machen aber das Beste daraus und sind echt eine coole Trainingsgruppe geworden, in der man sich gegenseitig immer unterstützt. Klar, es ist nicht optimal, aber mir macht es auf jeden Fall Spaß.

Wäre es vielleicht eine Überlegung wert, dass man im Landkreis Schwäbisch Hall alles ein wenig kanalisiert und die besten Leichtathletinnen und Leichtathleten der Landkreisevereine zum Beispiel in einer LG Hall bündelt?

Schwierige Frage. Was bei uns jetzt dieses Jahr Thema war, ist, dass es jetzt diese 4 x 100 Meter-Mixed-Staffeln gibt, wo Männer und Frauen zusammen die Staffeln laufen. Da hatten wir tatsächlich schon das Gespräch mit den Haltern. Da gibt es ja auch die zwei

Sprinter, Julian Haag und Thorben Maneth, mit denen wir diese Mixed-Staffel in einer Startergemeinschaft laufen wollten. Aber man darf nicht vereinsübergreifend starten. Das finde ich schade, das wäre cool gewesen.

Wie sieht Ihr Trainingspensum in einer Woche aus?

Momentan trainiere ich ein bisschen weniger, weil auch die Wettkampfsphase ist. Ich habe aber immer noch vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche, eher vier, wenn ein Wettkampf am Wochenende ist. Außerhalb der Wettkampfsaison habe ich sechs Trainingseinheiten, die es auch wirklich in sich haben, jeweils zwei bis drei Stunden. Das ist nicht ohne, und mit der Arbeit schon anstrengend. Teilweise gehe ich um halb 6 aus dem Haus zur Arbeit, gehe danach dann direkt zum Sport und komme abends um halb 8 wieder heim. Das ist dann schon ein langer Tag.

Wie kamen Sie zum Sprint?

Man sagt immer, zum Sprint muss man geboren sein. Das muss man einfach in den Genen haben, man muss diese Fasern besitzen, damit man von Grund auf schnell ist, auch wenn man sich mit Training deutlich verbessern kann. Ich habe in der Grundschule gemerkt, dass ich schneller als viele andere bin. Bei den Bundesjugendspielen in der zweiten Klasse wurde ich von unserem Rektor ausgezeichnet, weil ich die schnellste Schülerin der ganzen Grundschule war. Da habe ich

gemerkt, dass Leichtathletik mir ganz gut liegt.

Wie kamen Sie zum TSV Crailsheim?

Ich wollte damals beim TV Rot am See anfangen, dort gab es aber keine so junge Gruppe. Es gab dann noch jemand anderen aus Rot am See, die auch nach Crailsheim gefahren ist zur Leichtathletik. 2010 habe ich beim TSV Crailsheim angefangen. Von 2018 bis 2020 war ich beim LAZ Ludwigsburg. 2021 war ich dann verletzt und auch mit dem Studium fertig, ich bin wieder zurück nach Crailsheim gekommen wegen der Arbeit. 2022 und 2023 habe ich dann kaum mehr Leichtathletik gemacht, nur noch sporadisch, weil es hier auch keine richtige Gruppe mehr gab. Und dann hat sich Anfang 2024 wieder eine kleine Gruppe entwickelt, die regelmäßig trainiert hat. Wir wollten auch wieder Wettkämpfe machen. Es lief dann tatsächlich gar nicht so schlecht für mich. 2025 habe ich mir gesagt, dass ich jetzt wieder richtig reinarste und Wettkämpfe mache.

Haben Sie sich schon früh auf die Sprintstrecken spezialisiert?

Tatsächlich nicht, ich habe relativ spät mit dem Sprint angefangen. Ursprünglich lief ich eher die Mittelstrecke, die 800 Meter, bis ich 13 war. Und ich war auch im Weitsprung recht gut, bin über fünf Meter gesprungen – ohne Training. Ich war dann im Sprint- und Sprungkader in Baden-Württemberg. Weitsprung habe ich gemacht, bis ich 16, 17 war. Ich hatte

aber immer mal wieder Probleme mit meinem Schienbein und mit meinem Sprunggelenk. Dann bin ich zum Sprint gekommen.

Was ist für Sie das Faszinierende am Sprint?

Das kann ich gar nicht so genau sagen, es macht mir einfach Spaß. Es ist einfach cool, wenn man was richtig gut kann und man merkt, dass man schnell ist.

Waren Sie auch schon immer schneller als die Jungs in Ihrer Klasse?

Das weiß ich gar nicht mehr genau. Aber ich habe mich immer mit den Jungs in Crailsheim duelliert. Es hat schon seinen Reiz, so schnell zu sein wie die Jungs. Tempoläufe mit Pascal Franke zu machen, finde ich cool; wenn man jemanden hat, der ein wenig schneller ist, an den man sich dranhängen kann – oder eben das Ziel hat, schneller zu sein als er.

Steckbrief Jessica Koch

Geburtsort: Crailsheim

Wohnort: Böhrlertann

Familienstand: ledig

Hobbys: Leichtathletik

Bisherige Stationen: TSV Crailsheim, LAZ Ludwigsburg

Größte sportliche Erfolge: baden-württembergische U-23-Meisterin 100 Meter (2020), Platz 3 baden-württembergische Hallenmeisterschaft 60 Meter (2026), Teilnahme deutsche Hallenmeisterschaft 60 Meter (2026)