



Ausgezeichnet von der LAV mit dem Günther-Stolz-Wanderpokal.



Jana Horvath will in diesem Jahr ihr Abitur machen.

# Wie Jana zum Hammer kam

## Das Portrait: Hammerwerferin Jana Horvath

Mit Hammer ist hier nicht das allseits bekannte Werkzeug sondern ein Sportgerät gemeint, was früher tatsächlich ein Wurfgewicht mit festem Stiel war. Jana ist Jana Horvath, eine kürzlich 18 Jahre jung gewordene Dame aus einem sportbegeisterten Elternhaus. Aber der Reihe nach.

Mit fünf Jahren kam sie zur Leichtathletik. Bei einem laufbegeisterten Vater blieb es nicht aus, dass Jana schon im zarten Alter von sechs Jahren bei Cross- und Volksläufen startete. Hinzu kamen dann die üblichen leichtathletischen Disziplinen wie Weitsprung, Ballwurf, Sprint und Hochsprung. Hürdenlaufen hin-

gegen war keine Disziplin, mit der sie sich anfreunden konnte. Begleitet wurde sie von ihrer jüngeren Schwester, die sich ebenfalls der Leichtathletik verschrieben

hat. Mit circa zwölf Jahren kamen dann noch die Disziplinen Kugel, Speer und Diskus hinzu. Damit war Jana aber nicht ausgelastet und widmete sich intensiv noch dem Badmintonspiel, dem Schwimmen und auch noch dem Reiten.

Dem bei der LAV Oberhausen zuständige Wurftrainer Josef Ziegenfuß fiel Janas Talent beim Werfen auf und er holte sie in seine Trainingsgruppe. Erfolge bei Kreis- und Nordrheinmeisterschaften bestätigten die Entscheidung.

Mit 15 Jahren nahm sie dann zum ersten Mal den Hammer in die Hand und versuchte ihre ersten Würfe. Im darauf folgenden

Jahr suchte Jana eine neue Herausforderung und widmete sich nun intensiv dem Hammerwurf. Diese Disziplin ließ Jana nicht mehr los und sie stand drei Mal in der Woche beim Training. Ihr Ehrgeiz und sicher auch das gute Zusammenspiel mit ihrem Trainer sorgten dafür, dass sie den drei Kilogramm schweren Hammer von anfangs 18,09 Meter auf beachtliche 41,03 Meter warf.

So konnte sie dann 2017 am Ende des NRW Hammerwurf Cup einen guten vierten Platz erreichen. Für ihre Leistungen wurde sie daher auch als beste Athletin der Leichtathletik Vereinigung Oberhausen beim Jahresabschluss mit dem

Günther-Stolz-Wanderpokal geehrt.

2018 wird für Jana zu einem besonderen Jahr in der sportlichen Laufbahn sowie in ihrem Leben werden. Sportlich erhöht sich das Gewicht des Hammers auf vier Kilogramm. Ihr Trainer traut es ihr zu, dass sie auch dieses Gewicht beherrschen und sie an ihre guten Leistungen anknüpfen wird.

Als Schülerin am Sophie Scholl Gymnasium steht in diesem Jahr das Abitur an. Bei ihrem Ehrgeiz und einem guten Notenschnitt dürfte es nicht das größte Problem sein. Studieren möchte sie dann, wenn alles klappt, Lehramt. Neben all diesen Dingen spielt Jana auch noch aktiv Handball beim TV Biefang und geht drei mal wöchentlich ins Fitnessstudio. So wurden dann auch die rein leichtathletischen Trainingseinheiten auf zwei mal die Woche reduziert. Bei all der zeitlichen Belastung hat sie dann auch noch ihren Führerschein geschafft.

Glück hat Jana, dass ihr Trainer viel Verständnis für zeitliche Verschiebungen hat und die Trainingszeit auch kurzfristig anpassen kann. So hoffen Jana Horvath und Josef Ziegenfuß, dass sie auch in 2018 die sportlichen und zeitlichen Hürden meistern und gute Ergebnisse erzielen werden.



Im Krafraum mit Trainer Josef Ziegenfuß.

Fotos (3): Carsten Walden



Jana in Aktion beim Winterwurf. Foto: J. Ziegenfuß