

Was macht eigentlich...?

## Ex-Hochsprungstar Roman Fricke – Ausbilder aus Leidenschaft



© imago

Während seiner aktiven Zeit gehörte Roman Fricke zu den besten Hochspringern Europas. Seine Bestleistung stellte er 2004 mit 2,30 Metern auf.

**Neubrichhausen - Von Arne Flügge. Es war der 23. März 1993. Mitternacht. Roman Fricke war weit über den Wolken, als er in seinen 16. Geburtstag „hineinfeierte“. Irgendwo über dem afrikanischen Kontinent. Ziel: Pretoria, Südafrika.**

Das junge Hochsprungtalent vom SV Bruchhausen-Vilsen, in Neubrichhausen zu Hause, hatte es in den deutschen Jugendkader geschafft, mit dem er in sein erstes großes Trainingslager flog. Es war der Lohn, den er sich durch seinen Sport, seinen Trainingsfleiß und seine Ergebnisse verdient hatte. „Ein bisschen hatte ich damals schon ein komisches Gefühl“, erinnert sich der heute 39-Jährige, doch es waren auch eine Menge Glücksgefühle dabei. „Ich war schon stolz, es als Neubrichhauser Landei in die weite Welt geschafft zu haben“, sagt Fricke.

Es war der Beginn einer 15 Jahre langen Karriere, während der Fricke zu den Top-Hochspringern in der Welt gehörte. Eine Karriere mit vielen Erfolgen, aber auch

bitteren Rückschlägen. „Ich hatte sicherlich Talent, aber ich war kein Jahrhunderttalent wie beispielsweise Dietmar Mögenburg“, berichtet Fricke. Somit musste er sich vieles hart erarbeiten.

### **2003 Deutscher Hallenmeister**



© imago

Roman Fricke 2003 im Nationaltrikot.

Dabei kam ihm zugute, „dass ich unheimlich gern trainiert habe“. 2003, Fricke hatte sich mittlerweile Bayer Leverkusen angeschlossen, feierte der Hochspringer dann seinen ersten großen Titel. Der damals 26-Jährige gewann die deutsche Hallenmeisterschaft. Es sollten noch zwei weitere folgen.

Das Jahr 2003 stand aber auch für den ersten großen Rückschlag. Bei den Weltmeisterschaften in Paris wurde Fricke „nur“ 13., weil während des Wettkampfes eine Schuhsohle brach. „Die Schuhe waren damals mit einer Carbonsohle verstärkt. Die ist dann gebrochen. Ich habe den Schuh getapt, aber es hat nichts geholfen“, blickt Fricke zurück, „ich bin den Speedflop gesprungen, mit einer Anlaufgeschwindigkeit von 8,5 Meter pro Sekunde, da ist es fatal, wenn das Material kaputt geht. Vor allem, wenn du dann eine enge Kurve laufen musst.“ Warum hatte er kein zweites Paar dabei? Fricke: „Das war eine teure Sonderanfertigung. Davon hat man nicht einfach mal zwei Paar.“

### **Fricke gewinnt Hitzeschlacht in Ulm**

Während Paris für Fricke zum Dilemma wurde, ist ihm die deutsche Freiluftmeisterschaft 2003 in Ulm in bester Erinnerung geblieben. „Es war eine unglaubliche Hitze“, sagt er, „mindestens 40 Grad im Schatten.“ Und der Neubruchhauser lieferte sich mit dem Berliner Marius Hanniske einen packenden Wettkampf. „Ich weiß gar nicht, wie viele Sprünge ich gemacht habe. Er hatte weitaus weniger. Oftmals bin ich im dritten Versuch weitergekommen. Es war auch viel Pokerei dabei.“

Nach über drei Stunden Wettkampf sicherte sich Fricke schließlich mit übersprungenen 2,25 Metern den Titel. „Das war eine Schlacht“, erinnert sich der Sportler rückblickend: „Ich habe anschließend drei Liter Wasser getrunken und musste nicht aufs Klo.“

Ein Jahr später verteidigte Fricke diese beiden Titel, wobei es ihn ziemlich wurmte, dass nicht er, der deutsche Meister, in der Zeitschrift des Deutschen Leichtathletik-Verbandes als Favorit angekündigt wurde, sondern sein Dauerrivale Hanniske. „Ich hatte mir damals gesagt, erst in den Wettkampf einzusteigen, wenn er draußen ist“, sagt Fricke.

### **Meisterparty beim Kölner Karneval**

Hanniske scheiterte an 2,18 Metern, Fricke betrat die Bahn und wurde in Dortmund erneut mit 2,25 Metern deutscher Hallenmeister. „Ich bin dann mit meiner Freundin, die später meine Frau wurde, zum Karneval nach Köln gefahren und habe richtig gefeiert.“

Die **Olympischen Spiele 2004 in Athen** sollten für Roman Fricke das sportliche Highlight in seiner Karriere werden, doch sie endeten für den Neubruchhauser mit einer Enttäuschung. Fricke schied mit 2,20 Metern in der Qualifikation aus. Obwohl er im Mai des Jahres in Herzogenbuchsee noch mit 2,30 Metern seine persönliche Bestleistung aufgestellt hatte.

„Ich war im Vorfeld sehr, sehr gut drauf gewesen, doch ich habe in Athen Kraft und Schnelligkeit nicht auf die Reihe bekommen.“ Ein Porsche-Motor, gefangen in einem Käfer, könnte man meinen. Außerdem habe die Feinabstimmung gefehlt – und „dann sind drei Versuche schnell weg“.

### **Schwere Verletzung leitet Karriereende ein**

Nachdem Fricke 2006 zum dritten Mal deutscher Hallenmeister geworden war, zog er sich eine schwere Knieverletzung zu. Der Patellasehnenanriss musste operiert werden, Fricke fiel eine gesamte Saison aus – und so reifte bereits 2007 in ihm der Entschluss, seine Karriere bald zu beenden. „Die Verletzung hat natürlich finanzielle Folgen gehabt, und ich wusste, dass meine Lebensweise mit Familie, Studium, Meisterprüfung und Sport nicht zu halten war“, räumt Fricke ein: „Und als ich dann die Diagnose bekam, war mir klar, was ich zu tun hatte, denn es ist ohnehin schwierig, eine Familie nur von den Einnahmen aus der Leichtathletik zu ernähren.“

Dennoch kämpfte sich Fricke noch einmal heran. Er hatte noch ein großes, letztes Ziel: Die Deutschen Meisterschaften 2008 in Nürnberg. Noch einmal eine große Bühne für den Abschied. Er wurde Siebter, „und mit 2,17 Metern habe ich mir noch mal eine schöne Höhe herausgequetscht“, schmunzelt der Tischlermeister. Das war's dann. Nur ein kurzer Blickkontakt zu seinem Trainer – und auch Hans-Jörg Thomaskamp wusste sofort: Die Karriere ist beendet.

„Er hat es gleich gemerkt – ohne Worte“, erinnert sich Fricke. 15 Jahre, nachdem Roman Fricke den Flieger nach Pretoria betreten hatte, nahm er Abschied von seinem Sport, den er mit ganz viel Leidenschaft ausgeübt hatte. Und es war ein schwerer Abschied. „Ich habe rund ein halbes Jahr gebraucht, war sehr traurig, denn

ich hatte, wie gesagt wahnsinnig gern trainiert“, erinnert sich Fricke, „ich war sehr, sehr traurig. Das war schon emotional.“

## 2008 Umzug nach Neubruchhausen



© Arne Flügge

Heute arbeitet der 39-jährige Tischlermeister und studierte Holztechniker im Familienbetrieb in Neubruchhausen. Diese Schiebetür ist für einen Kunden in Okel bestimmt.

Seine Familie zog 2008 nach Neubruchhausen, Fricke selbst nahm sich eine kleine Wohnung in Hannover, um sein Studium zum Holztechniker in Hildesheim zu beenden und um abzutrainieren. 2009 stieg der 1,94-Meter-Hüne dann in den elterlichen Tischlerei-Betrieb in Neubruchhausen ein, der für ihn eine Herzensangelegenheit ist.

Er ist dort als Tischlermeister und Holztechniker zuständig für die Lehrlingsausbildung, Arbeitssicherheit und gesetzliche Betriebsbestimmungen. Als Betriebsmanager ist der 39-Jährige die Schnittstelle zwischen der praktischen Arbeit und der Organisation sowie auch in der Kundenbetreuung aktiv.

## Sport als Trainer bei Werder treu geblieben

Seinem Sport ist Roman Fricke treu geblieben. Zweimal in der Woche trainiert er seit 2014 den **Nachwuchs beim SV Werder Bremen**. „Das macht mir unheimlich viel Spaß. Und es ist schon erstaunlich, wie sich die Gruppe in den letzten zweieinhalb Jahren entwickelt hat, wenn man ihr Erfahrung und bestimmte Techniken weitergibt“, sagt Fricke.

Und er sagt das nicht ganz ohne Stolz. Denn seit er bei Werder tätig ist, stellte sein Team 28 Landesrekorde in verschiedenen Disziplinen und Altersklassen auf, drei Medaillen gab es bei den Deutschen Jugendmeisterschaften allein im Hochsprung.

Große Talente seien auch heute da, erklärt Fricke, doch es fehle die breite Masse. „Für die Jugendlichen gibt es heute ein Überangebot. Das fängt doch schon bei WhatsApp an. Viele tippen doch lieber eine Stunde auf ihrem Handy rum, anstatt eine Stunde zu trainieren.“

### **DLV holt Fricke ins Boot**

Frickes Erfolg in Bremen hat natürlich auch den DLV aufhorchen lassen. Und so wird Roman Fricke Anfang März wieder ein Flugzeug nach Südafrika betreten. Diesmal geht es nach Durban, wo deutsche und afrikanische Coaches sich über Trainingsinhalte austauschen werden. „Ich sehe das auch als Anerkennung für meine Arbeit“, erklärt Fricke. Seinen 40. Geburtstag wird er dann aber nicht in der Luft verbringen. „Nein, dann bin ich wieder zu Hause“, schmunzelt der Neubruchhauser. Gleichwohl schließt sich ein Kreis.

### **Der Steckbrief**

Roman Fricke wurde am 23. März 1977 in Bremen geboren, lebt heute mit seiner Frau Kristin sowie den Töchtern Jona (12) und Hannah (10) in Neubruchhausen. Er ist von Beruf studierter Holztechniker sowie Tischlermeister und arbeitet im Familienbetrieb Fricke GmbH & Co. KG in Neubruchhausen.

**Sportlicher Werdegang:** 1991 bis 1999 verschiedene Deutsche Schüler- und Jugendmeistertitel im Mehrkampf und im Hochsprung, 1994 Spezialisierung auf den Hochsprung. 2000 bis 2008: Zweimal deutscher Meister, dreimal deutscher Hallenmeister, Europacup-Dritter 2004 in der Halle und draußen, 2003 Platz 13 bei der Weltmeisterschaft in Paris, Teilnahme an den Olympischen Spielen 2004 in Athen (Aus in der Qualifikation).

**Bestleistung:** 2,30 Meter im Mai 2004. Vereine: SV Bruchhausen-Vilsen (bis 1996), Werder Bremen (1997), LAC Halensee Berlin (1998), Werder Bremen (1999, 2000) und Bayer Leverkusen (2001 bis 2008). **Hobbys:** Inneneinrichtungen, Design, Kultur, Reisen, Leichtathletiktrainer bei Werder Bremen.