

# Für das Training ist kein Weg zu weit

Tischtennisspielerin Sarah Rau aus Schmalnau ist in die U 18-Nationalmannschaft berufen worden

Von unserem Redaktionsmitglied  
**ANGELIKA KLEEMANN**  
**FULDA**

Sarah Rau ist in den U 18-Kader des Deutschen Tischtennis-Verbandes aufgerückt. Gestern kehrte die 15-jährige Abwehrspezialistin aus Schmalnau von einem fünftägigen Lehrgang aus dem Leistungszentrum Düsseldorf zurück.

Ihr großes Ziel hat sie klar vor Augen: die EM-Teilnahme. „Das habe ich mir fest für 2022 vorgenommen“, sagt Sarah Rau. Dieses Jahr hat sie den Altersklassenwechsel vollzogen und gehört somit dem jüngeren Jahrgang der U 18 an. Die Konkurrenz aus dem älteren Lager sei doch recht groß. Natürlich werde sie alles dafür geben und probieren, sich zu empfehlen, realistisch sei es aber nicht.

Seit einem Jahr hat Sarah Rau kein Jugendturnier mehr bestritten. Die U16-EM in Zagreb, für die sich die Nationalspielerin auf den letzten Drücker qualifiziert hatte, fiel Corona zum Opfer – wie sämtliche andere Turniere auch. Spielerisch, körperlich und taktisch hat sie sich trotzdem weiterentwickelt. Dafür hat die Freiherr-vom-Stein-Schülerin hart gearbeitet. „Nach dem ersten Lockdown im Frühjahr habe ich von Juni bis August mehr als sonst trainiert. Das hat mir viel gebracht“, blickt sie zurück.

Als Kaderathletin genießt sie einige Privilegien, beispielsweise stehen ihr die Trainingsstätten offen. So fährt Sarah montags, dienstags und mittwochs mit dem Zug nach Frankfurt zum Kadertraining des Hessischen Tischtennis-Verbandes, donnerstags trainiert sie mit Maberzells Cheftrainer und HLV-Coach Qing Yu Meng in Fulda, und freitags steht eigentlich das Vereinstaining in Niestetal an, das derzeit wegen der Corona-Pandemie nicht stattfinden darf. Die 15-Jährige ist gut unterwegs. Einfacher hätte es Sarah sicherlich, wenn sie ins Sportinternat nach Düsseldorf zöge. „Das Internat war tatsächlich mal ein Thema. Inzwischen aber nicht mehr“, erklärt die Gymnasiastin. Von ihrer Schule in Fulda erhalte sie große Unterstützung und Entgegenkommen.

Zudem habe sie sich um die Schule, der Priorität gelte, ein gutes Trainingsumfeld aufgebaut, erzählt sie: „Ich fühle mich damit sehr wohl.“ Das bedarf einer enormen Disziplin. Denn das Training in Frankfurt beginnt um 16 Uhr. „Dann bin ich gegen 22.30 Uhr zu Hause.“ Die Hausaufgaben erledigt sie im Zug oder manchmal während der Einheiten, wenn sie gerade mal Pause hat. Das Wochenende nutzt sie, um vorzuarbeiten.

In ihrer Tischtenniskarriere kommt Sarah Rau, die als Achtjährige in Hettenhausen begann, gut voran, schaffte über den Hessenkader den Sprung in die U 16-Nationalmannschaft und rückte nun auf. „Natürlich habe ich mir schon erhofft, in den U 18-Kader zu kommen, rechnen kann man aber nie damit“, sagt sie bescheiden.

Dass ihr Verein Niestetal vergangene Saison aus der 3. Liga in die Regionalliga abgestiegen war, damit hat sich die Abwehrspielerin arrangiert, zumal die Gegnerinnen in der Regionalliga im vorderen Paarkreuz mitunter stärker seien als in der Dritten Liga im hinteren Paarkreuz. Mit einer positiven Bilanz von 16:5 Siegen behauptete sich Sarah

”

Sarah ist sehr trainingsfleißig, eine Arbeiterin und geht sehr fokussiert in jede Einheit.

**Qing Yu Meng**  
HLV-Trainer von Sarah Rau

sehr gut. Doch das Augenmerk richtet sie klar auf die Bundesliga. Mit 18 Jahren möchte sie in der Ersten Liga aufschlagen, sagt sie, bleibt aber vorsichtig: „Mal sehen, wie ich mich weiterentwickle.“ Verbesserungspotenzial ist vorhanden. „Vor allem muss ich variabler werden, den Wechsel von Abwehr auf Angriff optimieren und taktisch schlauer spielen“, zählt sie auf.

Dafür benötigt sie Wettkampfpraxis. Dass im März bereits Turniere möglich sein werden, glaubt sie nicht. „Im April vielleicht.“ Hofft sie zumindest. Wo sie derzeit steht, kann sie nicht beantworten. Ein Ziel für dieses Jahr lässt sie sich doch entlocken. „Bei der Jugend-DM unter die ersten fünf kommen“, sagt sie. Das wäre eine erste Standortbestimmung und wichtig hinsichtlich des großen Ziels, der EM-Teilnahme 2022. Zweimal hatte sie sich bereits qualifiziert. 2019 stoppte sie eine Verletzung beim EM-Abschlusslehrgang und 2020 fiel die EM der Corona-Pandemie zum Opfer.



Fotos: Foto Daniel, privat

## STATIONEN IHRER KARRIERE

### 2012 und folgende Jahre

#### Die Anfänge

Sarah Rau wird im Dezember 2012 Zweite beim Ortsentscheid der Tischtennis-Mini-Meisterschaften in Hettenhausen. Sie startet ihre Karriere bei der SG Hettenhausen. Mit ihrem Trainer wechselt sie später zur SG Büchenberg und setzt bei Hessenmeisterschaften sowie in der U18-Hessenligamannschaft Akzente.

### 2017

#### Es geht nach oben

Wechsel zum SC Niestetal. Mit der Damenmannschaft marschiert sie von der Oberliga in die Dritte Liga.



### 2018/2019

#### Auf internationalem Parkett

Sarah Rau gewinnt mit der Hessenauswahl die Hungarian Cadet Open der U13 in Budapest und feiert den größten Erfolg in ihrer noch jungen Tischtenniskarriere. Es folgt Bronze im Einzel bei den Austria Youth Championchips in Linz. In Bulgarien gewinnt die Schmalnauerin ihr erstes internationales Turnier. Es folgen Gold beim 6-Nationen-Turnier, DM-Bronze im Doppel und Bronze beim Top-24-Bundesranglistenturnier.

### 2021

#### U18-Nationalspielerin

Berufung in die U18-Nationalmannschaft.

