

Bereit zum Schwimmen,
Fechten, Reiten, Schießen,
Laufen: Lena Schöneborn.



MODERNER FÜNFKAMPF

Die sechste Disziplin

Bis Peking war sie so gut wie unbekannt. Dann holte Lena Schöneborn Gold im Modernen Fünfkampf. Ihren Erfolg will sie dieses Jahr bei EM und WM bestätigen. Doch die Allroundathletin macht sich auch noch für einen anderen Kampf stark – den gegen Alkoholmissbrauch.

Olympiastadion, Berlin Charlottenburg.

Die goldenen Adler auf den Säulen vor dem Trainingsgelände an der Nordseite des Stadions funkeln majestätisch im Sonnenlicht, der Frühlingswind streift durch die Blätter der Platanen – hier kann auch hartes Training Spaß machen. Lena Schöneborn [23] genießt gerade ihre Pause, trinkt einen Milchkaffee. Eine Stunde Reiten hat sie schon in den Knochen. Auch eine Stunde Laufen. Nachher kommt noch eine Stunde Fechten. »Um 16 Uhr 30 geht's los«, ruft der Trainer zum Vereinscafé herüber. »Alles klar«, winkt Lena Schöneborn und wirkt dabei ganz entspannt. »Das ist heute ein eher gemütlicher Trainingstag.«

Da bleibt genügend Zeit, sich innerlich auf den großen Wettkampf in zwei Tagen einzustimmen, den Weltcup in Kairo. Erstmals muss sich die Olympiasiegerin dort im neuen Format des Fünfkampfs beweisen: dem »Combined«. Schießen und Laufen werden zu einem Wettkampfteil kombiniert. Ab diesem Jahr ist das die neue Regel im Modernen Fünfkampf. Sie soll den Sport für die Zuschauer spannender, schneller, spektakulärer machen. Lena Schöneborn atmet tief durch. »Für mich ist das der Kick, die Herausforderung nach der Goldmedaille.« Offenbar eine, an die sie sich erst heranzuschauen muss: In Kairo wird sie nur neunte.

Umso mehr Motivation für eine Sportlerin, die es ganz schnell bis ganz nach oben geschafft hat. Und sich nach ihrer Goldmedaille »belagert fühlte«, sich erst einmal »neu ordnen« musste: Wie soll es weitergehen? Nun muss sie also mühsam umlernen, was sie sich Stück für Stück erarbeitet, manchmal herausgequält hatte. Laufen hat Lena Schöneborn von Anfang an gemocht, Reiten sowieso, auch Fechten lernte sie gern. Beim Schießen gab es immer wieder Auf's und Abs. Anfangs fand sie es langweilig. Laden, konzentrieren, zielen, langsam abziehen. 20 Schuss für fünf Treffer, ohne Zeitbegrenzung. Sie hat es geübt, immer wieder geübt, bis es irgendwann flutschte.

Jetzt, im »Combined«, ist wieder alles anders. Schießen, rennen, schießen, rennen – eine Art Biathlon ohne Schnee. Alle 1000 Meter fünf Treffer, in einem Zeitfenster von 70 Sekunden. Welche Hektik. »Man muss das Alte von der Festplatte im Kopf löschen, das Neue automatisieren«, sagt Schöneborn. Sie übt schnell laden, schnell abziehen. Erst zur Ruhe kommen, dann lossprinten: »Diese Kombination ist eine sechste Disziplin.«

FOTO: FRANK MAY/DPA

»Combined« heißt die neue Herausforderung: Laufen und Schießen in einer Übung.

Sich dem steten Wechsel zu stellen, dem Neuen, dem Unberechenbaren – das fasziniert Lena Schöneborn am Modernen Fünfkampf. Zum Beispiel beim Reiten: Welches Pferd wird mir im Wettkampf zugelost? Das macht diese Disziplin zur schwierigsten für die Fünfkämpferin. Nie trainiert sie deshalb nur auf einem der sieben Verbandspferde, sondern galoppiert mit jedem mal über den Parcours. Oder beim Fechten: Schnell muss sie sich auf die Taktik unterschiedlicher Gegner einstellen, 60 Sekunden bleiben für einen Treffer mit dem Degen, dann wartet schon der nächste Gegner. Ganz unterschiedlich sind diese Sportarten. Laufen und Schwimmen erfordern Ausdauer. Schießen braucht Präzision. Fechten Taktik und Reaktionsschnelle.

Da wird auch das Training nicht langweilig. Fünf bis sechs Stunden am Tag, mindestens vier. Das fällt leichter, wenn man sich um acht in der Frühe auf ein Pferd schwingt und sich nach drei Stunden Vorlesung oder

Seminar die Laufschuhe schnappen kann, statt noch einmal in den Sattel zu steigen. Und es ist angenehmer, wenn nach dem Power-Kraulen im Trainingskanal die Muskulatur am Schießstand ein wenig zur Ruhe kommen kann. Zum Glück räumt die Fachhochschule Wirtschaft und Recht Leistungssportlern große Freiräume ein. Auch deshalb ist Lena Schöneborn 2005 für ihr Business-Management-Studium nach Berlin gekommen. »Hier kann ich Sport und Ausbildung super miteinander vereinbaren.«

Die Sonne senkt sich langsam hinter dem Olympiapark. Lena Schöneborn kneift die Augen zusammen und wirft die Tasche über die Schulter. Ihre Goldmedaille ist auch in der Erinnerung immer noch unfassbar, grandios, unwirklich. Überhaupt die Spiele in Peking. Was hatten sich die Chinesen ins Zeug gelegt, auch für die Fünfkämpfer. Diese Bauten, ein Riesenstadion, 40 000 Zuschauer, sie selbst mittendrin, zwischen allen Topathleten umspült von euphorischer

Stimmung. »Da fühlt man sich großartig.« Dann der Sieg – und der Medienhype.

Inzwischen hat sich Lena Schöneborn in ihre Rolle eingefunden. Es ist ihr ein Bedürfnis, damit etwas Sinnvolles zu bewirken, auch außerhalb des Sports. Mit Elan ist die Sportlerin seit Ende vergangenen Jahres als Sparringspartnerin der bundesweiten Anti-Alkoholkampagne »Don't drink too much – stay Gold«, um Menschen zwischen 17 und 19 Jahren zur Vernunft zu rufen: Betrinkt euch nicht mutwillig und ohne Grenzen. »Komasaufen ist schlimm. Ich will, dass sich junge Menschen das bewusst machen.« Sie hofft sehr, dass sie anderen ein Vorbild sein kann: »Als Sportlerin bin ich glaubwürdig. Ich lebe es ja vor.«

ANJA DILK

Die nächsten Wettkämpfe: Europameisterschaft in Leipzig 24.–30.6., Weltmeisterschaft in London 11.–19.8.

→ Weitere Infos: www.deutschebahn.com/db-mobil