

Lernen aus schlechten Noten

Kanuslalom-Weltmeisterin Jennifer Bongardt musste sich durch die Olympiaqualifikation kämpfen – in Peking eine Medaille zu holen, wird womöglich einfacher

Mit dem Ausdruck *Idyll* beschreibt man ein Bild, das auf den Betrachter beschaulich und friedlich wirkt. Diese Beschreibung passt fast haargenau auf die Kanuslalom-Olympiaanlage in Augsburg – ein beschauliches Idyll im Naher-

Auf dem Weg nach  Peking

holungsgebiet, und um den Kanal herum grünt das Gras wie am Nilufer zur Hochwasserzeit. Der Kanal aber, der plätschert nicht ganz so ruhig, wie er das in einem idyllischen Ideal eigentlich tun sollte. 600 Meter lang ist er, und viereinhalb Meter Höhenunterschied zwischen Start und Ziel sorgen für hohe Wassergeschwindigkeiten, die das Umschiffen der Hindernisse genauso erschweren wie das korrekte Durchfahren der Slalom-Tore.

In diesem Gewässer trainiert die Kanutin Jennifer Bongardt. Sechsmal in der Woche paddelt sie zweimal am Tag auf der Wettkampfstrecke oder einer ihrer Nebenstrecken, bei jedem Wetter. „Im letzten Winter war ich bei minus 13 Grad auf dem Wasser.“ Ihr Paddeltraining wird ergänzt durch Kraftsport und Konditionstraining. Krafttraining, das bedeutet Hanteltraining, Bankziehen und Bankdrücken. Es hat deutliche Spuren hinterlassen – ihr Bizeps ist beeindruckend. Das Konditionsprogramm fällt ihr leicht, sie nimmt es gar nicht richtig

als Training wahr. Irgendwann hat sie gemerkt, dass sie sich beim Joggen entspannen, abschalten kann: „Ich muss am Abend dann nicht auch noch vor dem Fernseher übers Paddeln nachdenken“, erklärt sie ganz pragmatisch.

20 Stunden in der Woche ungefähr widmet die Soldatin der Sportfördergruppe dem Sport. Das harte Training zahle sich aus und die Erfolge entschädigten dafür, sagt sie. Dass es nicht nur Siege zu feiern gibt, hat sie allerdings auch schon lernen müssen: 2004 war sie als Weltmeisterschaftszweite zuversichtlich nach Athen zu den Olympischen Spielen gefahren. In der Qualifikation paddelte sie dort Bestzeit. Am Ende wurde es jedoch nur Platz neun. Das war eine herbe Enttäuschung, vier Monate lang hat sie danach kein Paddel angefasst. Und dann hat sie sich doch wieder gefangen und weitergemacht. Heute versucht sie, auch aus Niederlagen zu lernen, sie positiv zu sehen: „Es ist wie in der Schule: Wenn man nur Einsen schreibt, ist das toll, aber eine Fünf kann einen eben auch anspornen.“

Sie wirkt ehrgeizig und zielstrebig, dabei aber souverän und abgeklärt. Die fröhliche und selbstbewusste Art, mit der die gebürtige Hagenerin über Paddeln, Training und Verletzungen spricht, verrät, wie sehr ihr Leben auf den Sport fokussiert ist, den sie seit ihrem neunten Lebensjahr ausübt. Es scheint, als würde es ihr nichts ausmachen, sich zu quälen. Sicher, sagt sie, kenne sie die Situation, morgens nach dem Aufstehen keine Lust zu haben oder die Probleme, sich nach

langwierigen Verletzungen oder Niederlagen zu motivieren. „Das ist schwer, aber dem inneren Schweinehund darf man nicht nachgeben, wenn man seine Ziele erreichen will.“

Und das Ziel in diesem Jahr ist ganz klar eine Medaille in Peking. Die 25-Jäh-

rige ist im vergangenen Jahr Weltmeisterin geworden und gehört somit zum Favoritenkreis bei den Olympischen Spielen. Es war allerdings nicht so, dass der Weltmeistertitel und die damit einhergehende Favoritenrolle für einen Startplatz in Peking ausreichten. So musste sie sich

durch die Olympia-Qualifikation quälen. Die harten nationalen Ausscheidungen haben dazu geführt, dass die Konkurrenz in China nun kleiner ist als bei Weltcup oder der Weltmeisterschaft. Es wird womöglich einfacher, eine Medaille zu gewinnen, als es war, sich zu qualifizieren. Während bei Olympia nur ein Boot pro Nation an den Start geht, sind es bei Weltcup und Weltmeisterschaften drei. „Bei der WM sind es 18 Leute, die eine Medaille gewinnen können, in Peking sind es ungefähr sechs“, erläutert sie. Ihr Wettbewerb findet am dritten Tag der Olympischen Spiele statt. Den Termin findet Jennifer Bongardt praktisch, sie möchte Olympia im Anschluss an ihren Wettkampf gerne ein wenig genießen. Das mit dem Genuss hängt jedoch sicherlich von ihrem Abschneiden ab.

Unabhängig davon, ob ihre Beharrlichkeit in Peking mit einer Medaille belohnt wird oder nicht, sieht sie sich zukünftig weiterhin in Augsburg paddeln. Vom Alter her könne sie noch zwei Olympische Spiele bestreiten. Damit das möglich ist, hofft sie, in die Sportfördergruppe der Polizei aufgenommen zu werden. Dort möchte sie dann eine Ausbildung machen und müsste ihren Sport nicht aufgeben. Das liegt ihr sehr am Herzen, ebenso wie der Verbleib in Augsburg. „Ich fühle mich einfach zuhause, bin seit acht Jahren hier und will nicht mehr weg“, sagt sie und wendet ihren Blick in Richtung Kanal. Für die Kanutin Jennifer Bongardt scheint Augsburg tatsächlich eine Idylle zu sein. Nina Gerland



„Dem inneren Schweinehund darf man nicht nachgeben, wenn man seine Ziele erreichen will“: Jennifer Bongardt Foto: AFP