

EDEL
SPORTS



TEAM



MIT TAUFIG KHALIL

DENISE HERRMANN

ZIELSICHER

MEIN LANGER LAUF AN DIE BIATHLON-SPITZE

EDEL
SPORTS

DENISE HERRMANN
MIT TAUFIG KHALIL

ZIELSICHER

MEIN LANGER LAUF AN DIE BIATHLON-SPITZE

Prolog

Erste Spuren und mein erstes Rennen

Mit dem Kopf durch die Wand und aus dem Haus

Gesunde Motivation ist alles

Das erste Mal international

Klein-Olympia

Absturz am Polarkreis

Sehen und Lernen

Kleinere Schritte

Bei den Besten

Tage, die man nicht vergisst

Höchststrafe

Scheißgefühl

Comeback

Der nächste Schritt

Ohne Pause

Ein kurzer Traum von Olympia

Weite Wege

Der Heilige Gral

Tapetenwechsel

Bayern: neues Umfeld, neue Leidenschaft

Das erste Mal ...

Durchbruch in Ruhpolding

Dünne Luft

Im ersten Anlauf

Neue Kleider

Sotschi

Gigantische Winterspiele unter Palmen

Druck

Gold verloren, Bronze gewonnen

Medaillenübergabe

Athleten-Midlife-Crisis

Neue Reize

Leere Schale

Alte Gedanken

Spurwechsel am Holmenkollen

Neustart

Zielsicher

Ein neues Team

Thommy

Auf Anhieb

Waffenkontrolle

Premiere in Pokljuka

Zwischen den Stühlen

Sieg oder Sarg

Im A-Team

An die Spitze

Heimspiel im Wohnzimmer

Olympisches Leben in Pyeongchang

Vom Winde verweht

Neues System

Zurück zur Basis

Kopfarbeit

Das Märchen von Östersund

Aberglaube

In WM-Form

Geister-Meisterin

Erschwerte Bedingungen

Gürtelrose

Aus Fehlern lernen

Big China is watching us

Unstoppable

Mission Gold

Zusammen

Epilog

Wieder ist eine Sportlerin durch ihren Sport zu einer großen Persönlichkeit geworden. Nachdem sie bereits als Weltklasse-Langläuferin die Staffel-Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi gewinnen konnte, sorgte sie mit dem Gewinn der Goldmedaille im Biathloneinzelwettkampf bei Olympia 2022 in Peking für eine Sensation. Mit ihrer Professionalität und der Leidenschaft fürs Detail hat sie den Weg bis zum Olympiasieg geschafft. Es gibt nicht viele Sportlerinnen, die in zwei Disziplinen Olympisches Edelmetall erreichen konnten. Sie ist ein großes Vorbild für viele junge Athletinnen, die zielstrebig und konsequent an ihrem Erfolg arbeiten möchten.

Ich wünsche Euch allen viel Spaß beim Lesen dieser außergewöhnlichen Sportgeschichte.

Euer Fritz Fischer
Olympiasieger und ehemaliger Bundestrainer

Prolog

Olympiasiegerin Denise Herrmann!

Wow. Das klingt für mich immer noch unglaublich. Der olympische Vierjahreszyklus ist für viele von uns das, wonach wir unser ganzes sportliches Leben ausrichten, auch in den Jahren, in denen keine Winterspiele, sondern Weltmeisterschaften stattfinden. Du musst und willst genau auf diesen einen Punkt fit sein, um die Chance zu ergreifen, die sich dir vielleicht nur ein einziges Mal in deiner Karriere bietet. Doch wenn es dann so weit ist und alle Träume in Erfüllung gegangen sind, fühlt sich das irgendwie erst einmal sehr fremd an. Der Traum ist plötzlich nicht mehr nur zum Greifen nah, sondern Realität.

Als wir im November 2021 mit der Arbeit an diesem Buch begannen, war Peking zwar schon am Horizont, aber doch noch weit weg. In diesem Buch sollte es vor allem um Biathlon gehen: Wie funktioniert dieser Sport aus Sicht der Athleten und Athletinnen? Wie kam ich zu dieser Sportart, die in Deutschland zu den beliebtesten TV-Sportarten gehört? Ja, es gibt Biathlonevents, die am TV von mehr Zuschauern verfolgt werden als Länderspiele der deutschen Fußballnationalmannschaft! Im Jahr 2020 fanden sich unter den Top 50 der meistgesehenen Sportsendungen neun Biathlonübertragungen. Bei manchen Rennen schauen sechs Millionen Menschen oder mehr zu. Während der Olympischen Spiele 2022 gehörten Biathlon und Skispringen zu den meisteingeschalteten Wettkämpfen. Bei der Mixed-Staffel erzielten wir einen Marktanteil von über 44 Prozent. Das Rennen lief also in fast jedem zweiten Haushalt in Deutschland über den Bildschirm. Eigentlich ist das komplett verrückt, schließlich gibt es kaum jemanden, der diesen Sport aktiv ausübt. Oder kennen Sie jemanden, der am Wochenende mit Langlaufski und Gewehr in den Wald geht und auf Scheiben oder zumindest Blechdosen schießt?

Was also ist die Faszination dieser Sportart? Wahrscheinlich ist es diese unfassbare Spannung: Der- oder diejenige, der oder die vorne liegt, kann jederzeit nach hinten durchgereicht werden. Oder umgekehrt. Manchmal gewinnen die, die längst abgeschrieben waren. Mal läuft es draußen, mal läuft es am Schießstand. Wer läuferisch schlecht drauf ist, kann beim

Schießen vieles gutmachen. Wer schlecht geschossen hat, kann wiederum in der Loipe ordentlich aufholen. Kommt beides zusammen, dann bist du nicht zu schlagen. Dabei sind es viele Kleinigkeiten, die am Ende das Ergebnis ausmachen. Wetter, Wind, Wachs, Höhe, Form und vor allem ganz viel Psyche.

Dementsprechend wusste ich auch nicht, ob es in diesem Buch ein Happy End geben würde. Ob ich in Peking nicht vielleicht sogar von einem Quarantänehotel aus würde zuschauen müssen, wie die anderen die Medaillen unter sich ausmachten. Ob ich als Vierte nur neben dem Treppchen stehen würde oder ob es mir gelingen würde, nach Langlaufbronze 2014 in Sotschi eine weitere Medaille zu gewinnen. Dass ich nun als Olympiasiegerin zu einem kleinen elitären Kreis gehöre, war sicher ein Traum von mir, doch der Weg dahin war nicht immer einfach. Dieses Gold ist harter Arbeit zu verdanken. Meiner eigenen, aber auch der eines großen Teams im Hintergrund. Auch wenn ich 2019 Weltmeisterin wurde – »Olympiasiegerin Denise Herrmann«, das klingt nicht nur fantastisch, das fühlt sich auch so an. Ein besseres Ende für mein Buch hätte ich nicht erfinden können!

Doch der Reihe nach ...

Erste Spuren und mein erstes Rennen

Offen gesagt bin ich, was meinen Sport betrifft, eine ziemliche Exotin. Biathlon, so was macht ja niemand. Wenn man großzügig rechnet, gibt es in Deutschland vielleicht 500 bis 1000 Aktive. (Man kann darüber auch erleichtert sein: Zum Glück rennt niemand auf Skiern mit einem Gewehr in den Wald und ballert umeinander.) Allerdings gibt es in Deutschland fast drei Millionen Menschen, die bei entsprechender Wetterlage mehr oder weniger regelmäßig auf Langlaufskiern stehen. So war das auch bei mir. Ich bin, wie die meisten Biathleten, über den Langlauf zu diesem faszinierenden Sport gekommen, der aus zwei Elementen besteht. Allerdings hat es bei mir sehr viel länger gedauert als bei vielen anderen Biathletinnen und Biathleten, bis ich neben dem Laufen auch das Schießen für mich entdeckte.

Ersteres wurde mir gewissermaßen in die Wiege gelegt. Mein Heimatort Bockau liegt im Erzgebirge, einer Region, aus der viele Langlauf- und Biathlongrößen stammen. Das liegt sicher daran, dass die erzgebirgischen Hügel zum Alpinski nicht so richtig taugen, wohl aber zum Langlauf. (Tatsächlich stand ich erst mit 20 Jahren das erste Mal an einem Skihang!) In Bockau gab es gleich um die Ecke einen Sportverein mit einer kleinen Skihütte und einer Loipe. Da waren meine Eltern schon als Kinder regelmäßig zum Wintersporttraining und auch zum Langlaufen.

Sport wurde in meiner Familie sehr groß geschrieben. Als ich zur Welt kam, verdiente mein Papa, Lutz, sein Geld als Handballprofi in der DDR-Oberliga. Er spielte bei Wismut Aue. Das war nur ein paar Kilometer von Bockau entfernt. Auch wenn er schon mit Anfang 20 wegen Knieproblemen aufhören musste, war es ihm wichtig, dass die ganze Familie ständig in Bewegung war. Dementsprechend wurde ich mit Wanderurlauben in den Bergen groß. Als ich etwa sechs Jahre alt war, fragte er mich, ob ich nicht Lust hätte, ihn zum Wintersporttraining zu begleiten. Auf einer Faschingsveranstaltung hatte er seinen alten Langlauftrainer, der ihn als Kind trainiert hatte, wieder getroffen. Der war mittlerweile in Rente und hatte viel Zeit, sich um den Nachwuchs zu kümmern. Wir wohnten in einer Reihenhaussiedlung, meine Eltern leben heute noch dort. Da waren jede Menge andere Kinder, mit denen man jeden Nachmittag draußen spielte. Zu

dieser Zeit, Mitte der 1990er-Jahre, gab es kaum Computer und niemand hatte ein Handy. Deshalb waren wir ständig auf Achse und gingen dann auch gemeinsam zum Training.

Das hatte anfangs wenig mit klassischem Ski- und Schneetraining zu tun. Wir haben viel gespielt und dabei, zum Beispiel beim Seilspringen, erste athletische Grundlagen erarbeitet. Mit etwa sechs Jahren stand ich dann das erste Mal auf Langlaufskiern. Das war alles noch sehr wackelig und weit entfernt von irgendwelchen Gedanken an Leistungssport. Dazu kamen im Sommer Crossläufe querfeldein durchs Gelände. Dann gab es über den Sommer regelmäßig alle zwei, drei Wochen kleine Rennen. Erst über einen Kilometer. Als ich älter wurde, waren es bald zwei, später drei Kilometer. Das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Es waren spielerische Wettkämpfe, bei denen man einfach schneller sein wollte als die anderen.

Meine ersten Erfahrungen in der Loipe waren eher mühsam. Bei uns in Bockau gab es eine kleine klassische Loipe, die richtig gespurt war. Da brauchte man das richtige Wachs. Nasser Schnee und warme Temperaturen brauchen ein anderes Wachs als trockener Schnee und extrem kalte Temperaturen. Und jeder Ski reagiert auch unterschiedlich. Wenn das nicht passt, rutscht da nichts und man klebt auf der Stelle fest. Das kann dann ganz schnell zäh werden. Ich habe immer versucht, dem Papa hinterherzufahren, doch das war, vor allem bergab, nicht ohne. Ich kann nicht sagen, dass es mir sofort viel Spaß gemacht hat. Der kam erst mit dem richtigen Training in der Gruppe. Ich fand es zu Beginn auch recht schwierig, mit den Skiern und den langen Stöcken zurechtzukommen. Es war daher eher so, dass mein Vater mich gefragt hat, ob wir auf die Loipe wollten, und ich halt mitgekommen bin. Zum Glück hat er da keine Ruhe gegeben.

Auch wenn es nicht der größte Erfolg in meinem Sportlerleben war, erinnere ich mich sehr genau an mein allererstes Rennen. Das war aufregend. Als ich etwa sieben Jahre alt war, fuhr ich zur Kreismeisterschaft nach Johannegeorgenstadt. Da war alles viel größer als bei uns in Bockau. Die hatten dort sogar Sprungschanzen. Ich weiß noch, wie ich mit großen Augen dastand und dachte: Krass, hier kann man langlaufen und Ski springen an einem Ort. Leider erinnere ich mich nicht mehr an die

Platzierung. Es war weder richtig schlecht noch richtig gut. Ich lag irgendwo in der Mitte und fand das ziemlich cool. Schließlich hatte ich ja gerade erst begonnen. Trotzdem war mir schon bewusst, dass ich besser werden konnte, wenn ich noch ein bisschen mehr trainierte. An diesem Tag wurde mein Ehrgeiz das erste Mal geweckt.

Das Training damals hatte natürlich nichts mit dem zu tun, was Leistungssportler machen. Es ging in erster Linie um spielerische Trainingsformen. Im Winter hat man sich auf die Langlaufski gestellt und im Sommer ein bisschen Seilspringen, Weitsprung oder Hindernisparcoursläufe gemacht. Niemand wäre auf die Idee gekommen, sich im Sommer auf Skiroller zu stellen und langlaufspezifisch zu trainieren. Keiner von uns hat daran gedacht, dass man für den Langlauf im Winter eigentlich schon im Sommer trainieren muss. Dieses spezielle Sommertraining begann für mich erst in der sechsten Klasse. Da stand ich in Klingenthal das erste Mal auf Skirollern vom Papa. Das war furchtbar – bergab musste ich erst einmal überall abschnallen. Klar hatte ich vorher schon mal auf Inlineskates gestanden. Das war auch super. Aber damit musste ich nie irgendwelche Hügel runter. Meine ersten Skiroller hatte mir mein Papa gebaut. Ich stand auf der Rollerbahn, auf der auch die Profis trainierten, vor einer Abfahrt und fragte mich: Großer Gott, wie kommt man denn hier runter? Das Problem bei den Skirollern ist, dass sie keine Bremse haben. Da musst du ausrollen lassen. Gleichzeitig sind da aber die Kurven. Man kommt schon rum, aber es hat seine Zeit gedauert, bis ich das wirklich raus- und dann auch meinen Spaß dabei hatte. Die Geschwindigkeit hat mir gleich gefallen.

Mit dem Kopf durch die Wand und aus dem Haus

Dass ich ein besonderes Talent fürs Langlaufen hatte, war schon recht früh erkennbar. Bereits während meiner Grundschulzeit konnte ich früh mit denen mithalten, die viel mehr trainierten als ich. Dementsprechend forcierten mein Vater und mein Trainer gemeinsam, dass ich ab der dritten Klasse regelmäßig an sachsenweiten Wettbewerben teilnahm. Bei meiner ersten Sachsenmeisterschaft 1998 war ich auf Anhieb in der Lage, vorne mitzulaufen.

Da waren auch Ältere dabei, die auf die Sportschule in Oberwiesenthal gingen. Zu denen haben alle so ein bisschen aufgeschaut. Wer dort auf der Schule war, galt als besonders gut. Schließlich nahmen die nicht jeden. Irgendwie reifte in mir während der fünften Klasse der Gedanke heran, dass ich mich dort bestimmt deutlich verbessern können würde. Außerdem war die Schule ein Gymnasium – noch dazu eines, das ganz auf Sport zugeschnitten war. Oberwiesenthal war weit über die Region hinaus bekannt, denn das Sportinternat war dem Olympiastützpunkt angeschlossen. Allerdings hätte ich dafür von zu Hause weggemusst, weil das Internat mit dem Auto rund 45 Minuten von Bockau entfernt war. Das nächste normale Gymnasium war in Aue, bis dort waren es etwa zehn Kilometer. Ich verschob die Entscheidung auf später. Fürs Erste ging ich auf die Mittelschule in Bockau. Die hatte einen guten Ruf und war gerade einmal 500 Meter von daheim entfernt. Ich musste also nicht jeden Morgen stundenlang mit dem Bus durch die Gegend fahren.

Trotzdem ging mir das Sportinternat in Oberwiesenthal nicht mehr aus dem Kopf. Mittlerweile waren auch einige andere Schüler und Schülerinnen aus Bockau, mit denen ich schon trainiert hatte, dort untergekommen. Meine Leistung hatte sich während der fünften Klasse immer weiter verbessert. Ja, ich hatte einen Punkt erreicht, an dem ich einen nächsten Schritt machen musste, wenn ich mich weiterentwickeln wollte. Andererseits war ich gerade erst elf Jahre alt. Klar, dass meine Eltern von meiner Idee, von daheim wegzugehen, nicht begeistert waren. Ich hätte das einer Tochter in diesem Alter ganz sicher auch nicht ohne Weiteres erlaubt.

Aber ich wollte es unbedingt. Ich habe richtig Terror gemacht. Das kam von tief innen und ich hatte nie Zweifel, das Richtige zu tun.

Bockau ist schon cool für Jugendliche. Da ist alles eng beieinander und man hat sich täglich gesehen. Aber die sportlichen Entwicklungsmöglichkeiten dort waren sehr begrenzt. In Oberwiesenthal hingegen war alles auf den Sport zugeschnitten. Statt einmal in der Woche hatte man dort jeden Tag Training. Eine Hürde galt es jedoch noch zu nehmen: Ich musste in einem Probetraining beweisen, dass ich mithalten konnte. Dabei schaut die für deinen Altersbereich verantwortliche Trainerin, ob du talentiert bist. Sie sieht sich natürlich auch vergangene Wettkämpfe an. Die Sachsenmeisterschaft war da schon eine Empfehlung. Das ist eben ein höherer Wettkampf, nicht nur ein Dorflauf. Zum Glück war das alles kein Problem. Die haben gleich gesagt: »Ja, wir würden dich nehmen.«

Die erste Zeit war natürlich echt hart und ich hatte auch Heimweh. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, das hätte mich nicht tangiert. Plötzlich musste ich mein Bett selbst überziehen. Und plötzlich saß ich nicht mehr mit den Eltern beim Abendessen. Andererseits half mir das, selbstständig zu werden. Vor allem der Umgang mit den Älteren war nicht immer einfach. Die waren die Chefs im Ring im Internat und die Jüngeren hatten erst mal das Nachsehen. Vor allem, wenn du als Jüngere mal einen Älteren sportlich hinter dir gelassen hast, konnte es schwierig werden. Ein Thema, das mich durch meine ganze Jugend begleiten sollte. Sich in so einem Kollektiv zu behaupten, ist nicht einfach. Ich musste schnell lernen, erwachsen zu werden.

Im Großen und Ganzen fühlte ich mich dort aber von Anfang an wohl. Das lag sicher auch an dem vorgegebenen Tagesablauf. Alles war genau durchgeplant. Aufstehen um 6:00 Uhr, Schule um 7:10 Uhr, Mittagessen gegen 12:00 Uhr. Das schmeckte zwar selten gut, typisches Internatsessen eben, aber Hauptsache, man hockte irgendwie zusammen. Das war cool. Danach umziehen, ab aufs Rad und zum Training auf die Rollerbahn.

Wenn ich Glück hatte, konnte ich da manchmal sogar einen Blick auf die Weltcupstars erhaschen. Viele, die bei Olympia dabei waren, trainierten regelmäßig in Oberwiesenthal am Olympiastützpunkt. Während ich

langsam meine Trainingsrunden auf der Rollerbahn drehte, konnte es passieren, dass René Sommerfeldt, Claudia Künzel oder Viola Bauer an mir vorbeischnitten. Die waren immer so schnell vorbei, dass man sie meistens nur von hinten sah. Es war extrem beeindruckend, mitzuerleben, wie die Profis trainierten, und so nah an ihnen dran zu sein. Die waren Weltspitze. Dass ich neben Sportlern, die bei der WM oder bei Olympia liefen, auf der Rollerbahn stand, war echt krass. Ich dachte dann oft: Wenn hier die Besten trainieren, bin ich eigentlich genau richtig. Wenn ich mal wirklich gut werden will, ist das der perfekte Ort!

Gesunde Motivation ist alles

Mit der Zeit wurde das Training immer vielseitiger. Erst jetzt merkte ich, was man alles machen kann, um für Skilanglauf zu trainieren. Zur Skitechnik kamen Liegestütze, Kraft- und Athletiktraining. Bis dahin war alles eher spielerisch gewesen: Seilspringen und Trampolinspringen. Aber ich hatte an allem viel Spaß und konnte es auch auf Anhieb immer recht gut. Im Winter ging es dann statt auf Skiroller auf die Loipe.

Du bekommst in so einer Sportschule keine lange Anlaufzeit. Gleich in meinem ersten Jahr hatte ich nationale Wettkämpfe. Obwohl ich erst elf war, startete ich in der Altersgruppe »Schüler 13«. Wenn man, wie ich, im Dezember Geburtstag hat, gehört man in seiner Altersklasse immer zu den Allerjüngsten.

Mein erster nationaler Wettkampf war der Deutsche Schülercup in Klingenthal. Ich war froh, dass er in Sachsen stattfand und wir nicht so weit fahren mussten. Die Teilnehmer kamen aus ganz Deutschland. Viele trugen Vereinskleidung. Wir hatten sogar zwei oder drei Leute, die die Ski gewachst haben. Das war schon fast ein bisschen wie bei den Profis.

Und es ging dann auch gleich gut los. Ich lief unter die besten fünf, was besser war, als ich erwartet hatte. Ich war super happy, dass ich an der Siegerehrung teilnehmen durfte, bei der die ersten sechs ausgezeichnet wurden. Es wurde Musik eingespielt und die Atmosphäre war feierlich. Das war so ein Aha-Erlebnis. Ich dachte: Letztes Jahr war ich noch Sechste bei der Sachsenmeisterschaft und jetzt bin ich hier schon Vierte deutschlandweit.

So ging es weiter. Man sah bei mir sehr schnell Fortschritte. Ich war nicht eine von denen, die von Anfang an alles gewinnen, aber ich war auf einem konstanten Weg nach oben. Dieses Gefühl ist sehr wichtig, denn es motiviert dich. Schritt für Schritt besser werden, ohne dass es gleich zu krass wird. Wenn du gleich an allen vorbei nach ganz oben ziehst, wirst du auch oft enttäuscht, weil du von dir erwartest, dass du gewinnst.

Ich glaube, es ist enorm wichtig, im Kindesalter vor allem Spaß und Freude an der Bewegung zu haben, sich aber auch schon mal kleine Ziele zu

setzen. Denn dadurch verstehst du: Warum mache ich das? So bleibt man bewusst bei der Sache und belohnt sich mit Erfolgserlebnissen, die einen dann auch bei der Stange halten, wenn es mal nicht so viel Spaß macht. Die Ziele werden größer, je weiter man kommt, müssen aber irgendwie auch realistisch, erreichbar, bleiben. Ziele sind ja die Dinge, die man noch nicht geschafft hat. Dabei ist es aber wichtig, dass man nicht zu viel auf einmal will. Irgendwie habe ich es damals immer geschafft, mir gemeinsam mit meinem Umfeld die richtigen Ziele zu stecken.

Es ist auch nicht gut für ein Kind, wenn Eltern die ganze Zeit denken und kommunizieren: Du musst immer alles gewinnen. Meine Eltern haben mich genau im richtigen Rahmen unterstützt. Die waren voll dabei, aber haben auch keine Wunder von mir erwartet. Sie waren happy, als ich beim ersten Schülercup Vierte wurde. Für sie war wichtig, dass ihr Kind Spaß an seinem Hobby hatte. Das war so, als ich mit den Crossläufen anfing, und blieb auch so, als ich längst beim Langlauf angekommen war. Natürlich verändern sich die Erwartungen an dem Tag, an dem jeder sieht: Oh, da ist wirklich Potenzial. Glücklicherweise war es bei mir nicht von Anfang an so. Ich musste nicht schon als Kind so viel trainieren, dass ich irgendwann keine Lust mehr hatte. Es war immer altersentsprechend. Dadurch blieb mir der Spaß, die Freude, erhalten und ich habe selbst nicht zu viel von mir erwartet. Das geht einem im späteren Alter vielleicht manchmal ein bisschen ab. Aber als Kind hatte ich gute Gedanken und konnte meine Situation gut reflektieren. Und meine Eltern konnten eben alles auch gut einordnen. Sie hätten mich schnell wieder auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt, wenn ich durchgedreht wäre. Diese Stabilität, die ich von klein auf mitbekommen habe, hat mir sehr geholfen, mich in den ersten Jahren in Oberwiesenthal stetig weiterzuentwickeln.

Das erste Mal international

Nach zwei Jahren in Oberwiesenthal, in denen ich mich auf nationaler Ebene im Rahmen der Schülercups in der Spitze meiner Altersgruppe etabliert hatte, war ich bereit für das nächste Ziel. Ich wollte mich unbedingt mit internationalen Athleten messen. Das Highlight im Schülerbereich sind hier die O.P.A.-Skispiele, zu denen der Nachwuchs der Organisation der Alpenländer-Skiverbände jedes Jahr an einem anderen Ort in den Alpenanrainerstaaten (Andorra, Deutschland, Frankreich, Italien, Liechtenstein, Österreich, Slowenien, Spanien, Schweiz und Tschechien) antritt. Auf dem Programm stehen Wettkämpfe im Langlauf, Skispringen und in der Nordischen Kombination in zwei Altersklassen: U16 (Schüler) und U18 (Jugend). Das sind entsprechend große Veranstaltungen, die fast schon ein wenig an Olympia erinnern.

Über gute Ergebnisse im nationalen Schülercup hatte ich mich für die Spiele 2003 in Le Brassus in der Schweiz qualifiziert. Mit gerade mal 14 gehörte ich wieder einmal zu den Jüngeren in meiner Altersklasse, der U16. Es war alles furchtbar aufregend und wieder ein Schritt, der mir zeigte, dass der Weg, den ich gewählt hatte, der richtige für mich war: Als kleines Mädchen war ich mit unserem Wintersportverein zur Kreismeisterschaft gefahren, später mit Team Sachsen zum Schülercup, jetzt war ich zum ersten Mal für Deutschland am Start. Das fühlte sich schon besonders an. Sportlich ging es auch richtig gut los. In meinem ersten internationalen Rennen wurde ich gleich Vierte über fünf Kilometer im klassischen Stil.

Lustigerweise schlug ich damals den späteren fünffachen Biathlon-Olympiasieger Martin Fourcade aus Frankreich im Zeitvergleich deutlich. Wir traten zwar nicht direkt gegeneinander an, aber als Vorletzter bei den Jungen war er über die gleiche Distanz sieben Sekunden langsamer als ich. Ansonsten weiß ich nur noch, dass mir nach dem Rennen extrem übel war. Ich hatte mir am Morgen im Hotel extra eine schöne Käsesemmel geschmiert, die ich danach in Ruhe essen wollte. Als ich hineinbiss, war mir so schlecht, dass ich keinen Bissen herunterbekam. Vielleicht war ich doch ein wenig nervös bei meinem internationalen Debüt?

Ein Jahr später war dann alles ganz anders. Nach einer guten nationalen Saison durfte ich bei den O.P.A.-Skispielen 2004 im österreichischen Eisenerz wieder für Deutschland an den Start. Diesmal ging ich allerdings mit anderen Ansprüchen in die Loipe. Der vierte Platz im Vorjahr war ja ganz schön gewesen, doch dieses Jahr wollte ich unbedingt aufs Podest. Das war sehr ambitioniert, weil ich nun mit 15 Jahren bei den Jugendlichen über fünf Kilometer Skating mitlaufen musste. Doch am Ende dominierte ich das Rennen recht deutlich – und gewann mit 30 Sekunden Vorsprung auf die Zweite meinen ersten internationalen Titel! Am nächsten Tag gewannen wir dann auch noch die Staffel. Zwei Siege bei zwei Starts, keine schlechte Ausbeute.

Klein-Olympia

Klar, dass ich nach diesen internationalen Erfolgen Lust auf mehr hatte. Das große Ziel eines jeden Athleten in den sogenannten olympischen Kernsportarten ist die Teilnahme an Olympischen Spielen einmal im Leben. Mit 16 war ich aber noch zu jung, um mich mit den »Alten« zu messen. Zum Glück gibt es Sportveranstaltungen, die junge Athleten auf die Teilnahme an den »echten Spielen« vorbereiten.

Auf Initiative des ehemaligen IOC-Präsidenten Jacques Rogge wurde 1991 das Europäische Olympische Jugendfestival für 15- bis 17-Jährige eingeführt, das alle zwei Jahre in den ungeraden Jahren zwischen Olympischen Sommer- und Winterspielen stattfindet. Weil pro Sportart jeweils nur zwei Jahrgänge zugelassen sind, kann im Prinzip jeder Athlet nur einmal an diesem Festival teilnehmen. Vorausgesetzt, dass seine Sportart überhaupt auf dem Wettkampfplan steht. Durch starke nationale Leistungen hatte ich mich für die Spiele Ende Januar 2015 in Monthey in der Schweiz qualifiziert.

Das war alles noch einmal viel größer als bei den O.P.A.-Spielen in den Vorjahren. Neben Langlauf standen auch Biathlon, Ski alpin, Eishockey, Eisschnell- und Eiskunstlauf sowie Curling und Snowboard auf dem Programm. Insgesamt waren mehr als 1100 Athletinnen und Athleten aus 41 Ländern am Start. Das fühlte sich nun schon wirklich nach Olympischen Spielen an und war natürlich die größte Sportveranstaltung, an der ich bis dahin teilnehmen durfte. Es gab eine Eröffnungs- und eine Schlussfeier und wir waren mit einheitlicher Teamkleidung ausgestattet worden. Ich lag mit Franziska Hildebrand auf einem Zimmer, die im Biathlon starten sollte. Dass ich viele Jahre später mal zusammen mit Franzi in einem Biathlonteam antreten würde, war da ganz sicher nicht abzusehen. Aber zumindest schien mir die Sportart nicht ganz fremd.

Für mich gingen die Wettkämpfe gleich gut los. Im ersten Wettbewerb – 7,5 Kilometer Skating – holte ich auf Anhieb die Goldmedaille. Das war keine Selbstverständlichkeit, denn es gab extrem starken Langlaufnachwuchs aus Russland, Norwegen und Schweden. Das war also eher überraschend. Wir wussten ja, wie gut die sind. Irgendwie war klar:

Die Skandinavier sind im Weltcup gut, dann dominieren die auch hier. Klar, ich hatte deutschlandweit schon öfter mal gewonnen, aber eben auch nicht immer. Dass ich international gleich vorne mitlaufen konnte, damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet. Und dann stand ich da plötzlich auf dem Podium mit der Goldmedaille um den Hals und hörte die deutsche Nationalhymne, die für mich eingespielt wurde. Das war krass. So etwas vergisst du nie mehr.

Absturz am Polarkreis

Eigentlich hätte diese Saison nach der Goldmedaille beim olympischen Festival auch zu Ende sein können. Doch völlig überraschend wurde ich für die FIS-Junioren-Weltmeisterschaft in Finnland nominiert. Überraschend vor allem deshalb, weil ich gerade erst 16 geworden und damit rund zwei Jahre jünger als die meisten anderen Starter dort war.

Wir liefen vorher noch ein paar Rennen im Rahmen des Alpencups und den Deutschlandpokal, wo ich recht gute Ergebnisse erzielte. Aber ich war schon ganz schön am Limit, als es Ende März nach Rovaniemi zur WM ging. Als »Kleine« bei den Größeren mitlaufen zu dürfen, war trotzdem eine tolle Gelegenheit, sich zu zeigen und sie, nach Möglichkeit, ein wenig anzupiksen. Noch dazu war ich als Weihnachtsmannliebhaberin regelrecht erpicht darauf, einmal die offizielle Heimatstadt desselben kennenzulernen. Weil ich nachnominiert worden war, hatte ich relativ viel Zeit, mir die Wettkämpfe anzuschauen. Unser Team wohnte an einem Berg oberhalb des Stadions. Da ich nicht alle Wettkämpfe laufen durfte, bin ich zum Anfeuern den Hang runter gerodelt. Das war sehr lustig. Überhaupt hatte ich eine ziemlich gute Zeit unter den Älteren.

Über die fünf Kilometer durfte ich dann auch tatsächlich an den Start gehen und belegte – mit Startnummer 60 – den 60. Platz. Damit war ich nicht zufrieden, auch wenn ich eher dabei war, um von den Großen zu lernen. Noch schwieriger war es, mit den anderen zum Feiern zu gehen. Ich war ganz einfach noch viel zu jung zum Partymachen. Es ist nicht so, dass bei solchen Veranstaltungen immer ordentlich gefeiert wird, doch in Rovaniemi war das etwas anders. Es war die letzte Veranstaltung der Saison und für alle die Gelegenheit, sich das Jahr rauszuschütteln. Noch dazu ist Rovaniemi wirklich eine gemütliche Stadt mit der einen oder anderen Bar. Irgendwann standen die anderen aus meinem Team vor mir und sagten, dass sie abends ausgehen wollten. Für sie war das auch kein Problem, sie waren alle 18 oder älter, aber auch etwas ratlos wegen mir: »Wir müssen mal gucken, ob du da überhaupt mitgehen kannst. Da darf man ja erst ab einem gewissen Alter rein.« Sie diskutierten, was zu machen sei. Ich dachte nur: Jetzt bin ich schon mal hier, jetzt möchte ich unbedingt mitgehen. Zum

Glück war ich nicht ganz allein mit diesem Problem, denn da war noch ein nordischer Kombinierer, der auch noch nicht alt genug war. Wir haben ein bisschen mit unseren Ausweisen geschummelt und waren plötzlich voll dabei. Ich hatte bis dahin – zum Glück, aber in diesem Fall eher dummerweise – noch nie so richtig etwas getrunken. Das nahmen die Schweizer zum Anlass, mich abzufüllen. Nun gut, dafür brauchte es nicht viel. Wenn mir vorher mal jemand etwas angeboten hatte, hatte mir das nicht geschmeckt. An diesem Abend gab es nur hartes Zeug. Finnen stehen auf Wodka. Und irgendwie war es etwas Besonderes, mal alle ohne Rennanzug zu sehen. Das wurde eine Mordssause. Für den Weg zurück in unsere Unterkunft brauchten wir dementsprechend etwas länger. Ich erinnere mich an eine Kreuzung, an der wir halten mussten. Beim Verlassen der Bar hatte ich eine, wie man in Bayern sagt, mächtige »Frischluftwatschn« bekommen, sodass mir schlagartig schlecht wurde. An der Kreuzung wollte dann dummerweise alles raus. So ist das, wenn man mit den Großen tanzen will. Wenn ich in späteren Jahren bei Weltcups durch Rovaniemi kam, musste ich an dieser Kreuzung immer daran denken. Im Hotel gab es ein neues Problem, weil meine Zimmerkollegin noch feiern war und ich keinen Schlüssel hatte. Zum Glück konnte ich bei zwei anderen Mädels aus dem Team übernachten.

Ja, so waren meine ersten Erfahrungen mit den Großen – und mit dem Alkohol. Das ist nichts, auf das ich besonders stolz wäre, aber es hat mir auch nicht sehr geschadet. Außerdem ist es gut, nach einem anstrengenden Jahr einen Hard Reset vorzunehmen.