

Schwimmen, Radfahren und laufen: Von Ljubljana bis Peking

Eine junge Athletin und Sportförderung in Slowenien

„Triathlon besteht nicht nur aus drei Disziplinen!“ Laura Sagadin weiß das genau. Denn die 17-jährige Gymnasiastin aus dem slowenischen Maribor schafft ihr Tagesprogramm nur, wenn sie Triathlon und Schule und Freizeit und noch viel mehr unter einen Hut bringt. „Dazu braucht es Multitasking und viel Disziplin“, erzählt die junge Athletin in einem Video-Gespräch während der Fahrt zu einem Schwimmwettbewerb in Kranj. Einfach so sich mal zu einem Gespräch mit ihr treffen, das ist kaum möglich.

Sagadin steht beispielhaft für den Start in einen sportlichen Erfolg in Slowenien. Gerade einmal zwei Millionen Menschen leben hier. Doch einige der weltweit erfolgreichsten Athletinnen und Athleten kommen aus dem Land zwischen Alpen, Adria und den Ausläufern der pannonischen Tiefebene. Dazu gehört Tadej Pogačar der bereits zweimal die Tour de France gewonnen hat. Kristjan Čeh wurde im Juli 2022 mit einer Rekordweite zum jüngsten Weltmeister aller Zeiten im Diskuswerfen. Einer der weltweit bekanntesten Basketballspieler ist Luka Dončić, der in der US-amerikanischen NBA zu den besten Spielern gehört. Janja Garnbret ist die erste Gewinnerin einer Goldmedaille im Sportklettern. Diese vier internationalen Sportstars aus Slowenien sind erst 23 Jahre alt. Nimmt man andere hinzu, wie den dreifachen Sieger der Spanienrundfahrt Primož Roglič, oder die Brüder Prevc, die als Skispringer große Erfolge feiern, oder das slowenische Olympiateam, das bei den Winterspielen in Peking sieben Medaillen gewann, dann stellt sich die Frage: Wie kommen aus einem Land, das ungefähr so viele Einwohner wie Hamburg hat, so viele in die Weltelite des Sports? Und wie fängt so eine Karriere überhaupt an?

Laura Sagadin träumt schon seit längerer Zeit von einer Zukunft als Profisportlerin. Mit dem Schwimmtraining begann sie in der zweiten Klasse der Grundschule eher zufällig. Ihr Arzt hatte ihr den Sport empfohlen, da sie Probleme mit der Wirbelsäule hatte. Schon kurze Zeit nach dem Start wurde das Schwimmen jedoch ihre große Leidenschaft. „Ich habe mich oft gefragt, wie ich so eine komplizierte Sportart mögen kann. Aber ich liebe es einfach, im Wasser zu sein. Deshalb macht es mir auch nichts aus, während des Trainings zu leiden“, erzählt sie, „denn das Training ist manchmal richtig brutal.“

Trotzdem hat Sagadin ihr Trainingspensum weiter erhöht, denn die Covid-Pandemie mit all ihren Problemen hatte für die junge Sportlerin auch etwas Gutes. Sie hatte mehr freie Zeit und einer ihrer Trainer empfahl ihr, es doch einmal mit dem Laufen und Radfahren zu versuchen. Sagadin sagte zu, und so schwimmt die junge Triathletin derzeit etwa 2.600 Kilometer, läuft 1.200 Kilometer und fährt mit dem Rennrad etwa 3.900 Kilometer pro Jahr. Alles zusammen eine Strecke von 7.700 Kilometern, ungefähr so weit wie von der slowenischen Hauptstadt Ljubljana nach Peking.

Als ob das nicht schon genug wäre, nimmt Laura Sagadin auch ihre schulischen Pflichten ernst. „Es ist schon mal passiert, dass ich im Unterricht eingeschlafen bin“, erzählt sie lachend, „weil ich nach dem Training nachts lernen musste.“ Aber das komme sehr selten vor, denn sie habe ein großes Talent zum Zeitmanagement. Das zeigt sich auch bei unserem zweiten Gespräch, als sie auf dem Weg von der Schule zum Schwimmtraining kurz Pause in einem Café macht. Ihre Mutter fährt mit dem Auto vor, packt den Schulrucksack ein, übergibt die Tasche mit den Trainings Sachen, und das Gespräch geht fast ununterbrochen weiter. Triathlon besteht eben aus mehr als drei Disziplinen.

Obwohl dies außergewöhnlich erscheinen mag, ist es am II. Gymnasium Maribor, das Sagadin besucht, nichts Besonderes. Denn junge Athletinnen und Athleten erhalten hier besondere Unterstützung, um ihre sportlichen Träume verwirklichen zu können, aber auch die Schule erfolgreich abzuschließen. Um sich in eine der vier Sportklassen mit jeweils etwa 20 Schülerinnen und Schülern einschreiben zu können, müssen junge, sportlich erfolgreiche Jugendliche zunächst ein Bewerbungsgespräch führen. Laura Sagadin hat mit ihren Eltern daran teilgenommen und erzählt: „An dem Gespräch nahmen ein Lehrer und der zuständige Abteilungsleiter teil. Sie haben sich meine Noten und die Ergebnisse im Sport angesehen. Dann haben sie mich nach meinen Zielen, meinen

Plänen für die Zukunft und danach gefragt, wie ernsthaft ich mein Training betreibe. Es war offensichtlich, dass sie nur solche Sportlerinnen und Sportler aufnehmen, die sowohl das gesamte Schulprogramm als auch ihr Training völlig ernst nehmen.“ Und da der Andrang groß ist, sich in dieses Gymnasium einzuschreiben, seien gute Schulnoten eine entscheidende Voraussetzung.

Da sportlich erfolgreiche Schülerinnen und Schüler während des laufenden Schuljahrs oft an Wettbewerben teilnehmen und dadurch Unterricht verpassen, haben sie am II. Gymnasium Maribor die Möglichkeit, das Schuljahr zu verlängern. Laura Sagadin hat so auch die Möglichkeit, gute Noten zu erzielen. „Ich kann ohne Probleme mit meinen Mitschülerinnen und Mitschülern mithalten“, berichtet die junge Triathletin, „nur Mathe ist manchmal eine Herausforderung, weil mir die Erklärungen durch die Lehrkraft fehlen.“

Die Schülerinnen und Schüler der Sportklasse haben pro Woche 6 Unterrichtsstunden Sport. Diese Stunden sind immer am frühen Morgen, und diejenigen, die morgens ihr spezielles Training haben, müssen dann an diesen Stunden nicht teilnehmen. Der gesamte Stundenplan ist den Bedürfnissen der Sportlerinnen und Sportler angepasst. Es gibt keine Freistunden; der Unterricht beginnt um 7.00 Uhr morgens und endet jeden Tag um 13.30 Uhr, so dass die Athletinnen und Athleten dann ihr Training durchführen können. In den regulären Klassen kann der Unterricht dagegen bis um 15.00 Uhr dauern. Auch sind alle Klausuren und Tests so rechtzeitig festgelegt und bekanntgegeben, dass das individuelle Sportprogramm entsprechend geplant werden kann. So können auch Tests außerhalb der normalen Schulzeit und in den Ferien geschrieben werden, „sogar an Weihnachten, wenn die zuständige Lehrkraft einverstanden ist“, erzählt Sagadin lachend. All diese besonderen Regeln ermöglichen es den jungen Sportlerinnen und Sportlern, Schule und Sport ohne Probleme miteinander vereinbaren zu können.

Seit 32 Jahren gibt es dieses Programm schon am II. Gymnasium Maribor. Viele erfolgreiche Athletinnen und Athleten sind daraus hervorgegangen, so auch Ilka Štuhec, zweifache Weltmeisterin im Abfahrtski, und der 3-fache Medaillen-Gewinner im Skiweltcup Boštjan Kline. Auch Katja Koren, deren größter Erfolg der Gewinn des Alpinen Ski-Worldcups im Super G gewesen ist, und die bei den olympischen Spielen in Lillehammer eine Bronze Medaille im Slalom gewann. Und auch die Tennis Spielerin Polona Hercog gehört dazu, die u.a. fünf Titel auf der WTA-Tour gewann, sowie die Leichtathletin Sonja Roman, die bei den olympischen Spielen in Peking für Slowenien an den Start ging. Doch sind dies nur die erfolgreichsten ehemaligen Schülerinnen und Schüler, die von einem Trainer-Team des II. Gymnasiums Maribor die Unterstützung und Motivation erhalten, die sie für erfolgreichen Sport und schulische Arbeit benötigen.

Besondere Motivation hat Laura Sagadin allerdings nicht nötig, auch nicht für das frühe Aufstehen um 5.20 Uhr an fünf Tagen pro Woche. „Ich bin sehr ehrgeizig und liebe einfach Sport“, betont sie. Ihre Vorbilder sind vor allem Schwimmer, besonders der US-Amerikaner Michael Phelps, mit 23 gewonnenen Goldmedaillen der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten. Und doch interessiert sie sich auch für Wissenschaften, besonders Meeresbiologie und Chemie. Gerne würde sie in Zukunft Mitglied der slowenischen Nationalmannschaft werden, aber auch eine Universität besuchen, „auch gerne in einem anderen Land. Als ich mit dem Schwimmtraining begann, habe ich mich an älteren Schwimmerinnen und Schwimmern orientiert. Viele von ihnen sind zum Studium in die USA gegangen und haben mich inspiriert. Dort kann man studieren und gleichzeitig hart trainieren. An slowenischen Universitäten ist das leider noch nicht möglich, da es eine Anwesenheitspflicht gibt und das Training zurückstehen muss“. In jedem Fall möchte die junge Sportlerin im Ausland studieren: „Ich mag es, unbekannte Orte und Städte zu erkunden. Das macht mir Spaß, weil es eine Herausforderung ist“.

Ein Schulabschluss ist für Sagadin sehr wichtig, denn auch Profi-Triathletinnen haben kaum ausreichenden Verdienst. Auch slowenische Profisportler sind daher oft beim Militär oder der Polizei fest angestellt und erhalten zusätzlich Preisgelder und Unterstützung von Sponsoren. Doch weil Schwimmen und Triathlon noch nicht so populär sind, gibt es für diese Sportarten auch wesentlich weniger Einkommensmöglichkeiten. Ohne familiäre Unterstützung wäre dies alles nicht möglich; die Eltern fahren die junge Triathletin zum Training sowie zu Wettkämpfen und geben ihr das Gefühl, geliebt und geborgen zu sein.

Und bei allem Engagement kommt auch Lauras Freizeit nicht zu kurz. Sie liebt Super-Helden-Filme, besucht Partys und trifft sich immer gerne mit jungen Menschen, die gleiche Interessen wie sie haben. Besonders gerne erinnert sich an ihre Teilnahme an den „International Children’s Games (ICG)“ 2018 in Israel, die fünf Tage dauerten. „Die Eröffnungszeremonie war fantastisch“, erzählt die junge Athletin, „da waren so viele junge Menschen aus allen Teilen der Welt. Es war toll, dort dann auch entspannt am Pool Spaß zu haben und sich zu unterhalten, - endlich auch einmal mit meinen Sportfreunden aus Maribor,“ erzählt sie lachend.

Zurzeit gehört Laura Sagadin Laura zu den drei besten slowenischen Athletinnen ihrer Altersklasse im Triathlon und auch in einigen Schwimm-Disziplinen. Sie möchte sich für die slowenische Auswahlmannschaft qualifizieren und Profi-Sportlerin werden. Aber auf Rückschläge ist sie vorbereitet: „Man weiß nie, wohin einen das Leben führt.“ Seit Frühsommer 2022 heilt sie eine Verletzung aus, die sie sich ausgerechnet am Beckenrand beim Schwimmtraining zugezogen hat. Aber sie ist optimistisch, dass sie bald wieder mit intensivem Sport beginnen kann. „Wir haben in Maribor beste Trainingsmöglichkeiten“, fasst sie zusammen, „und Slowenien bietet insgesamt beste Voraussetzungen für Sportaktivitäten: Eine wunderbare, abwechslungsreiche Landschaft, sehr gute Sportvereine, gut ausgebildete Trainerinnen und Trainer, und insgesamt eine große Sportbegeisterung. Deshalb sind unsere Sportlerinnen und Sportler auch ständig im Fernsehen zu sehen und zu hören“, erzählt sie zum Abschluss des Interviews. Es wäre kein Wunder, wenn man dort auch bald Laura Sagadin sehen und hören könnte.

*Doroteja Drevenšek, Jugendzentrum CID Ptuj
Redaktionelle Begleitung/Fotos ©: Gerald Hühner*



Die Autorin Doroteja Drevenšek (Foto oben, links) mit Laura Sagadin, die aufgrund einer Verletzung ihr Trainingspensum reduzieren musste und so doch Zeit für die gemeinsame Arbeit an der Reportage hatte.

