



Sportstiftung  
Saar

77 GEMEINSAM SPITZE



**ERHARD** SPORT

# Newsletter 04/2018

Im Porträt: Louisa Grauvogel

Fotos: Andreas Schlichter

# Eine leidenschaftliche Leichtathletin

„Früher habe ich Leichtathletik gehasst“, erinnert sich Louisa Grauvogel schonungslos: „Ich war Turnerin und Handballerin. Gerade Handball habe ich als Mannschaftssportart besonders geliebt. Meine Mama hat mich dann immer mit zum Sportplatz genommen und gesagt: „Leichtathletik brauchst du auch – dadurch wirst du auch im Turnern und beim Handball schneller und besser.“ Damals war sie gerade einmal zehn Jahre alt. Mittlerweile ist Grauvogel 21 und eines der hoffnungsvollsten Talente der deutschen Siebenkämpferinnen.

von Sebastian Zenner

**N**ach dem ersten Schnuppertraining im Leichtathletikverein in ihrem Heimatort Ottweiler dauerte es noch ein paar Jahre, ehe sich aus dem ursprünglichen „Hass“ durch Ehrgeiz, Erfolge und Talent eine Leidenschaft entwickelte. Der erste Deutsche Meistertitel ließ nicht lange auf sich warten „und dann war ich relativ schnell da, wo ich heute bin“, sagt Grauvogel und lächelt zufrieden. Mittlerweile startet sie für die LG Saar 70 und hat klare Lieblingsdisziplinen: Die Sprints. „Das ist für mich relativ einfach. Man geht einmal an den Start, es gibt einen Schuss und dann geht's los. Das macht mir am meisten Spaß“, erklärt sie und führt aus: „Meine Technik ist in manchen Bereichen noch etwas instabil – zum Beispiel beim Kugelstoßen oder beim Hochsprung. Das ist im Wettkampf schon stressig. Gerade so ein Hochsprung-Wettbewerb dauert auch noch ewig.“

Da, wo Louisa Grauvogel derzeit ist, ist oben. Und das nicht nur beim Hochsprung: Als erste deutsche Siebenkämpferin schaffte Louisa Grauvogel im Mai in Halle/Saale die Norm für die Heim-Europameisterschaften in Berlin. Durch ihre Bestleistung von 6.053 Punkten (vorher: 5.887 Punkte) darf sie sich starke Hoffnungen auf die Teilnahme an ihren ersten großen internationalen Meisterschaften machen. Vorbereitet hat sie sich auf diesen Erfolg ganz gezielt in den USA, wo sie zusätzlich zu ihrem Biochemie-Studium an der Universität von Georgia optimale Trainingsbedingungen vorfindet. Die Punkte und Rekorde, die sie in Wettkämpfen in Amerika einfährt, werden jedoch nicht für das Auswahlverfahren des Deutschen Leichtathletik Verbandes anerkannt. Um sich für die wichtigen Events zu qualifizieren, muss sie regelmäßig an Wettkämpfen in Europa teilnehmen.

„Das war anfangs schon schwierig. Aber ich wusste es ja vorher, da war es kein großer





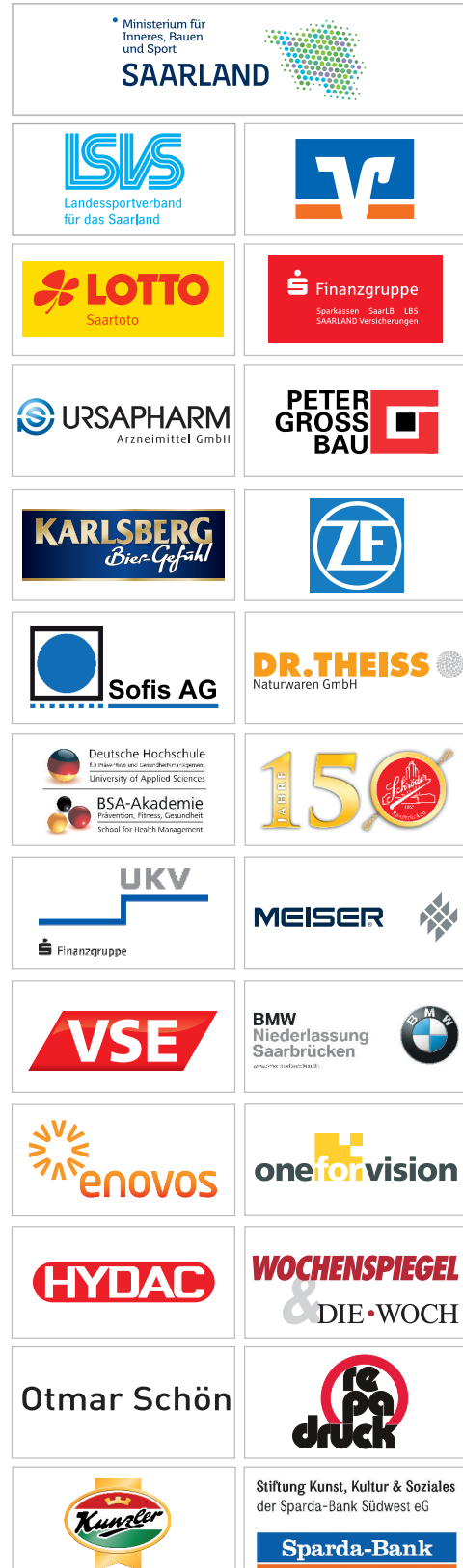
Sportstiftung  
Saar

// GEMEINSAM SPITZE

Schock für mich“, sagt sie. Spricht sie über die Bedingungen in ihrer Wahlheimat, gerät sie ins Schwärmen: „Hier habe ich den Spaß wiedergefunden. Die Atmosphäre ist hier einfach besser. In den Jahren davor war vieles verkrampt. Es war gut, das gewohnte Umfeld mal zu verlassen und mit so vielen Topathleten zu trainieren. Das hat mich immer wieder angetrieben.“ Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt sei das permanent schöne Wetter. Aber auch die Mentalität im Land der unbegrenzten Möglichkeiten: „Der Teamspirit ist in Amerika richtig krass ausgeprägt. Allein schon, dass wir im Team anreisen und jeder die gleiche Ausstattung und auch das gleiche Geld erhält – egal, ob man schon richtig gut ist oder noch nicht. Jeder hat das Beste für das Team zu geben“, berichtet Grauvogel, „Wenn es bei einem mal nicht so gut läuft, weiß ich, dass es andere im Team gibt, die es dafür besser machen. Wenn du auf der Bahn stehst, bist du nicht allein, sondern hast dein Team hinter dir. Das war früher anders und wenn man auf sich alleingestellt ist, verspürt man auch größeren Druck.“

Auch die Trainingsinhalte unterscheiden sich. Zum Beispiel wird auch bei den Leichtathleten ein Fokus auf Krafttraining gelegt – das Techniktraining ist hingegen ausbaufähig: „Das Krafttraining habe ich zu Hause nicht in der Form gemacht. Was ich in Amerika gelernt habe, hat mich so stark und resistent gemacht, dass ich so gut wie nie verletzt bin. Ich kann selbst viele Wettkämpfe mittlerweile richtig gut verkraften“, sagt Grauvogel. Das muss sie auch – will sie ihr ganz großes Ziel erreichen: Die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2020 in Tokio. „Das ist schon lange ein großes Ziel von mir. Und jetzt bin ich schon relativ nah dran“, findet sie. Ob sie die Vorbereitung auf diese für alle Sportlerinnen und Sportler wichtigste Veranstaltung bestreitet, steht noch nicht fest. „Ich will es mir offen lassen, ob ich in Deutschland bleibe oder wieder nach Amerika gehe“, sagt sie. Hauptsache, die Olympia-Quali kommt unter Dach und Fach.

## Wir danken für die Unterstützung





# Sportstiftung Saar

// GEMEINSAM SPITZE

## — **Gemeinsam Spitze!** Sportstiftung Saar

Die Chance für Unternehmen sich im

— **saarländischen Nachwuchs- und  
Spitzensport**

im Themenfeld

— **Sport in Schule und Verein**

in der

— **Inklusion und Integration von  
Kindern mit Handicap**

zu engagieren.



**OLYMPIASTÜTZPUNKT**  
RHEINLAND-PFALZ/SAARLAND