

# Zwischen Sehnsucht und Risiko

Warum die Hochspringerin Mareike Max sich auf einem schmalen Grat bewegt – so wie einst ihr Trainer



Sie muss sich wegen ihrer immer noch nicht restlos überstandenen Fußverletzung weiter in Geduld üben: Hochspringerin Mareike Max.

FOTO: FRANK THOMAS KOCH

VON OLAF DOROW

**Bremen.** Unten in der großen Arena laufen die Hochsprung-Wettbewerbe. Leichtathletik-EM in Berlin. Es ist heiß, es gibt deutsche Medaillen. Die Stimmung: bombastisch. Fast 60 000 Leute auf den Tribünen. Oben in der Stadionkurve sitzen drei junge Hochspringerinnen unter den Leuten, zwei aus Dortmund, eine aus Bremen. Alle drei haben sie ihre Träume. Ihre Ziele, Sehnsüchte. Mal da unten stehen und mit den Besten Europas um Europas Krone kämpfen. Vor solch einer Kulisse, in solch einer Atmosphäre. Das wär’ was. Alle drei jungen Hochspringerinnen haben momentan Verletzungssorgen.

Mit dieser Szenerie wäre dann recht anschaulich beschrieben, was den Leistungssport ausmacht. Er bietet so viel, er verlangt so viel. „Schon krass“, sagt die Hochspringerin aus Bremen, die dort in Berlin auf der EM-Tribüne saß, und damit meint Mareike Max diese euphorische Stimmung dort. Ja klar, sie hat sich mitreißen lassen, es hat sie beflügelt in dem Wunsch, dieses Zuschauer-Erlebnis mal mit einem Athleten-Erlebnis zu überbieten. Und nein, sie hat nicht an ihre doofe Fußverletzung gedacht in diesem Moment der Euphorie.

Aber die doofe Fußverletzung ist ja trotzdem da, sie dauert und dauert, auch wenn es nach zwei Operationen wegen eines Überbeins im vergangenen Jahr schon deutlich besser geworden ist. Da steckt immer noch eine Entzündung im Fuß. Training, Pause, Untersuchung, Physiotherapie, so geht das andauernd. Wer die Werder-Hochspringerin Mareike Max – eine freundlich und ausgeglichen wirkende junge Frau, die gerade 20 Jahre alt geworden ist – fragt, ob das nicht extrem nervig sei, erhält die Antwort: „Ja, schon“. Irgendwann im Gespräch nennt sie es „einen Teufelskreis“, in dem sie bezogen auf diese Fußsache steckt.

Mitte August war sie bei ihrem Orthopäden, der sie in Bad Schwartau operiert hatte. Doktor Olms habe ihr gesagt: Vom Knochen her sei alles okay. Um die Entzündung herauszubekommen, wäre Bewegung wichtig. Der Teufelskreis: Sie muss die Entzündung durch viel Bewegung und Reizung wegekämpfen – aber bei zu viel Bewegung und Reizung schlägt die Entzündung zurück. Die Athletin muss da die richtige Balance finden. Sie muss ins Risiko gehen.

Leistungssportler müssen das oft, sonst wird das eher nichts. „Zwischen schwer verletzt und topfit, das ist ein schmaler Grat“, sagt Mareike Max’ Trainer Roman Fricke. Er war einst selbst ein Hochspringer auf gehobenem Niveau. Wenn er seine Verletzungen aufzählt, kommt man mit dem Mitschreiben nicht schnell genug mit. Sehne gerissen, Ermüdungsbruch, drei Bandscheibenvorfälle. Und so weiter.

Die richtige Balance finden, die richtigen Reize setzen, die richtige Trainingssteuerung – das ist das, was als Herausforderung jetzt vor Mareike Max und Roman Fricke liegt. Am Beginn einer Saison, von deren Ende niemand weiß, wie es aussehen wird. Im Idealfall käme wohl so etwas wie eine übersprungene Höhe von 1,90 Metern. Idealerweise auch noch übersprungen auf einer Meisterschaft, nicht auf einem wegen perfekter Wetterbedingungen kurzfristig anberaumten Meeting.

Dass sie mal 1,90 Meter übertreffen will, ihre eigene Körpergröße, das schwirrt schon lange als Sehnsucht in Mareike Max’ Kopf herum. Das wird sie wohl auch eintragen in diesen Fragebogen, den der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) zu Saisonbeginn herumschickt. Die Höhe hat Bremens beste Leichtathletin drauf, die schon diverse Medaillen auf nationalen Titelkämpfen gewonnen hat. Ihr Trainer ist schon länger davon überzeugt. Er bewertet die Entwicklung seiner Springerin aber nicht anhand des DLV-Fragebogens. Er ist, wenn man so will, nicht höhen-fixiert.

Sonst müsste er von Rückschritt und Stagnation sprechen: Mareike Max hatte schon vor zwei Jahren 1,84 Meter überflogen und seitdem nicht mehr. Fricke sieht die Konstanz bei Höhen um 1,80. Er sieht die Nervenstärke bei Meisterschaften, die Steigerung in Trainingswerten, die Fußhaltung vor und nach der OP. „Wir stehen heute besser da als vor einem Jahr“, sagt er. Er wirkt nicht wie jemand, der vorschnell etwas herausposaunt. Er spricht mit Bedacht.

Mit Bedacht hat er einen Trainingsplan für Mareike Max ausgearbeitet, der bis Weihnachten reicht. Welche Schwerpunkte sollen wann gesetzt werden? Dabei soll der sukzessive Aufbau hin zu den weit entfernten Wettkämpfen anders aussehen als vor einem Jahr. Wenn er immer nur wieder dasselbe machen würde, da müsste sich seine Athletin dann bald einen neuen Trainer suchen, sagt er. Leichtathletik-Training hat viel mit immer wieder neuen Reizen zu tun. „Da erfinde ich mich dann lieber immer wieder neu, dann hat Mareike ja auch immer wieder einen neuen Trainer“, sagt Roman Fricke.

Wer sich das jetzt so vorstellt, dass Mareike Max nun in den nächsten wichtigen Trainingswochen bis Weihnachten in die Halle im Weserstadion kommt, Fricke in den Plan schaut und ihr sagt, was ansteht – liegt nicht ganz richtig. Es wird besprochen, es muss passen zu dem Gefühl, das die Athletin gerade hat für ihren Körper.

Zu trainieren, um etwas abzuholen, das auf einem Plan abzuholen, davon hält Fricke nicht viel. Sie müsste halt verstärkt in ihren Körper hineinhören, sagt Mareike Max. Sie sagt: „Die Verletzung hat mich auch ein bisschen dazu gezwungen.“

nalen Titelkämpfen gewonnen hat. Ihr Trainer ist schon länger davon überzeugt. Er bewertet die Entwicklung seiner Springerin aber nicht anhand des DLV-Fragebogens. Er ist, wenn man so will, nicht höhen-fixiert.

Sonst müsste er von Rückschritt und Stagnation sprechen: Mareike Max hatte schon vor zwei Jahren 1,84 Meter überflogen und seitdem nicht mehr. Fricke sieht die Konstanz bei Höhen um 1,80. Er sieht die Nervenstärke bei Meisterschaften, die Steigerung in Trainingswerten, die Fußhaltung vor und nach der OP. „Wir stehen heute besser da als vor einem Jahr“, sagt er. Er wirkt nicht wie jemand, der vorschnell etwas herausposaunt. Er spricht mit Bedacht.

Mit Bedacht hat er einen Trainingsplan für Mareike Max ausgearbeitet, der bis Weihnachten reicht. Welche Schwerpunkte sollen wann gesetzt werden? Dabei soll der sukzessive Aufbau hin zu den weit entfernten Wettkämpfen anders aussehen als vor einem Jahr. Wenn er immer nur wieder dasselbe machen würde, da müsste sich seine Athletin dann bald einen neuen Trainer suchen, sagt er. Leichtathletik-Training hat viel mit immer wieder neuen Reizen zu tun. „Da erfinde ich mich dann lieber immer wieder neu, dann hat Mareike ja auch immer wieder einen neuen Trainer“, sagt Roman Fricke.

Wer sich das jetzt so vorstellt, dass Mareike Max nun in den nächsten wichtigen Trainingswochen bis Weihnachten in die Halle im Weserstadion kommt, Fricke in den Plan schaut und ihr sagt, was ansteht – liegt nicht ganz richtig. Es wird besprochen, es muss passen zu dem Gefühl, das die Athletin gerade hat für ihren Körper.

Zu trainieren, um etwas abzuholen, das auf einem Plan abzuholen, davon hält Fricke nicht viel. Sie müsste halt verstärkt in ihren Körper hineinhören, sagt Mareike Max. Sie sagt: „Die Verletzung hat mich auch ein bisschen dazu gezwungen.“

## Ohne Probleme ins Pokal-Viertelfinale

Werder siegt bei Mainz 05 mit 3:0

VON JÖRG NIEMEYER

**Mainz.** Der Außenseiter hat sich zwar tapfer gewehrt, war am Ende aber ohne Siegchance: Im Achtelfinale des deutschen Tischtennis-Pokals unterlag der 1. FSV Mainz 05 dem SV Werder glatt mit 0:3. Allerdings stemmte sich der Zweitligist vom Rhein, der in der Liga in dieser Saison bisher erst einmal beim 6:1 über Bad Homburg im Einsatz war, gegen den Erstligisten in den ersten beiden Einzeln mit aller Macht gegen das drohende Aus. Nachdem Werders Brasilianer Gustavo Tsuboi die Auftaktpartie gegen das 18-jährige US-amerikanische Talent Iha Kanak mit 3:1 gewonnen hatte, tat sich Bastian Steger sehr schwer. Die Bremer Nummer eins lag gegen Irvin Bertrand sogar mit 1:2 Sätzen zurück, ehe er sich noch mit 3:2 behauptete.

Mit der 2:0-Gesamtführung im Rücken, machte Florent Lambiet im bereits entscheidenden dritten Duell des Abends das Weiterkommen perfekt. Der Belgier fegte im Eilverfahen Luka Mladenovic mit 3:0 vom Tisch. Nach den TTF Ochsenhausen qualifizierte sich Werder damit als zweites Team fürs Viertelfinale und braucht nun nur noch einen Sieg, um erneut das Final Four der besten Vier am 5. Januar 2019 in Ulm zu erreichen. Erleichtert zeigte sich Trainer Cristian Tamas nach der Pflichtaufgabe. „Die Mainzer haben drei starke junge Leute aufgeboten – wir mussten schon um den Sieg kämpfen“, sagte er vor der nächtlichen Rückreise mit dem Auto.

Viel Zeit zum Regenerieren bleibt den Werder-Spielern nicht. Bereits am Sonntag um 15 Uhr wartet in der Bundesliga die nächste Aufgabe: Dann empfangen die Bremer um 15 Uhr den Post SV Mühlhausen in der Hermine-Berthold-Straße, der mit dem frisch gebackenen Vizeeuropameister Ovidiu Ionescu, Daniel Habesohn und Lubomir Jancarik über ein deutlich stärkeres Trio verfügt als Mainz.

<b>1. FSV Mainz 05 - SV Werder</b>	<b>0:3</b>
Kanak - Tsuboi	1:3 (6:11, 11:13, 11:8, 8:11)
Bertrand - Steger	2:3 (11:9, 10:12, 11:8, 7:11, 9:11)
Mladenovic - Lambiet	0:3 (8:11, 5:11, 5:11)

### RADSPORT

#### Erste deutsche WM-Medaille

**Innsbruck.** Der 18 Jahre alte Marius Mayhofer hat bei den Weltmeisterschaften in Innsbruck die erste Medaille für den Bund Deutscher Radfahrer (BDR) geholt. Er gewann am Donnerstag im Junioren-Rennen über 132,4 Kilometer Silber. Der Belgier Remco Evenepoel, der erst im Vorjahr mit dem Radsport begann, siegte trotz eines Sturzes und hatte 1:25 Minuten Vorsprung. Bronze holte der Italiener Alessandro Fancellu. Zuvor konnte im Rennen der Juniorinnen Hannah Ludwig aus Heidelberg als beste Deutsche nur auf Rang 19 fahren. Den Titel über 71,1 Kilometer holte sich die Österreicherin Laura Stigger. DPA

### TENNIS

#### Barthel im Halbfinale

**Taschkent.** Mit dem Halbfinaleinzug in Taschkent hat Tennisspielerin Mona Barthel ihren größten Erfolg seit Ende Februar gefeiert. Die 28-Jährige aus Neumünster setzte sich am Donnerstag im Viertelfinale in der usbekischen Hauptstadt 6:3, 7:5 gegen die Weißrussin Vera Lapko durch. Damit hat Barthel in der Vorschlussrundenpartie gegen Margarita Gasparjan die Chance auf den Einzug ins Endspiel. Die Russin Gasparjan hatte im Viertelfinale des mit 250 000 Dollar dotierten Hartplatz-Turniers Fed-Cup-Spielerin Tatjana Maria besiegt. Im Februar war Barthel im Halbfinale von Budapest gescheitert. DPA

### JUDO

#### Deutsches Team auf Platz fünf

**Baku.** Das Team des Deutschen Judo-Bundes (DJB) hat zum Abschluss der Weltmeisterschaften in Baku keine weitere Medaille erobern können. Im gemischten Team-Wettkampf unterlag die deutsche Auswahl am Donnerstag im Kampf um Bronze dem gemeinsamen Team Nord- und Südkoreas. Für die Mannschaft um die Olympia-Dritte Laura Vargas Koch blieb nach der 0:4-Niederlage nur der fünfte Platz. Damit bleibt Bronze von Ex-Weltmeister Alexander Wierczak die einzige Medaille für das deutsche Team bei den Titelkämpfen. Dazu kommen insgesamt fünf fünfte Plätze. DPA

## SPORT IM TV

**8.30 Uhr: Snooker** – World Main Tour, China Championship: Viertelfinale (Euro)  
**12.00 Uhr: Radsport** – U23-Straßen-Weltmeisterschaften in Innsbruck (Euro)  
**13.55 Uhr: Motorsport** – Formel 1: Großer Preis von Russland, freies Training (n-tv)  
**18.06 Uhr: Sportblitz** (RB)  
**19.00 Uhr: Basketball** – Bundesliga, Ratiopharm Ulm - FC Bayern München (Sport 1)

### REDAKTION SPORT

Telefon 0421/36 7138 90

Mail: sport@weser-kurier.de



## DAS JAHR DER ATHLETIN

### Das Jahr der Athletin – eine Langzeit-Begleitung

**Jede Sportart** hat ihre Charakteristika. Leichtathleten gehören schon mal zu jenen Sportlern, die sich über Monate und zumeist unbeobachtet von der Öffentlichkeit auf oft nur wenige Wettkämpfe vorbereiten, die dann von der Öffentlichkeit wahrgenommen werden. Was treiben sie die ganze Zeit? Was treibt sie an, was treibt sie um? Wie baut man eine Leistung auf, wie entsteht sie, was hängt alles dran, was passiert alles, was nimmt alles Einfluss? Der WESER-KURIER möchte in einer Art Langzeitstudie die Werder-Hochspringerin Mareike Max, Bremens beste Leichtathletin, durch ihre Saison begleiten – und nicht erst warten, bis in dieser

pergröße, das schwirrt schon lange als Sehnsucht in Mareike Max’ Kopf herum. Das wird sie wohl auch eintragen in diesen Fragebogen, den der Deutsche Leichtathletik-Verband (DLV) zu Saisonbeginn herumschickt.

Die Höhe hat Bremens beste Leichtathletin drauf, die schon diverse Medaillen auf nationalen Titelkämpfen gewonnen hat. Ihr Trainer ist schon länger davon überzeugt. Er bewertet die Entwicklung seiner Springerin aber nicht anhand des DLV-Fragebogens. Er ist, wenn man so will, nicht höhen-fixiert.

## BREMER SPORTTERMINE

#### Fußball

**Bundesliga:** VfB Stuttgart - Werder Bremen (Sbd., 15.30 Uhr)

**Regionalliga:** Hannover 96 II - Werder Bremen II (So., 15.30 Uhr)

**Landesliga:** Tura Bremen - TuS Komet Arsten (Sbd., 15.30 Uhr); SG Findorff - TSV Melchiorshausen (So., 15.30 Uhr)

**Bezirksliga:** Tura Bremen - TuS Komet Arsten (Sbd., 15.30 Uhr); SG Findorff - TSV Melchiorshausen (So., 15.30 Uhr)

**Kreisliga A:** Tura Bremen II - TuS K. Arsten II (Sbd., 13 Uhr); GSV Hippokrates - TV Eiche Horn (So., 13 Uhr)

**Kreisliga B:** SV Hemelingen II - SG Arbergen-M. (So., 13 Uhr); SG Marßel - Habenhauser FV III (So., 15 Uhr)

**Kreisliga C:** SG Aumund-V. III - Victoria Bremen II (Sbd., 15 Uhr); SG Findorff III - Habenhauser FV IV (So., 13 Uhr)

**Bundesliga Frauen:** MSV Duisburg - Werder Bremen (So., 14 Uhr)

**A-Junioren Bundesliga:** VfL Osnabrück - Werder Bremen (Sbd., 13 Uhr)

**B-Junioren Bundesliga:** Werder Bremen - SC Borgfeld (So., 11 Uhr)

**Lottopokal Männer:** Bremer SV – KSV Vatan Sport (Sbd., 13 Uhr, Landwehrstr. 6); TS Woltmershausen - Habenhauser FV (Sbd., 14 Uhr, Hansaweg); FC Oberneuland - BTS Neustadt (Sbd., 15 Uhr, Vinnenweg 100); VfL 07 Bremen - SC Borgfeld (Sbd., 15.30 Uhr, Nürnberger Str. 64); FC Union 60 – SG Aumund-Vergesack (So., 15 Uhr, Jürgensdeich 1 A); ATSV Sebaldsbrück – SV Hemelingen (So., 15 Uhr, Am Sacksdamm)

**Lottopokal Frauen:** Blumenthaler SV – TuS Schwachhausen (So., 11 Uhr, Bockhorner Weg); Geestemünder

TV - SC Weyhe (So., 13.30 Uhr, In den Nedderwiesen); Brinkumer SV - ATS Buntentor (So., 15 Uhr, Brunnenweg, Stuhr); OSC Bremerhaven – TS Woltmershausen (So., 15 Uhr, Am Stadion 10, Bremerhaven)

#### Handball

**2. Bundesliga Frauen:** HSG Giedern/Nidda - Werder Bremen (Sbd., 18 Uhr)

**Oberliga Männer:** HC Bremen - ATSV Habenhausen (Sbd., 19.30 Uhr)

**Oberliga Frauen:** FC Schüttorf 09 - ATSV Habenhausen (Sbd., 15.30 Uhr); SG Findorff - TV Oyten II (Sbd., 17 Uhr)

**Landesliga Männer:** SVGO Bremen - TV Oyten (Sbd., 18 Uhr)

**Landesklasse Männer:** HSG Lesum - TSV Altenwalde (Sbd., 17 Uhr)

**Landesklasse Frauen:** HC Bremen - VfL Fredenbeck (Sbd., 14 Uhr)

**Bremenliga Männer:** SG Arbergen-M. II - SVGO Bremen II (Sbd., 17 Uhr)

**Bremenliga Frauen:** SG Findorff II - HSG Vegesack (Sbd., 19 Uhr)

**Vorr. 1 Frauen:** HSG Vegesack/H. II - TS Woltmershausen III (So., 14.10 Uhr)

**Regionsliga Frauen:** TSV Walle - TuS Brockel (So., 16.30 Uhr)

#### Tischtennis

**Bundesliga:** Werder Bremen - Post SV Mühlhausen (So., 15 Uhr)

**Bezirksoberliga Frauen:** ATSV Sebaldsbrück - TV Grohn (Fr., 20 Uhr)

**Bezirksliga Männer:** TuRa Bremen - ATSV Habenhausen III (Fr., 20 Uhr); Neurönnbecker TV - FT Hammersbeck (Sbd., 15.30 Uhr); FT Hammersbeck - TuRa Bremen (So., 15 Uhr)

**Bezirksliga Frauen:** Werder Bremen II - ATSV Habenhausen (Fr., 19.30 Uhr); TuS Huchting II - TSV Emtinghausen (Fr., 20 Uhr)

#### Basketball

**Bundesliga:** Eisbären Bremerhaven - Crailsheim Merlins (Fr., 20.30 Uhr)

**2. Regionalliga Männer:** Bramfelder SV - BSG Bremerhaven (Sbd., 19 Uhr); Itzehoe Eagles II - W.B. Bremen/BTS Neustadt (So., 16 Uhr)

#### Hockey

**Bundesliga Frauen:** Rot-Weiss Köln - Bremer HC (Sbd., 14 Uhr); Düsseldorfer HC - Bremer HC (So., 12 Uhr)

**2. Bundesliga Frauen:** Club Raffelberg - Club zur Vahr Bremen (So., 12 Uhr)

**Oberliga Männer:** Bremer HC - Braunsch. THC (Sbd., 14 Uhr, Heinrich-Baden-Weg)

**Oberliga Frauen:** Bremer HC II - Braunsch. THC (Sbd., 12 Uhr, Heinrich-Baden-Weg)

**Verbandsliga Männer:** Hanseatischer HC - GVO Oldenburg (So., 11 Uhr, Nürnberger Str.)

#### Korbball

**Bundesliga:** TSV Thedinghausen - SG Findorff-Bremen (11.40 Uhr); TSG Seckenhausen-Fahrenhorst - SG Fin-

dorff-Bremen (15 Uhr, beide So., Gerd-Köster-Str. 4, Brake)

#### Floorball

**2. Bundesliga:** Dümpstener Füchse - TV Eiche Horn (Sbd. 15.30 Uhr)

**Regionalliga/ Test:** TB Uphusen Vikings - Hannover 96 II (Sbd., 13 Uhr); TV Eiche Horn - ATS Buntentor Knights (Sbd., 17 Uhr)

#### Eishockey

**DEL:** Nürnberg Ice Tigers - Fischtown Pinguins (Fr., 19.30 Uhr); Fischtown Pinguins - Adler Mannheim (So., 14 Uhr)

**Regionalliga/ Test:** Weserstars - Hamburger SV (Fr., 20 Uhr)

**Verbandsliga:** EC Pferdeturm Hunters - REV Bremerhaven (So., 19 Uhr)

#### Volleyball

**3. Liga Frauen:** TV Eiche Horn - ASV Senden (So., 16 Uhr)

**Regionalliga Männer:** Oldenburger TB - Bremen 1860 (Sbd., 20 Uhr)

**Regionalliga Frauen:** SC Spelle-Venhaus - TV Eiche Horn II (Sbd., 20 Uhr)

**Oberliga 1 Männer:** TV Bremen-Walle - VfL Wildeshausen; TV Bremen-Walle - TuS Bersenbrück (beide Sbd., 15 Uhr)

**Oberliga 2 Frauen:** Bremen 1860 - TG Münden; Bremen 1860 - VG Delmenhorst-St. (beide So., 11 Uhr)

**Verbandsliga 2 Männer:** 1860 Bremen II - TuS Vahrenwald; 1860 Bremen II - SC Langenhagen (beide Sbd., 15 Uhr)