

# 3600 Kilometer für Tschechien

Rudern: Wie Jessica Liebe zuhause in Elmshorn und auf dem Ratzeburger See für die Weltmeisterschaft trainiert

**ELMSHORN** Es gibt Situationen, da lernt selbst eine Spitzenruderin wie Jessica Liebe die Vorzüge der Krückau zu schätzen. Der Fluss, auf dem die 17-Jährige vor fünf Jahren ihre ersten Ruderversuche unternommen hat und auf dem sie heute noch regelmäßig trainiert, liegt – eingebettet in die etwas höher gelegenen Wiesen – relativ windgeschützt.

Auf dem Ratzeburger See hingegen pfeift es gelegentlich ganz schön – und über das flache Wasser nimmt der Wind ordentlich Fahrt auf. Trotzdem: Missen möchte die Deutsche Vizemeisterin der Juniorinnen B 2009 die Vorzüge der Ruderakademie nicht. Seit August vergangenen Jahres, also kurz nach Gewinn der nationalen Silbermedaille im Doppelvierer, gehört Jessica zum erlauchten Kreis derer, die im deutschen Leistungszentrum auf internationale Aufgaben vorbereitet werden.

Nahezu jedes Wochenende pendelt sie so mit dem Bus von Hamburg nach Ratzeburg. Sie hätte auch in Gänze in die ostholsteinische Schweiz umziehen können. Das Angebot, dort das Internat zu besuchen, hat Jessica aber abgelehnt. „Ganz weg von Elmshorn – das wollte ich nicht wegen meiner Familie und meinen Freunden, die hier leben“, sagte sie.

Die Teilzeitarbeit – halb Elmshorn, halb Ratzeburg – ist ein guter Kompromiss, findet sie. Ein Kompromiss, der aber auch viel Disziplin erfordert: „Ich bekomme Trainingspläne von meinem Trainer in Ratzeburg. Die kann ich hier genau so erfüllen“, erzählt Jessica, „außer dass ich mehr auf dem Ergometer trainiere als auf dem Wasser.“

So ein Ruderergometer aus



Bei der Deutschen Rudermeisterschaft in Essen entscheidet sich, ob der WM-Traum von Jessica Liebe in Erfüllung geht.

BUNK

dem Besitz des Elmshorner Ruder-Clubs (ERC) steht im Liebeschen Keller. Eine Leihgabe des Vereins an sein aktuelles sportliches Aushängeschild, „weil's sonst zeitlich nicht zu machen ist“, wie Jürgen Behm, Vorsitzender Leistungssport und Cheftrainer des Elmshorner Rudernachwuchses, deutlich macht.

So erspart sich Jessica morgens vor der Schule die Fahrt vom Elternhaus hinaus an die Wisch, wo das Klubhaus des ERC steht. Sie braucht einfach nur zwei Etagen tiefer zu gehen, um dort den Schweiß fließen zu lassen. Unabhängig vom Tidenhub, dem Wechselspiel aus Ebbe und Flut, ist sie zudem.

Weitere Alternativen sind Laufen oder Schwimmen. Nach der Schule geht's dann aber unter Garantie hinein ins

Boot und raus auf die Krückau.

Das Training auf dem Ratzeburger See ist bei allem guten Willen ungleich effektiver. Die Bahnen der Ruderakademie ziehen sich über Kilometer kerzengerade hin, keine Strömung behindert die jungen Frauen an den Riemen und die Trainer sind im Motorboot immer dicht dran. So lassen sich auch problemlos Videos für die spätere Analyse von Technik und Koordination aufzeichnen.

Und das alles für ein großes Ziel: Jessica möchte sich wie ihre Partnerin im Doppelzweier, Anne-Marie Kroll, für die Jugend-Weltmeisterschaft qualifizieren. Diese findet vom 3. bis 8. August in Ralice (Tschechien) statt. Ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg dorthin war die 2.

Internationale DRV-Regatta in Hamburg, bei der Jessica am vergangenen Wochenende mit Anne-Marie Kroll im Zweier zunächst Fünfter wurde, bevor sie sich im Achter zum Sieg ruderte. Darüber hinaus ging es für Jessica und Anne-Marie mit zwei Ruderrinnen aus Mecklenburg Vorpommern im Vierer auf den zweiten Platz.

Nach der Deutschen Meisterschaft der U17 in Essen (24. bis 27. Juni) entscheidet der Deutsche Ruderverband (DRV), welche 16 Mädchen mit zur WM fahren. Je einen Achter, einen Vierer und einen Zweier ohne Steuerfrau gilt es zu besetzen – plus zwei Ersatzruderinnen.

Dass Jessica Liebe und Anne-Marie Kroll das nötige Potenzial besitzen, bewiesen sie nicht zuletzt am Wochenende

in Hamburg-Allermöhe. Und doch: „Die Konkurrenz ist hart“, sagt Jessica über den Sprung in die nächst höhere Altersklasse. Um auch dort erfolgreich zu sein, tut sie viel. Ein Zahlenvergleich: Im Jahr 2009 legte sie 2000 Kilometer auf dem Wasser zurück. In diesem Jahr sind es in den ersten fünf Monaten schon mehr als 1600 gewesen. mbu

## VITA: JESSICA LIEBE

**Geboren:** 14. Mai 1993 in Hamburg

**Beruf:** Schülerin der Elsa-Brändström-Schule, 11. Jahrgang

**Größe:** 1,71 Meter

**Sport:** Rudert seit Mai 2005 beim Elmshorner Ruder-Club

**Größter sportlicher Erfolg:** Deutsche Vizemeisterin der Juniorinnen B im Vierer 2009

**Ziel:** WM-Teilnahme