



# Bye, bye Moderner Fünfkampf!

Noch mischt sie nicht mit bei der Leichtathletik-EM: Die Wahlberlinerin und angehende Ärztin Deborah Schöneborn ist auf dem Weg in die nationale Spitze. Alle ihre läuferischen Erfolge sind aus diesem Jahr: Sieg beim Dresdener City-Lauf, beste Deutsche beim Paderborner Osterlauf über 10 km, Vizemeisterin bei der 10.000 m-DM, Meisterin mit der Mannschaft bei der Cross-DM und Zweite beim Berliner Frauenlauf.

**S**ind es die Gene? Ist es die Sozialisation? Oder beides? Was zählt mehr: ererbtes Talent oder das gemeinschaftliche Training und die Tatsache, mit einem Zwilling immer einen Ebenbürtigen zu haben, mit dem das Laufen so richtig Spaß macht?

Wenn laufbegabte eineiige Zwillinge in einem sportlichen Elternhaus aufwachsen und von Kindesbeinen an athletisch gefördert werden, lässt sich die Frage – Gene oder Umwelt? – unmöglich beantworten. Die Rede ist von den 24-jährigen Zwillingsschwestern Deborah und Rabea Schöneborn, die in Berlin schon seit Jahren kleine Laufwettbewerbe gewinnen. Geboren sind sie im rheinischen Troisdorf.

„Bei uns zu Hause war Sport sehr wichtig“, erinnert sich Deborah lächelnd. „Meine Eltern haben sich beim Handball kennengelernt und verschiedene Sportarten ausgeübt. Sie haben uns nie zu etwas gedrängt, wir sollten uns einfach zweimal pro Woche draußen bewegen.“

Das sportive Vorbild der Eltern und ihre zwangslosen Ermunterungen funktionierten bestens: Als Kind verlor sie Deborah sich zunächst beim Turnen und Tennis, merkte aber schon früh, dass Ausdauer ihre größte Bank war. „Ich



Debbie beim Auslaufen nach 6x300m im Stadion Rehberge.

traf praktisch nie den Ball, gewann nur, wenn das Spiel lange dauerte und der Gegner müde wurde.“

Mit 12 Jahren begann sie mit Schwimmen und Laufen beim SSF Bonn und probierte sich als Triathletin. Deborahs (und Rabeas) Jugendliebe wurde aber der Moderne Fünfkampf mit seinen fünf Disziplinen Schwimmen, Degenfechten, Springreiten, Laufen und Pistolenschießen, was ein fünffaches und in jeder Hinsicht aufwendiges Trainingsprogramm neben der Schule bedeutete. Natürlich spielte es dabei eine Rolle, dass ihre acht Jahre ältere Schwester Lena Schöneborn bereits als Fünfkämpferin erfolgreich war, dank Olympiasieg und Weltmeistertitel.

Für Debbie blieb der Moderne Fünfkampf bis 2016 im Fokus. Da wohnte sie schon in Berlin und studierte Medizin. „Irgendwann konnte ich meine Anwesenheitspflicht an der Charité nicht mehr mit fünf Trainingsplänen und den unterschiedlichen Trainingsorten koordinieren“, bekennt die energiegeladene Studentin. „Ich mag es, wenn der Tag knallvoll ist und kann gut organisieren, aber das klappte nicht mehr.“

Also entschied sich Deborah für die Disziplin, die ihr beim Fünfkampf die liebste war: fürs Laufen.

Vor einem Jahr trat sie in die LG Nord ein. Hier trainiert sie u. a. mit Caterina Granz und ihrem Zwilling unter den Fittichen von Detlev Müller, den alle nur „Jive“ nennen. Auf der Tartanbahn im Stadion Rehberge dirigiert Jive elegant mehrere Grüppchen und Einzelläufer – und kann nebenher noch Interviews geben.

„Debbie macht heute 6x300 m, weil sie genug Ausdauer hat, jetzt arbeiten wir an der Grundschnelligkeit. Bei der 5.000m-DM peilt sie 16:00 min an.“

Der neue Fokus aufs Laufen brachte Deborah schon einen Leistungssprung. Aktuell absolviert sie 10 Laufeinheiten wöchentlich. Besonders Spaß machen ihr die langen Läufe um 20 km, sonntags im Grunewald mit Caterina Granz, Victoria Brandt, ihren Schwestern und anderen laufstarken Kumpelinnen. Ob



Die Zwillinge Rabea, links, und Deborah Schöneborn, rechts.

## Steckbrief Deborah Schöneborn

\* 13.3.1994 in Troisdorf (NRW)

**Schwestern:** Lena und Rabea Schöneborn

**Körpergröße:** 1,76 m

**Gewicht:** 57 kg

Ledig, lebt seit 2013 in Berlin

Studiert Medizin an der Charité Berlin

Schreibt Doktorarbeit an der Abteilung für Sportmedizin,

**Titel:** „Laborparameterveränderungen beim 160 km Ultralauf“

**Verein:** seit 2017 LG Nord Berlin

**Trainer:** Detlev Müller alias „Jive“

**Hobbys:** Brunchen, Skifahren, Singen, Karneval

**Motto:** „Vorfahrt gilt nur für den, der in Bewegung ist“

(von Pawel Kosorin, tschechischer Schriftsteller und Aphoristiker)

**Persönliche Bestzeiten:**

**1.500 m:** 4:25,37 (Berlin 2018)

**3.000 m:** 9:34,71 (Regensburg 2017)

**5.000 m:** 16:09,07 (Hamburg 2018)

**10.000 m:** 33:37,48 (Pliezhausen 2018, 2. Platz DM)

**10 km:** 33:46 (Dresden 2018, 1. Platz)

**Größte Erfolge als Fünfkämpferin:**

Finalteilnahme bei Junioren-WM, 3. Platz bei Jugend-DM

dabei auch die Konkurrenz untereinander spürbar ist?

„Gesunde Konkurrenz!“, pariert Deborah fröhlich. „Es ist super, wenn stets mindestens eine von uns einen guten Tag hat, das fordert die anderen heraus.“

Debbies nächstes Ziel: HM in Köln Anfang Oktober. Zusammen mit ihrem Zwilling, von dem sie kürzlich ein halbes Jahr lang getrennt war. Denn Rabea, Psychologie-Studentin an der Humboldt-Universität, war für ein Semester in den USA. Nun sind sie wieder vereint, wohnen und trainieren zusammen. Die Leichtathletik-EM werden sie sich wohl auch zusammen anschauen ...

JoAnna Zybon