Gleich geht das Training los...

Berlins neuer Jungstar

In der U16 spielte sie noch Tennis, in der U18 überraschte sie mit dem 2. Platz bei der DM über 1.500 m, in der U20 wurde sie zweimal Deutsche Meisterin und startete bei internationalen Meisterschaften. Nun erlebt Caterina Granz ihre erste Saison in der U23 – und muss sich ein bisschen eingewöhnen.

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

Caterina Granz ist heute die Erste im Stadion. Das liegt mitten im Volkspark Rehberge im ollen Stadtteil Wedding. „Cati", wie sie am liebsten genannt werden möchte, sitzt auf einer Treppe, zu ihren Füßen ruht die Tartanbahn, frei und verheißungsvoll. Wie Catis Zukunft. Es ist nachmittag, die Sonne prallt, in einer Stunde beginnt das Training.

Die Vereinskollegen von der LG Nord sind noch nicht da, noch fließt hier kein Tröpfchen Schweiß. Das kommt noch. Cati zählt schon mal auf, was ihr beim Training am meisten Freude macht: „Tempoeinheiten auf der Bahn, zum Beispiel 6x500 m, Sprinttraining mit 3x30 und 2x50 m und im Kraftraum Kniebeugen mit Gewichten." Die bildhübsche Athletin „beisst" gern, ist aber keineswegs verbissen. Auf dem Platz fühlt sie sich pudelwohl. „Dafür mach ich Dauerläufe nicht sooo gerne, die sind eintönig" erklärt sie fröhlich. „Unterdistanz macht mehr Spaß!" Ihre Augen funkeln.

Nichtsdestotrotz zieht sie viermal wöchentlich auch die langen Läufe durch, die in der Vorbereitungssaison maximal 16 km lang sind und in der Bahnsaison 12 km. Dann gehts raus aus dem Stadion und rein ins Grüne. „Unsere 5-km-Runde ist total schön, führt durch Gartenkolonien und am Plötzensee entlang." Alternativ trainiert sie an der Spree und im Tiergarten, vor allem wenn es morgens vor der Uni schnell gehen muss. Denn die waschechte Berlinerin wohnt spreenah am Hackeschen Markt und studiert Psychologie im zweiten Semester. Vorlesungen und Training koordiniert sie perfekt. Aus ihrem Training macht sie kein Geheimnis, interessierten SPIRIDON-Lesern gewährt sie gern Einblick in ihr Trainingstagebuch (siehe unten).

Nächste Station Ulm

Insgesamt trainiert sie 8-10 Mal pro Woche mit einer Belastung von 80 km in der Vor-Saison. In den wichtigen Monaten Mai bis August sinds um die 50-60 km.

Nun ist gerade mal Juni. Cati bestreitet ihre erste Saison als Juniorin und nicht mehr als Jugendliche. Im Mai erbrachte sie den ersten saisonalen Leistungssprung ausgerechnet auf der Überdistanz und verbesserte sich auf den 3.000 m um 12 sec. Von ihren aktuellen Leistungen – mehrfach

Mit langem Schritt zieht Cati Granz ihre Runden im Stadion Rehberge.

Auszug aus Catis Trainingstagebuch

Montag
Morgens DL 8 km
Nachmittags Schnelligkeit/Schnelligkeitsausdauer:
E/A 4 km, Koordination (LaufABC, Frequenzübungen)
3x30 m, 2x50 m
120 m, 150 m, 180 m, 120 m
Dienstag
DL 10 km, 6 x Rasenkante
Mittwoch
E/A 4 km, Tempoläufe: 6x500 m RT 1.500 m, 3 min Pause
Donnerstag
DL 10 km
Freitag
Einlaufen 5 km, Krafttraining (Kniebeugen)/Stabi, Koordinationsläufe 12 Rasendiagonalen
Samstag
Tempoläufe: 10x200 m (800 m RT, 200 m Trabpause)
Sonntag
DL 12 km

Steckbrief Caterina Granz

* 14.3.1994 in Berlin
Geschwister: ein älterer Bruder
Körpergröße: 1,73 m
Gewicht: 54 kg
Studiert Psychologie an der FU
Hobbies: Freunde treffen, tanzen, Skifahren, Mode
Verein: LG Nord Berlin
Trainer: Detlef Müller, Lutz Zauber

Besonders die letzte lange Gerade im 1.500-m-Lauf muss Cati beherrschen.

um 4:24 min - auf ihrer Lieblingsdistanz 1.500 m ist Cati hingegegen enttäuscht. Immerhin wurde sie Dritte der deutschen Juniorenmeisterschaft U23 und Jahrgangsbeste.

„Ich muss mich wohl erstmal in der neuen Klasse einsortieren und daran gewöhnen, dass ich nicht jeden Wettkampf gewinnen kann. Ich sehe 2014 eher als Übergangsjahr".

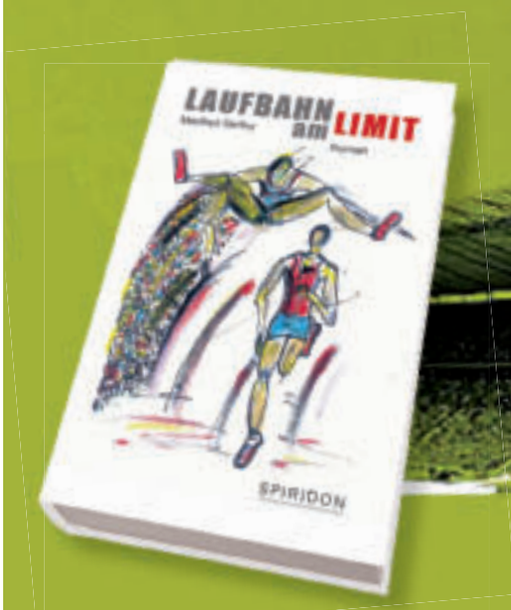
Sie klingt ein bisschen bedröppelt. Aber warum denn bloß? Kopf hoch, Cati! Im letzten Jahr hat sie ihre 4:19 min auch erst im August erbracht. Wenn sie sich 2014 noch um 6 sec verbessert, trifft sie genau Diana Sujews Bestmarke aus dem Jahr 2010, da war Diana fast 20. Also ab in Dianas Fußstapfen! Im Trainingslager hat Cati sich schon von den Sujew-Zwillingen und Annett Horna ziehen lassen. Im Januar war sie in Portugal mit dem Bundeskader, im März in Arizona im Höhentraining, im Mai an der Ostsee. „Trainingslager sind super, da kann man sich auf das Eine konzentrieren und mit Leuten zusammensein, die das gleiche Leid teilen."

„Leid?" – Nee, das meint sie nicht so ernst.

Das nächste Ziel ist die DM in Ulm. Internationale Meisterschaften in der U23 stehen dieses Jahr nicht an, schade, Cati hat schon fünf mitgemacht: WM U20 in Barcelona, EM U20 in Rieti, Cross-Team-EM in Budapest, Hallenmeisterschaften in Frankreich und Cross-EM in Belgrad. In Budapest wurde sie mit ihrem Team Vize-Europameisterin. Und wer weiß, vielleicht geht eine Wimbledon-Queen an ihr verloren, denn Catis Laufleidenschaft begann ursprünglich auf dem Tennisplatz. Schon mit vier Jahren schwang sie den Schläger. „Irgendwann fiel auf, dass ich ausgerechnet im dritten Satz, wenn die anderen schon müde waren, immer noch Kondition hatte und alle Bälle gekriegt hab."

Ihre gute Laufarbeit fiel auch in der Schule auf. Mit 14 startete sie als Schülerin bei einem Cross-Wettbewerb der Schulen über 4 km, kam ins Finale und gewann. Von da an lief alles ganz easy. Ein Trainer sprach die Siegerin an und brachte sie zur LG Nord. Beim Training fielen ihr die 800 m nur so zu. 2010 schaffte sie überraschend die Norm für die deutsche Jugendmeisterschaft der U18. Und mit den Lauferfolgen wurde Tennis immer unwichtiger.

Zurück zum Stadion Rehberge. Hier gibt es übrigens nicht nur ein Großspielfeld und die 400-m-Rundlaufbahn, sondern auch Tennisplätze. Aber Cati hat sich nunmal für die Laufbahn entschieden.



LAUFBAHN AM LIMIT

„Aus der Sicht des Insiders werden die Tragödien und Highlights der zur Nebensportart verkommenden einstigen Königin des Sports grell ausgeleuchtet. Manfred Steffnys Verdienst ist es, enthüllend, aber dabei Einzelne nicht denunzierend, einen spannenden Schlüsselroman aus der Welt der Leichtathletik zustande gebracht zu haben, wie es ihn bisher nicht gab."
Günter Wallraff im Epilog dieses Buchs

„Dieser herrlich erfrischende, spannende und international angesiedelte Roman füllt genau die Lücke, die zwischen der Berichterstattung, die in den Medien stattfindet und der wie auch immer gearteten Realität besteht: in beiden Bereichen ist der Autor seit Jahrzehnten sowohl als erfolgreicher Sportler wie auch als hervorragender Journalist zu Hause. Hier berichtet kompetent und eloquent ein intimer Kenner der Leichtathletik-Szene von internen Netzwerken, schicksalhaften Zufällen, von Glück und Unglück der Sportler und von Querelen im Zusammenhang mit Doping und Funktionären. Glückwunsch zu einem längst fälligen Buch und einem gelungenen Debüt als Romancier!"
Prof.med. Gerhard Uhlenbruck

„Mit dem Buch LAUFBAHN AM LIMIT entführte mich Manfred Steffny in eine Leichtathletik-Welt, die so realitätsnah ist, dass ich es kaum glauben konnte. Ein toller Roman!"
Dieter Baumann

LAUFBAHN AM LIMIT, Roman von Manfred Steffny
240 Seiten, fester Einband, 16,80 € / 29,80 sFr
SPIRIDON Verlags GmbH · Dorfstr. 18 a · 40699 Erkrath
ISBN 978-922011-26-2 im Buchhandel,
Auslieferung KNO-VA, KNV oder bei SPIRIDON