



Lena - die vollkommene Athletin

Als Fünfkämpferin kultiviert Lena Schöneborn gleich fünf sportliche Disziplinen: Schwimmen, Degenfechten, Springreiten, Laufen und Pistolen-schießen. Ihr größter Triumph war der Olympiasieg 2008 in Peking, ihr zweitgrößter der WM-Sieg jüngst in Berlin. Die frisch gekürte Weltmeisterin vervollständigte damit ihre Medaillensammlung - das WM-Gold hatte noch gefehlt - und sicherte sich ihren Startplatz für Rio.

Von JoAnna Zybon (Text und Fotos)

Es waren einmal drei Schwestern, die den gleichen Sport liebten. Sie hießen Lena, Deborah und Rabea Schöneborn. Ihre Freizeit verbrachten sie mit Schwimmen, Laufen, Reiten, Fechten und Schießen und gaben alles daran, in diesen Künsten immer besser zu werden. Ihre Eltern, ein Marathonläufer und eine Marathonskaterin, förderten die Bewegungslust der Töchter und ließen sie schon in ihrer Kindheit alles ausprobieren. Lena, die Älteste und Talentierteste, liebäugelte mit Tennis, Turnen und Leichtathletik und besuchte schon mit Acht den elterlichen Lauftreff. Als Zwölfjährige fühlte sie sich im Wasser am wohlsten. Doch so sehr Lena sich bemühte, sie konnte die Konkurrenz nicht besiegen. Und eines Tages wurde die Schwimmhalle wegen Renovierung geschlossen ...

Wie das moderne Märchen weiterging? Lena Schöneborn wurde als Talent für den Modernen Fünfkampf entdeckt. Sie inspirierte zudem ihre acht Jahre jüngeren Schwestern, die Zwillinge Deborah und Rabea, die ihr heute in der U23 naheifern. Und noch eine Entdeckung geschah 2008 während der Olympischen Spiele in Peking: Das deutsche Sportpublikum entdeckte eine Randsportart. Lenas Goldmedaille weckte den Modernen Fünfkampf leider nur kurzzeitig aus seinem Dornröschenschlaf. Vier Jahre später in London hatte sich das Reglement verändert: Laufen und Schießen, in Peking getrennt ausgetragen, wurden zur neuen Abschlussdisziplin „Combined“ verknüpft. Der 3.000-m-Geländelauf wurde in 3 x 1.000 m umgewandelt, die Luft- durch die Laserpistole ersetzt. Bei ihren zweiten Olympischen Spielen belegte Lena nur noch Platz 15. Weitere Änderungen des Modernen Fünfkampfs folgten, u.a. die Umstellung auf 4 x 800 m beim Combined, die Einführung einer Bonusrunde beim Fechten, Straffung

und Reihenfolgenänderung der Finalwettkämpfe. So auch bei der WM in Berlin vom 28. Juni bis 5. Juli. So soll der Mehrkampf für Zuschauer und Medien attraktiver werden.

LENA RENNT MIT VIER TRAINERN

„Mir sind Laufen und Reiten am liebsten“, bekennt Lena. „Mit dem Laufen hole ich mir auch die Grundaussdauer für den Wettkampftag, die man braucht, um den Tag durchzustehen.“ Im Sommer kommt sie auf 55-60 Lauf-km wöchentlich, im Winter auf 70 km. Laufen und Schwimmen müssen im Trainingsplan besonders gut aufeinander abgestimmt sein.

„Ich laufe ungern alleine“, gesteht sie ferner. „Lieber mit einem Laufpartner, mit meinen Schwestern oder meiner Trainingsgruppe. Beim Tempo passe ich mich gerne an.“

Außerdem nutzt Lena Volksläufe als ambitionierte Trainingsläufe wie zum Beispiel den Women's Run 2014 in Berlin, den sie mit Deborah zusammen gewann (SPIRIDON berichtete in Nr. 9/2014) oder den Potsdamer Schlösserlauf am 7. Juni, den sie als Fünfte beendete. Wegen des Weltcup-Finales im Modernen Fünfkampf kurz darauf durfte sie dabei nicht alle Körner verbrauchen, so kamen bei den 10 km in Potsdam nur 38:03 min heraus.

Lenas zeitaufwendigste Disziplin ist das Reiten, „weil ich für jede Stunde Reiteinheit eine weitere Stunde mit dem Pferd verbringe, ohne es zu reiten.“ Lena besitzt keinen eigenen Gaul, sondern trainiert mit Verbandspferden. Das ist wichtig, denn beim Wettkampf werden fremde Pferde zugelost. Die Athleten haben vor dem Reitturnier nur 20 min Zeit, um sich einzureiten.

Flexibilität beweist Lena auch, indem sie mit vier Trainern klarkommt, deren Vorgaben sie selbst koordiniert.



Steckbrief Lena Schöneborn

* 11.4.1986 in Troisdorf

1,78 m, Gewicht: 61 kg

Ledig, lebt in Berlin

Verein: SSF Bonn 05

Trainer: Peter Deutsch (Laufen und Schwimmen), Kim Raisner (Bundestrainerin, Schießen), Bernd Uhlig (Fechten), Gerhard Schröter (Reiten)

Studium an der HWR Berlin: Bachelor in BWL, Master in International Marketing Management

Projektmitarbeiterin in einer Agentur, die u.a. Eventmarketing für adidas running betreut
Hobbys: Ausreiten, Kaffeetrinken mit Freunden, Kölner Karneval

Motto: Zeit hat man nicht, Zeit muss man sich nehmen

Wichtige Erfolge:

Olympiasiegerin 2008 in Peking, Europameisterin 2014

25 Medaillen bei WM und EM, Sportlerin des Jahres 2014

„Andere Fünfkämpfer bevorzugen es, nur einen Trainer zu haben und holen sich bei Bedarf Spezialisten hinzu“, erläutert Lena, die ihre fünf Disziplinen sehr diszipliniert auch noch mit ihrer Berufstätigkeit vereinbaren muss. Die A-Kader-Athletin und amtierende deutsche Meisterin arbeitet an vier Tagen der Woche im Büro. „Ich habe Sport nie ausschließlich betrieben, weil es mir immer wichtig war, für den Kopf etwas zu tun und im Alltag auch andere Bezugspunkte zu haben“, erklärt sie. Umso mehr genießt sie die Aufenthalte in Höhentrainingslagern, wo sie sich ganz auf den Sport konzentrieren darf. Zum Saisonauftakt war sie in Colorado, demnächst geht es für 3 ½ Wochen ins französische Font-Romeu. Wer soviel Erfolg hat wie Lena, muss überall auf unangemeldete Besuche von Doping-Kontrolluren gefasst sein. „Dieses Jahr hatte ich zwei unangekündigte Kontrollen“, berichtet sie.

Kaderathleten müssen sämtliche Orte, an denen sie sich zwischen 6 und 23 Uhr aufhalten, in eine Internet-Maske eingeben. Einmal hatte Lena eine Aktualisie-



rung vergessen, der Kontrolleur stand vergebens vor der Tür. Weil das Einpflegen der Daten Zeit kostet, würde sie die Ortung per GPS vorziehen.

Ihre härteste internationale Konkurrentin ist die Litauerin, Weltranglisten-erste und letzte Olympiasiegerin Laura Asadauskaitė. Laura hat am 14. Juni das Weltcup-Finale in Minsk gewonnen, bei der Revanche in Berlin am 4. Juli landete sie aber nur auf Platz 11. Lena steht nach der WM auf Platz 2 der Weltrangliste. Beide Rivalinnen werden im englischen Bath wieder die Klingen kreuzen: Dort findet vom 17. bis 23. August die EM statt.

Trotz der Reformen beim Reglement und Lena Schöneborn als einziges Zugpferd ist der Moderne Fünfkampf hierzulande kein Publikumsmagnet wie z.B. der Biathlon, der auch reformiert wurde. Derweil sorgen bei den Verbänden DVMF und BVMF die aktuellen Regeländerungen für Verwirrung. „Selbst für Eingeweihte ist das Regelwerk kompliziert“, gibt Barbara Kauka zu, die Präsidentin des Berliner Verbands für Modernen Fünfkampf BVMF.

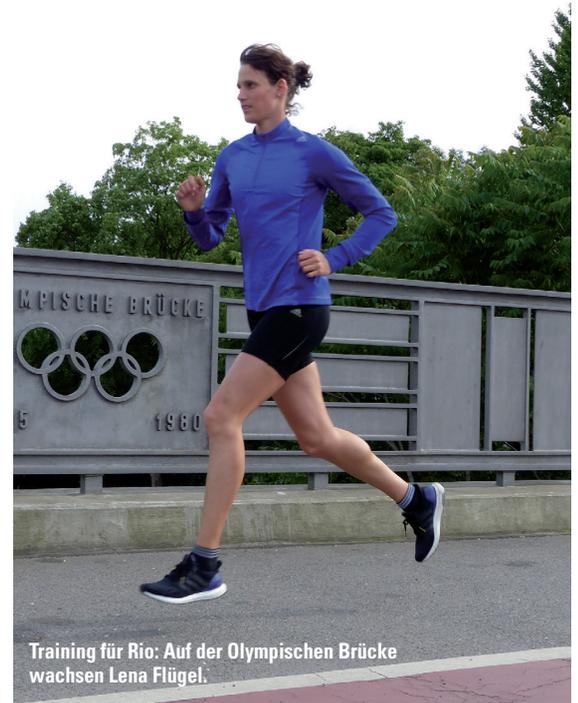
Ein weiteres Problem ist der militärische Anhauch, den der Fünfkampf immer noch hat. Ursprünglich hieß er Militärischer Fünfkampf und durfte ausschließlich von Offizieren ausgeübt werden. Vor allem schwedische Offiziere pflegten diesen Wettbewerb, dessen fünf Disziplinen Bestandteile ihrer militärischen Ausbildung waren. Just 1912 in Stockholm wurde man olympische Sportart. Es wird Baron Pierre de Coubertin zugeschrieben, sich dafür eingesetzt zu haben. Coubertin soll auch die folgende PR-Geschichte geliefert haben, die hier sinngemäß wiedergegeben ist:

Zu Kriegszeiten reitet ein Kurier durchs feindliche Gebiet und gerät in einen Kampf, bei dem sein Pferd getötet wird. Er verteidigt sich mit seinem Degen, bahnt sich mit der Pistole den Weg frei und entkommt, indem er durch einen breiten Fluss schwimmt. Dann rennt er querfeldein weiter, bis er seine Nachricht erfolgreich überbringen kann.

Die Entstehungsgeschichte des Modernen Fünfkampfs ist mit viel Pathos und vielen Mythen verknüpft, z.B. dass er auf den antiken Pentathlon zurückgehen soll. Dieser beinhaltete Diskuswurf, Weitsprung, Speerwurf, Laufen und Ringkampf und findet sich somit heute eher beim Stadionzehnkampf wieder.

Pathetisch wirkt auch der Anspruch, mit dem Fünfkampf den „wahren und vollkommenen Athleten“ ausbilden zu wollen – vor allem unter dem Gesichtspunkt der militärischen Herkunft dieser Sportart. An die vollkommene Athletin haben Coubertin & Co damals ohnehin nicht gedacht.

„Für Frauen wurde der Fünfkampf erst 2000 olympisch“, weiß die Olympiasiegerin Lena Schöneborn. In Rio soll das Märchen vom Olympiagold für sie nochmal wahr werden.



Training für Rio: Auf der Olympischen Brücke wachsen Lena Flügel.

So geht Modern Pentathlon

36 Athleten treten gegeneinander an, ihre Leistungen werden in Punkte umgerechnet. Es siegt der Athlet mit der höchsten Punktzahl. Die fünf Einzeldisziplinen werden nicht wie beim Triathlon in einem Rutsch absolviert, sondern die Sportler haben vor jedem Teilwettkampf Zeit zum Einschwimmen, Einfechten, Einreiten, Einlaufen und Einschießen. Außerdem gibt es Pausen zum Umziehen, Duschen und Essen.

Die Disziplinen, wie sie zuletzt bei der WM in Berlin absolviert wurden:

SCHWIMMEN – DER WETTKAMPF BEGINNT IM WASSER

Die Fünfkämpfer bestreiten 200 m Freistil. Ihre geschwommenen Zeiten werden in Punkte umgerechnet.

FECHTEN – JEDER GEGEN JEDEN

Die Athleten fechten mit dem Degen in einem Rotationssystem auf neun Bahnen.

Auf jeder Bahn stehen zwei Paare, von denen eins vorne kämpft, eins hinten auf seinen Einsatz wartet. Es wird lediglich auf einen Treffer gefochten, Trefferfläche ist der ganze Körper. Zum Treffen haben die Kämpfer maximal 1 min Zeit. Wird innerhalb einer Minute kein Treffer erzielt, ist das für beide Gegner eine Niederlage. Pro Treffer gibt es sieben Punkte. Das Degenfechten dauert insgesamt etwa 2 ½ h.

In der anschließenden Bonusrunde, die als Showkampf konzipiert wurde, fangen die beiden punktschwächsten Kämpfer nochmal von vorne an, also Nr. 36 gegen Nr. 35. Der Sieger der beiden erhält einen Bonuspunkt und kämpft weiter gegen Nr. 34. Dieses Leiter-System wird fortge-

setzt bis der Sieger der ersten Runde als Letzter dazu kommt. Diese Bonusrunde dauert ca. 20 min.

SPRINGREITEN – VERLOSUNG DER PFERDE

Nur der Bestplatzierte zieht ein Los, aus seinem Los ergibt sich die Zuweisung der nummerierten Pferde an alle Reiter. Das Turnier besteht im Durchreiten eines 350-400 m langen Parcours mit 12 Hindernissen, die 15x übersprungen werden müssen. Abwürfe, Stürze, Verweigerungen des Pferdes, weitere Fehler oder das Überschreiten des Zeitlimits werden mit Punktabzug bestraft.

Die Pferde müssen ein ähnliches Leistungsniveau haben und den Parcours schon mal gesprungen sein, ihre Sprungergebnisse werden den Athleten nach der Verlosung schriftlich mitgegeben, die dann maximal fünf Sprünge testen dürfen. Der Bestplatzierte reitet als letzter und hat dadurch im Anschluß die kürzeste Pause.

COMBINED – LAUFEN UND SCHIESSEN

Die Fünfkämpfer starten nacheinander ihrem Punktstart entsprechend, der Athlet mit der höchsten Punktzahl zuerst. Nach dem Start laufen sie ca. 50 m zum Schießstand, wo sie mit der Laserpistole fünf Treffer erzielen müssen. Dabei gibt es Zeitlimits und genaue Vorschriften betreff Laserpistole. Danach laufen die Schützen in einem Rundkurs noch 750 m bis sie wieder am Start angekommen sind.

Das Combined hat vier Durchgänge. Dank des Handicapstarts ist der Sieger des Combined auch der Gesamtsieger bzw. im Frauenwettbewerb die Gesamtsiegerin.