

# Das (Er)Leben der olympischen Werte während der Olympischen Jugendspiele

Interview mit Manuel Zähringer (GER), Teilnehmer an den Olympischen Winterjugendspielen Lausanne 2020



Manuel bei der Viking Race in Heerenveen 2020 (Privatfoto)

## Zur Person:

- geboren am: 14.02.2003
- in: Reichenbach
- wohnhaft in: Mylau
- Eisschnellläufer seit: dem 5. Lebensjahr
- Heimatverein: TSV Mylau
- Trainer: Herr Roth (Mylau) und Gunda Niemann-Stirnemann in Erfurt
- andere Sportarten: Tischtennis, Schwimmen, Rudersport
- Hobbies: Angeln, Mitglied in der Feuerwehr

## Wie kamst Du zum Eisschnelllauf? Was fasziniert Dich an dieser Sportart?

Mein Opa hat mich zum Eisschnelllauf gebracht. Er war im Vorstand des Vereins „TSV Mylau“. Mit vier Jahren versuchte ich das Eislaufen zunächst auf einem Teich, was mir sehr viel Spaß machte. Als ich fünf war, hat mein Opa mich dann zu einem Schnupperkurs auf die Eisbahn in Greiz mitgenommen. Ich habe Gefallen daran gefunden, ich war fasziniert von der Schnelligkeit und Gewandtheit auf dem Eis und deshalb entschied ich mich für diese Sportart.

## Wie häufig trainierst Du inzwischen pro Woche?

Inzwischen trainiere ich 8-12 Mal die Woche.

## Was sind bisher Deine größten sportlichen Erfolge?

Natürlich war meine Nominierung für die YOG 2020 mein bisher größter Erfolg. Zweimal wurde ich Deutscher Meister in meiner Altersklasse (2017 und 2018). Außerdem nahm ich sechsmal (von 2015 bis 2020) an der Viking Race, der inoffiziellen Junioren Europameisterschaft, teil, wo ich einmal Vizemeister im Mehrkampf wurde. Darüber hinaus belegte ich auch zweimal den 3. Platz über 1500m und 3000m (Einzelwertung). So wirklich besitze ich keine Lieblingsdisziplin, aber mir liegen die längeren Strecken ab 1000m aufwärts mehr als die 500m. Ich bin ein typischer Mehrkämpfer und versuche auf allen Strecken so gut wie möglich zu sein.

## Wie bereitest Du Dich gewöhnlich auf Wettkämpfe vor? Gibt es bestimmte Rituale oder Muster, denen Du folgst, die immer gleich sind?

Ja, am Tag vor dem Wettkampf gehe ich noch einmal auf das Eis, powere mich jedoch nicht allzu sehr aus. Ich achte besonders darauf, genügend zu essen, um Energie für den Wettkampf zu tanken und Ruhe zu bewahren. Das gelingt mir durch Musikhören. Oft höre ich Rap oder die Charts.

## Seit diesem Schuljahr bist Du Schüler am Pierre-de-Coubertin-Gymnasium Erfurt. Was bedeutet das für Dich?

Das bedeutet mir viel. Es ist ein guter Weg, Sport und Schule unter einen Hut zu bringen, da das Training in den Tagesablauf integriert ist und so der Tag viel organisierter abläuft. Außerdem wurde ich super gut aufgenommen und ich habe viele Freunde hier.

## Coubertin, der Namensgeber der Schule, schrieb mit der Wiedereinführung der Olympischen Spiele Sportgeschichte. Welche olympischen Werte fallen Dir spontan ein, die er mit den Spielen vermitteln wollte?

Seine Ideen waren länderübergreifend, international. Er wollte völkerverbindende Wettkämpfe für Sportler verschiedener Länder und unterschiedlicher Religionen. Olympische Werte? Ich würde sagen: Fairplay, Respekt, Exzellenz.

## Deine bislang größte sportliche Herausforderung war die Teilnahme an den Olympischen Jugendspielen in diesem Winter. Waren dies andere Wettkämpfe als sonst? Inwiefern? Was war das Besondere?

Ja, auf alle Fälle, denn sie waren viel größer als andere Wettkämpfe, mit Startern aus allen Nationen, wo Eisschnelllauf trainiert wird, und sehr vielen Vertretern der Medien vor Ort.

Dies begann bereits mit der Einkleidung, der Ausrüstung des deutschen Teams. Es war schon ein cooles Gefühl, zum *Team Germany* zu gehören!

In Sankt Moritz war der olympische Gedanke überall spürbar. So waren die Olympischen Ringe in riesige Eis- und Schneewürfel geschnitzt aber auch an der Kleidung waren diese nicht zu übersehen.

Wir Athleten durften in die VIP-Zone. Das war auch ein wenig „Luxusgefühl“.

**Mit der Einführung der YOG 2010 in Singapur beabsichtigte der damalige IOC-Präsident, Dr. Jacques Rogge, nicht nur eine Junior-Ausgabe der Olympischen Spiele<sup>1</sup>. Diese sollen nicht nur Sportwettkämpfe sein, sondern die Jugend der Welt, Jugendliche unterschiedlicher Kulturen und Herkunft einander näherbringen und olympische Werte erfahren lassen<sup>2</sup>.**

**Welche Erfahrungen hast Du diesbezüglich in St. Moritz gemacht?**

Vor allem sollen die YOG faire Wettkämpfe sein. Doping hat keinen Platz im Sport! Die WADA und die NADAs spielen dabei eine ganz große Rolle. Sie sorgen für den Schutz der fairen Athleten und einen sauberen Sport. Daher gehören eine Menge Fragebögen, die man ausfüllen muss, aber auch Dopingkontrollen zur Normalität. Wir haben alle Starter angefeuert, uns mit allen Platzierten gefreut, allen gratuliert, egal aus welchem Land sie kamen.

Auch waren wir den Organisatoren sehr dankbar für solch tolle YOG! Häufig haben wir uns mit Pins bedankt oder als Erinnerung Pins mit Athleten anderer Länder getauscht.

**Hast Du an Events des *Education and Culture Programme* teilgenommen? Welche Eindrücke hast Du mitgenommen?<sup>3</sup>**

Ja, da gab es z.B. Workshops zur **Verbesserung der sportlichen Leistung der Athleten**, z.B. mit Liegestützen, Sporttests, Spielen und Tipps. Darüber hinaus gehörten **Veranstaltungen zur Prävention von Verletzungen**, in denen u.a. daran erinnert wurde, stets den Helm und Knöchelschutz zu tragen, dazu. Auch wurden **innovative Trainingsmethoden** vorgestellt wie z.B. Balanceübungen auf einer Art Wackelbrett oder der Einsatz von Videoaufnahmen bzw. 3D-Simulationen.

Ich erinnere mich an zahlreiche Stationen in der Stadt, in denen es um den **Schutz des Athleten** ging, wo wir zum Beispiel auf Tablets an einem Quiz rund um den **Kampf gegen Doping** teilnehmen oder einen Film über die **Verhinderung von Belästigung und Missbrauch im Sport** sehen konnten. Cool waren auch die Workshops spielerischer Art, wo man Pins gewinnen konnte. Und das alles in englischer Sprache!

Sehr bewegend war für mich der Abend aller Eisschnellläufer mit Olympiateilnehmern wie der Sprinterin Vanessa Herzog aus Österreich.<sup>4</sup>

Gut fand ich auch die Vorstellung der Internationalen Sportverbände in der Stadt.

Bereits vor unserer Abreise nahmen wir in München an einer Info-Veranstaltung zum **Umgang mit der Presse, mit Fotos und Videos sowie den sozialen Medien** teil.

**Im Rückblick auf Deine Teilnahme an den YOG: Wo im Olympischen Dorf, bei den Wettkampfstätten, in der Stadt sind Dir die Olympischen Werte bewusst geworden, konntest Du sie selbst erfahren?**

Überall in der Stadt konnte man olympische Symbole, vor allem die Olympischen Ringe und das Maskottchen *Yodli*, das eine Mischung aus einer Kuh, einer Ziege und einem Bernhardiner ist, entdecken: in Eisblöcken und Figuren auf den Straßen, in unserer Unterkunft, auf riesigen Leinwänden in den Wettkampfstätten oder in Ausstellungen.

Aber auch bei den Wettkämpfen selbst; so konnte man im Team-Sprint, in internationalen Teams den länderverbindenden Zusammenhalt spüren oder abends in der Freizeit beim Tischkicker oder in der Lounge.

**Welches Erlebnis in St. Moritz hat Dich besonders beeindruckt?**

Besonders die Eröffnungsfeier und natürlich die Wettkämpfe selbst. Unsere Disziplinen, die wir laufen mussten, waren die 500m, 1500m, der Team Sprint und zu guter Letzt der Massenlauf.

**Auf der Grundlage Deiner Erlebnisse bei den 3. Winter YOG: Welchen Rat kannst Du jüngeren Trainingskameraden, z.B. unseren Fünftklässlern, auf den Weg mitgeben, um erfolgreiche Sportler zu werden?**

Um erfolgreich zu sein ist es wichtig, stets auf seinen Körper zu hören und die notwendigen Ruhephasen nicht zu vergessen. Entscheidend ist auch die absolute Konzentration in Training und Wettkampf sowie den Ratschlägen des Trainers unbedingt zu folgen.

<sup>1</sup> [https://stillmed.olympic.org/Documents/Reference\\_documents\\_Factsheets/YOG-Learn\\_and\\_share.pdf](https://stillmed.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/YOG-Learn_and_share.pdf), 1 (10.10.2020).

Siehe auch: <https://www.olympic.org/news/ten-years-of-the-yog> (10.10.2020).

<sup>2</sup> <https://www.olympic.org/news/ioc-president-jacques-rogge-on-the-youth-olympic-games> (10.10.2020).

<sup>3</sup> [https://stillmed.olympic.org/Documents/Reference\\_documents\\_Factsheets/YOG-Learn\\_and\\_share.pdf](https://stillmed.olympic.org/Documents/Reference_documents_Factsheets/YOG-Learn_and_share.pdf), 2 (10.10.2020).

[https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/TOFCH/Arts-Culture/Hub/Our-Products/YOG\\_Winter\\_EN.pdf](https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/TOFCH/Arts-Culture/Hub/Our-Products/YOG_Winter_EN.pdf), S. 15-21. (10.10.2020).

<https://library.olympic.org/Default/doc/SYRACUSE/210300/athlete365-education-programme-lausanne-2020-youth-olympic-games-lausanne-2020>, p. 3 (overview of activities). (10.10.2020)

<sup>4</sup> Ebd., 11.

Aber natürlich muss der Sport auch Spaß machen und man darf sich nicht selbst permanent unter Druck setzen! Dazu gehört auch, dass man nach einem Misserfolg den Kopf nicht hängen lässt, sondern sich wieder neu motiviert.

**Ein Ziel des IOCs ist es, die Teilnehmer an YOG zu ermutigen, Botschafter für den Sport und die olympischen Werte zu werden. Siehst Du Dich nun als ein solcher Botschafter? Was konkret kannst Du/möchtest Du tun?**

Ja doch, ich sehe mich schon als ein solcher Botschafter und möchte meine Erfahrungen gern mit anderen teilen, um sie zu motivieren.

Gern möchte ich Vorbild sein für jüngere Sportler, aber auch für alle Menschen. Vielleicht auch für die Menschen, die meinen, dass nie etwas aus ihnen wird, die, denen die Motivation oder das Selbstbewusstsein fehlt.

**Deine Eltern konnten Dich nach St. Moritz begleiten. Wie haben Sie Dich vor Ort unterstützt?**

Sie waren bei meinen Wettkämpfen dabei, haben mich angefeuert, gejubelt und mich stets motiviert. Das war eine tolle Unterstützung!

**Hast Du ein Vorbild im Sport? Warum ist er/sie ein Vorbild für Dich?**

Zum einen ist Nico Ihle mein Vorbild, da er bereits schon mehrmals bei den Olympischen Spielen startete und natürlich meine Trainerin Gunda Niemann-Stirnemann, die selbst dreifache Olympiasiegerin und 19-fache Weltmeisterin im Eisschnelllauf ist. Sie war und ist eine Kämpferin und für mich ist sie eine Respektsperson. Für jeden ihrer Tipps bin ich sehr dankbar.

Ich war sehr stolz, als meine Eltern mir das Buch von Gunda Niemann-Stirnemann „Ich will“ schenkten. Das werde ich unbedingt lesen, um noch mehr über sie und ihren Weg an die Weltspitze zu erfahren. Und vielleicht motiviert es mich in meiner sportlichen Karriere.

**Wie sehen Deine Zukunftspläne aus?**

**Im Sport?**

Natürlich ist es mein größter Traum, später einmal an den Olympischen Spielen teilnehmen zu können. Doch dies ist noch ein ganz schön weiter Weg. Zunächst hoffe ich, verletzungsfrei durch die nächste Saison zu kommen, kontinuierlich meine Bestzeiten steigern zu können und die Nominierung für die Junioren Weltcups der nächsten Saison zu schaffen.

**Beruflich?**

Ich möchte gern zur Feuerwehr gehen, wo Schnelligkeit und körperlicher Einsatz eine große Rolle spielen und wo ich Menschen helfen kann.

**Herzlichen Dank, Manuel. Ich wünsche dir weiterhin viel Erfolg!**

Das Interview führte **Dr. Ines Nikolaus**, 2. Vorsitzende des Deutschen Pierre de Coubertin-Komitees, Vizepräsidentin des Internationalen Pierre de Coubertin Komitees, Leiterin des Netzwerkes der Coubertin-Schulen, und Manuels Englischlehrerin am 27.05.20.



Manuel 2020, fasziniert vom Start auf einem zugefrorenen See nahe Sankt Moritz und glücklich über die Chance bei den 3. Winter YOG dabei sein zu können (Privatfoto)