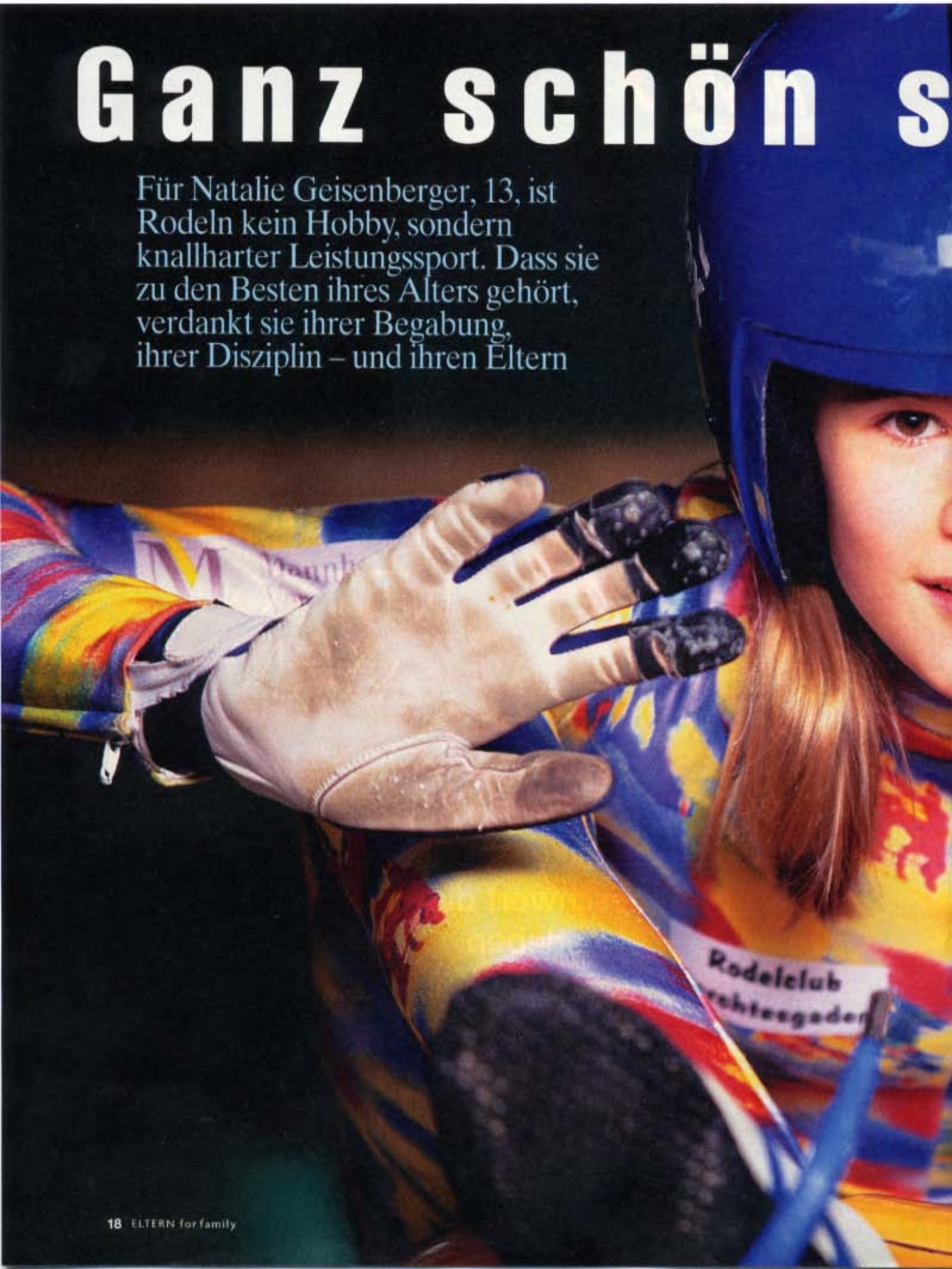


# Ganz schön s

Für Natalie Geisenberger, 13, ist Rodeln kein Hobby, sondern knallharter Leistungssport. Dass sie zu den Besten ihres Alters gehört, verdankt sie ihrer Begabung, ihrer Disziplin – und ihren Eltern



# chnell!



**RASANT.** Natalie bei den Bayerischen Jugendmeisterschaften Ende Dezember im Eiskanal der berühmten Bahn am Königssee: Wenn die Bedingungen gut sind, schaffen hier schon die Nachwuchs-Rennrodler locker Spitzengeschwindigkeiten von über 90 km/h!





# Das Ren



**KRAFTVOLL.** Zweimal pro Woche strampelt sich Natalie (im Foto unten rechts) im Krafraum ihres Vereins ab. Zwischen den Wettläufen finden sie und ihre Konkurrentinnen noch Zeit für einen fröhlichen Cancan

# nen dauert eine Minute ...



**W**ENN MAN NATALIE FRAGT, was denn bisher ihr größter Erfolg gewesen sei, fragt sie lächelnd zurück: „In welcher Sparte meinen Sie?“

Kein Wunder: Die Schülerin aus dem oberbayerischen Miesbach, eben erst 13 geworden, hat in ihrem jungen Leben schon 16 (sechzehn!) verschiedene Sportarten ausgeübt: Ski alpin, Tennis, Leichtathletik, Judo, Voltigieren, Duathlon, Triathlon, Rennrodeln – um nur einige zu nennen. Und fast alle nicht nur hobbymäßig, sondern unter Wettkampfbedingungen. Vater Helmut Geisenberger, 42, listet seit sechs Jahren sämtliche Platzierungen seiner Tochter fein säuberlich auf. Seine Buchhaltung beginnt mit Natalies erstem Riesenslalom-Sieg 1995 beim Zwergerlrennen am Spitzingsee und endet – vorläufig – mit ihrem zweiten Platz vor wenigen Wochen beim Großen Preis im Rennrodeln von Innsbruck auf der Eisbahn in Igls/Tirol.

Dass Natalie ein sportliches Multitalent ist, kommt nicht von ungefähr: Mutter Birgit, 46, kaufmännische Angestellte beim Münchner Börse Online Verlag, hat ursprünglich Sport studiert, selbst Leichtathletik betrieben und Handball gespielt; der Vater, freiberuflicher EDV-Spezialist, war früher Skilehrer und radelt leidenschaftlich gern.

Natürlich hat die Tochter solcher Eltern gar keine Chance, sich zum Stubenhocker zu entwickeln. „Wäre auch schrecklich!“, sagt die Mutter. „Ich find's ganz wichtig, dass Kinder Sport treiben.“

Die Eltern Geisenberger förderten Natalies überdurchschnittliche Begabung von Anfang an nach Kräften. Das bedeutet einen prall gefüllten ▶



## ... trainiert wird stundenlang

Terminkalender, in dem es während der Rodelsaison von Ende Oktober bis Anfang März für die Familie kaum ein freies Wochenende gibt. Anschließend ist keineswegs Pause, weil Natalie im Frühjahr mit dem Triathlon-Training beginnt. Aber der Reihe nach.

Vielleicht wäre Natalie einmal im alpinen Skizirkus gelandet, auf den Spuren einer Martina Ertl oder Hilde Gerg. Ihre ersten Erfolge – von der Miesbacher Stadtmeisterschaft bis zum Gewinn des Sparkassencups in Rottach Egern (alle in Vater Helmut's Liste zu bestaunen) – berechtigten zu den schönsten Hoffnungen.

Irgendwann, Natalie ging noch nicht aufs Gymnasium, hing eine Einladung zum „Schnupper-Rodeln“ auf der Kunsteisbahn am Königssee am Schwarzen Brett ihrer Grundschule. Natalie fragte die Eltern: „Soll ich?“ Die sagten: „Mach doch!“ Wenig später saß die damals Neunjährige zum ersten Mal auf einem Rennschlitten, sauste (bei stark verkürztem Anlauf) den Eiskanal hinunter und belegte auf Antrieb den fünften Platz. Sie wusste sofort: „Das ist was für mich!“

Zwei Winter lang machte sie beides, Skirennen und Rennrodeln, und pendelte zwischen Piste und Eiskanal. Ihre Mutter erinnert sich daran mit Schaudern: „Ein unglaublicher Stress für uns alle, es war tierisch anstrengend. Welches Training macht sie wann, welchen Wettkampf wo, wir waren nur noch auf Achse.“ Bis Natalie sich entschied – gegen die Bretter, für die Kufen.

### **Wer den Kopf nicht unten hält, wird aus der Bahn getragen**

Ein guter Entschluss: Im vergangenen Februar wurde Natalie, die für den TV Miesbach startet, bereits Zweite ihrer Altersklasse bei den Deutschen Rodelmeisterschaften im thüringischen Oberhof und holte sich kurz darauf am Königssee den Bayerischen Jugend-Cup. Außer den üblichen Pokalen gab's eine lobende Erwähnung (plus Foto) in der Lokalpresse: „Natalie Geisenberger ist momentan einfach nicht zu stoppen“ und „In Deutschland zählt sie zu den Besten“. So etwas motiviert natürlich. Das Rennrodeln sieht zwar leicht aus (vor allem, wenn man es im warmen Wohnzimmer am Fernseher ver-

folgt), verlangt aber enormen Einsatz von den Athleten.

Zunächst einmal gehört eine Menge Mut dazu, sich auf einer kleinen Kunststoffschale mit 90 Sachen die kurvenreiche Eisrinne hinunterzustürzen.

Mut allein jedoch bringt noch keine Spitzengeschwindigkeiten – ohne regelmäßiges Training läuft im Leistungssport gar nichts. Durch tägliches Konditionstraining müssen sich die jugendlichen Rodler fit halten. Ihre Arm- und Schultermuskulatur muss ganz gezielt gestärkt werden, weil sonst das „Abziehen“ beim Start nicht klappt.

Außerdem ist das Training der Nackenmuskulatur immens wichtig, damit die Kinder beim Rennen den behelmten Kopf unten halten und den Fliehkräften widerstehen können. Dazu wird die Technik immer wieder geübt und besprochen, ohne die in diesem Sport – bei dem oft Tausendstelsekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden – nichts geht.

Das gewaltige Trainingspensum (neben der Schule!) nervt sogar die disziplinierte Natalie manchmal. Dann



spielt sie mit dem Gedanken aufzuhören – und macht doch weiter. Natalie: „Das sind bloß so Phasen, die gehen meist rasch vorbei.“ Ihr Vater beteuert: „Wir zwingen sie nicht.“

Als die Tochter mit dem Rennrodeln anfing, hat er ihr allerdings klipp und klar gesagt: „Wenn wir uns für dich engagieren, erwarten wir auch den entsprechenden Einsatz. Sonst mach lieber was hier in der Nähe, wo du mit dem Radl hinfahren kannst.“

Immerhin ist Natalies Trainings- und Wettkampfbahn am Königssee bei Berchtesgaden 130 Kilometer von Miesbach entfernt. Dazu kommen die Wettkämpfe auf anderen, noch weitaus entlegeneren Bahnen. Die Fahrt nach Igls bei Innsbruck gehört noch zu den kürzeren Strecken, aber Reisen zu den berühmten Kunsteisbahnen ins thüringische Oberhof, ins sächsische Altenberg oder nach Winterberg im Hochsauerland sind ziemlich aufwendige Unternehmungen. Da kommen in der Wintersaison locker etliche tausend Fahrtkilometer zusammen.

Helmut Geisenberger engagiert sich beim TV Miesbach nicht nur für sei-

**DISZIPLINIERT. Rad fahren im Schnee dient nicht nur Natalies Kondition, sondern auch der Vorbereitung auf ihre Triathlon-Saison im Sommer. Das regelmäßige Krafttraining im häuslichen „Folterkeller“ (Mitte) macht ihr verständlicherweise nicht annähernd so viel Spaß wie die Kletterei an der Steilwand**

ne eigene Tochter, sondern für den gesamten Nachwuchs. Er organisiert den Transport, bucht Hotels, kümmert sich um die Termine. Als Freibereiter kann er sich seine Zeit einteilen, fährt Natalie auch unter der Woche zum Training in die Halle und holt sie wieder ab: „Wenn ich feste Arbeitszeiten hätte, könnte ich das gar nicht machen.“

Am Wochenende steht auch die Mutter oben an der Bahn. Am Start prüft sie, ob bei allen der Helm richtig sitzt und Schuhe, Brille und Handschuhe okay sind. „Viele Kinder kommen allein zum Training oder zum Wett-

kampf, die betreue ich natürlich mit. Es gibt ja nur wenige Eltern, die bereit sind, so viel Zeit zu investieren wie wir.“

Zeit – und Geld. Die Rodelausrüstung ist nicht einmal das Teuerste: Rennschlitten und Helm werden vom Verein gestellt, gegen eine Gebühr von 200 Mark. Der Anzug kostet rund 300 Mark, dazu kommen Spezialschuhe und die krallenbewehrten Handschuhe, mit denen sich die Rodler beim Start abstoßen: alles in allem etwa 600 Mark pro Saison. Aber die Reisen und Hotelübernachtungen müssen überwiegend privat finanziert werden, weil der Verein nur einen geringen Zuschuss beitragen kann.

Natürlich finden sich auch im Rodelsport Sponsoren und Preisgelder, doch da muss man schon Georg Hackl heißen oder Barbara Niedernhuber, die Rodel-Stars vom Königssee, denen Natalie und ihre Vereinskameraden häufig beim Training begegnen. So weit wie die beiden würde sie's auch gern bringen!

Einstweilen kämpft sie noch in der Klasse „Weibliche Jugend II“ um Po- ▶

# Olympia? Wer weiß ...

kale und Urkunden. Will sie einmal Profi werden? Natalie lacht: „Keine Ahnung! Wenn ich weiter Spaß hab und gut genug bin ... Ich lass alles auf mich zukommen.“

Zu ihrem und der Eltern Glück blieb sie bislang von schwer wiegenden Verletzungen verschont. Hin und wieder gibt es mal eine Prellung, einen dicken Knöchel oder blaue Flecken: „Wenn du blöd vom Schlitten fällst, kannst du dir auch was brechen.“ Bobfahren sei weitaus gefähr-

licher. Ihre Mutter sagt: „Das ist die einzige Sportart, die ich ihr rigoros verbieten würde.“

## Bei so viel Stress bleibt kaum Zeit für Hobbys und Freunde

Sobald die Wettkampfsaison der Rodler vorbei ist, konzentriert sich Natalie auf ihre zweite Lieblingssportart, den Triathlon, einer Kombination aus Schwimmen (je nach Alter zwischen 200 und 400 Meter), Laufen (zwei bis drei Kilometer) und Radfahren (fünf bis zehn Kilometer). Auch diese Disziplinen verlangen intensiven Einsatz, wenn man ganz vorn mit dabei sein will. Daher trainiert Natalie höchst professionell das Schwimmen mit den Triathleten aus Schliersee, das Radfahren mit ihrem Miesbacher Verein, „nur Laufen trainieren wir selbst“.

**SIEGREICH.** Über 30 Pokale und Ehrenpreise und weit mehr als 50 Urkunden hat Natalie Geisenberger in ihrer Sportlerkarriere bereits eingeheimst



Ihr Vater überlegt jetzt schon, zu welchen Wettkämpfen er Natalie in diesem Jahr anmelden wird. Sie hat gerade ein neues Regal bekommen, darauf ist noch reichlich Platz für neue Trophäen.

Ist das nicht alles ein bisschen viel Sport und Leistung, sowohl für ein 13-jähriges Mädchen als auch für die Eltern? Birgit Geisenberger gibt zu, dass sie gelegentlich ein ruhiges Wochenende allein zu Hause braucht: „Dann fährt mein Mann eben ohne mich mit Natalie zum Lehrgang, Wettkampf oder Training. Kein Problem!“

Helmut Geisenberger zeigt keinerlei Ermüdungserscheinungen: „Mir macht's Freude.“ Und Natalie natürlich auch: „Man kann nur erfolgreich sein, wenn man voll dabei ist. Mit Zwang geht da eh nix. Sobald ich merke, dass es mir zu stressig wird, höre ich auf.“

Vielleicht gibt es irgendwann ein Problem, weil sie für Hobbys neben dem Sport, dem Hackbrettspielen\* zum Beispiel, gar keine Zeit mehr hat. Hausaufgaben machen, ein bisschen Musik hören (Britney Spears natürlich), mal in einer „Bravo“ blättern, zu mehr reicht es kaum. Auch Freundschaften sind schwer zu pflegen, weil sie so viel unterwegs ist.

Vermutlich werden demnächst die ersten Knaben ein wohlgefälliges Auge auf sie werfen – schließlich ist sie ein außergewöhnlich hübsches Mädchen. Bei 1,74 Meter Größe und einem Gewicht um 50 Kilo ist sie fürs Rennrodeln fast zu schlank („Dicke Mädchen sind schneller!“).

Vielleicht wird sie eines Tages als Model entdeckt. Wäre das was für sie? Natalie lächelt ein wenig verlegen und nickt. Ihre Eltern hätten nichts dagegen. Birgit Geisenberger sagt: „Eine Zeit lang gutes Geld verdienen, dann Schluss machen und etwas Gescheites tun – warum nicht?“ Erst mal wird Natalie weiter fleißig trainieren, schwimmen, laufen, radeln und rodeln. Manchmal murrend, aber immer wieder überglücklich, wenn sie nach dem Wettkampf auf dem Podest steht und ihren nächsten Pokal einheimst. **Gisela Wicke**

\* Hackbrett: zitherartiges Instrument, dessen Saiten mit Klöppeln zum Klingen gebracht werden, vornehmlich in der alpenländischen Volksmusik