

Quelle: <http://www.goettinger-tageblatt.de/Nachrichten/Sport/Regionaler-Sport/Wecker-lingelt-viermal-pro-Woche-um-5.20-Uhr>

23.12.2010 Kathrin Lienig

## Karina Grosser im Magdeburger Sportinternat Wecker klingelt viermal pro Woche um 5.20 Uhr

„Driving home for christmas“ – der Weihnachtssong von Chris Rea wird dieser Tage im Radio rauf und runter gespielt. In der Region gibt es Nachwuchssportler, die in Internaten leben, um intensiver trainieren, sich mit starker Konkurrenz messen oder in höheren Ligen spielen zu können. Auch sie fahren Weihnachten nach Hause, freuen sich auf freie Tage mit der Familie. Heute erzählt Schwimmerin Karina Grosser von ihrem Alltag in Magdeburg und den Feiertagen mit ihrer Familie.



Paradedisziplin: Karina Grosser fühlt sich auf den Rückenstrecken am wohlsten. © Seifert

Seit sie sieben Jahre alt ist, schwimmt Karina Grosser im Verein. Die Kilometer, die sie in den vergangenen Jahren im Wasser zurückgelegt kann, kann sie nicht mehr zählen. Längst ist es nicht mehr das Wettkampfbad im Badeparadies Eiswiese, in dem sie täglich schwimmt. Seit mehr als drei Jahren trainiert sie beim SC Magdeburg und besucht in der Landeshauptstadt Sachsen-Anhalts auch das Sportinternat.

Nicht besonders groß (drei große Schritte in die eine, vier in die andere Richtung) ist das Zimmer, das sich die Rosdorferin mit Aliena Schmidtke, einer Schwimmerin aus Bad Segeberg, teilt. Sie ist bereits die dritte Bettnachbarin. Vorher waren es eine weitere Schwimmerin und eine Kanutin. Im nächsten Schuljahr wird es eine Leichtathletin sein. Das steht schon fest, weil Schmidtke im Sommer Abitur macht. „Ich bin da recht flexibel“, gibt Karina zu. Zwei Betten, zwei Nachttische, zwei Schreibtische und ein großer Kleiderschrank stehen in dem Zimmer. Täglich werden Ordnungspunkte verteilt, sieben können pro Tag erreicht werden. Dabei geht es um Sauberkeit, einen aufgeräumten Schreibtisch, ein gemachtes Bett, den leeren Mülleimer und den allgemeinen Eindruck. Nur, wer eine ganze Woche volle Punktzahl erreicht hat, wird auch belohnt. Mal gibt es Pizza, mal Plätzchen. „Wir schaffen das meistens“, erzählt Karina.

Jungen und Mädchen sind in dieser Altersstufe gemeinsam auf einem Flur untergebracht, bei den Jüngeren wird nach Geschlechtern getrennt. Außerdem gibt es einen Gemeinschaftsraum mit Fernseher und Internetempfang (W-Lan ist aber im ganzen Haus vorhanden), Gästezimmer für die Übernachtung von Freunden und Verwandten, ein Krankenzimmer („Wenn man mal einen richtig ansteckenden Virus hat und nicht nach Hause fahren kann“) und einen Besucherraum. Direkt angeschlossen an das Internat sind das Sportgymnasium Magdeburg und eine Mensa. „Alles gerade mal eine Minute entfernt.“

In der Woche klingelt Karinas Wecker täglich um 5.20 Uhr. Nach dem Frühstück setzt sie sich in den Bus, der die Schwimmer in die etwa zehn Fahrminuten („Mit dem Fahrrad ist es auf Schleichwegen eine Viertelstunde“) entfernte Halle bringt. Von 6.30 bis 8 Uhr wird trainiert. Das zweite Frühstück nach der Rückkehr lässt die 17-Jährige ausfallen. Von 9 bis 14.45 Uhr sitzt Karina in der Schule, zwischendrin gibt es eine Mittagspause. Als Schwimmerin ist sie mit weiteren Wassersportlern wie Ruderern, Kanuten, DLRGern und Wasserballern zusammen in einer Klasse.

Eine halbe Stunde nach Schulschluss schwingt sie sich auf ihr Fahrrad und fährt wieder in die Schwimmhalle. Dort bleibt sie bis 18.30 Uhr. Dienstags findet kein Frühtraining, mittwochs kein Nachmittagstraining statt. Hausaufgaben gibt es keine. „Wir müssen für uns selbst üben, damit wir fit für die Arbeiten sind.“ Bis 20 Uhr kann Abendbrot gegessen werden, Nachtruhe ist ab 22 Uhr. „Je nachdem, wie gut man sich mit den Erziehern versteht, darf man auch mal länger aufbleiben. Außerdem kann ich auch auf dem Zimmer noch auf dem Laptop einen Film gucken.“

Ihren Alltag im Internat bezeichnet Karina „wie das Leben in einer Riesen-WG“. Ihre Freunde sind hauptsächlich Sportler aus dem Internat, aber auch mit einigen Externen versteht sie sich gut. „Ich kenne inzwischen auch Leute aus anderen Schulen. Da gibt es im Laufe der Jahre schon viele Verbindungen.“

So oft es geht, wenn möglich jedes Wochenende, fährt die Schülerin mit dem Zug zu ihrer Familie nach Rosdorf. „Ich bin gern zu Hause und habe auch noch viel Kontakt zu den Leuten von Waspo“, hat sie die Verbindung nie abreißen lassen. Auf Training im Wasser verzichtet sie in Göttingen allerdings. Dass sie schon mit 14 Jahren ins Internat gegangen ist, habe sie abgehärtet. „Ich habe viele Erfahrungen gemacht, war schon früh auf mich selbst gestellt. Natürlich bin ich dadurch selbstständiger geworden, habe viel daraus gelernt“, berichtet Karina.

Ihre erfolgreichste Saison hatte sie im Jahr 2009, als sie die Jugend-Europameisterschaft in Angriff genommen hat. Die Qualifikationsnorm über 100 m Rücken hatte sie erreicht, führte immer die Rangliste an. Bei den Deutschen Meisterschaften wurde die Schwimmerin in ihrer Altersklasse dann aber „nur“ Dritte und konnte damit das EM-Ticket nicht lösen. Platz zwei hätte gereicht. Danach haben sich Schulterprobleme eingestellt, die sie inzwischen aber auskuriert hat. „Probleme mit der Trainingsmethode“, nennt Karina als Gründe für die Verletzung. Das Kraftausdauertraining mit Handbrettern macht sie dafür verantwortlich. „In Zukunft werde ich in jedem Fall vorsichtiger trainieren und das Pensum wohl auch etwas zurückschrauben“, erzählt die Schwimmerin, die über eine Rückkehr zum Göttinger Stammverein Waspo 08 nachdenkt. Bis zum Ende ihrer Schulzeit will sie aber in jedem Fall noch in Magdeburg bleiben.

Erst einmal wird Karina aber mit ihrer Familie Weihnachten feiern. Am heutigen Heiligabend kommen Tante, Onkel und Cousin und Cousine zu Besuch. Ein traditionelles Essen gibt es bei den Grossers nicht. „Wir sind da kreativ, überlegen uns jedes Jahr etwas Neues.“ Traditioneller geht es dann an den beiden Weihnachtsfeiertagen zu. Da stehen Besuche bei den Großmüttern an. Beide Male gibt es Ente, Klöße und Kroketten – weil Karina das so gerne isst. „Lieber als Kartoffelsalat mit Würstchen.“ Und nach den Feiertagen geht es ab in Richtung Südtirol in den Urlaub. „Das machen wir immer. Da fährt unsere ganze Familie dann mit Freunden Snowboard.“