

BREMISSIMA

#04

Juli | August 2017
ISSN 2364-3498

Derin für die Bremerin

ICH LIEBE MEIN BAD

*Abtauchen & entspannen in
der eigenen Wohlfühloase*

CAFÉ IN KNOOPS PARK

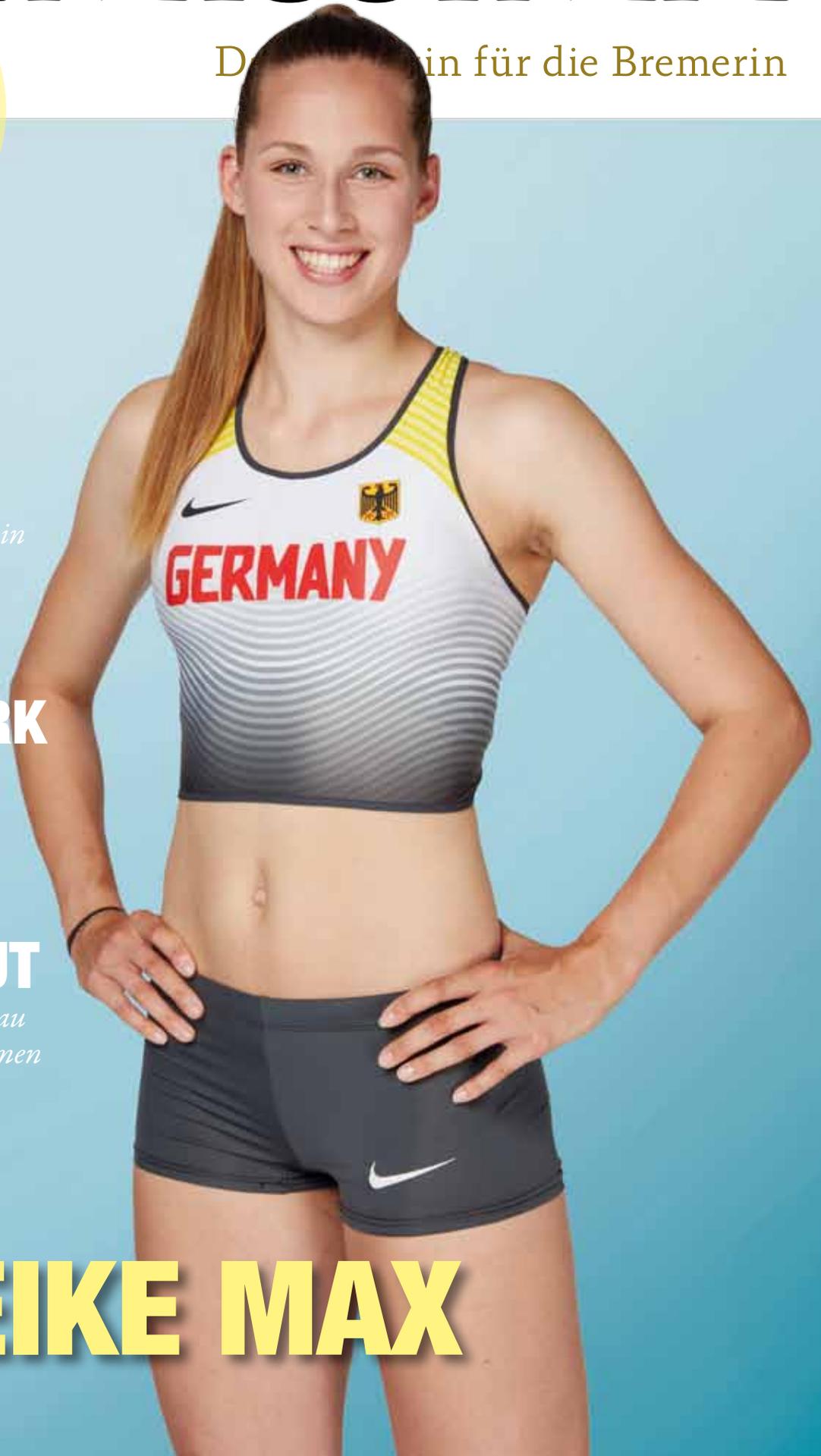
*Der Geheimtipp direkt
an der Lesum*

SPORT TUT BREMEN GUT

*Karoline Müller, Powerfrau
im Landessportbund Bremen*

Herrin der Lüfte

MAREIKE MAX

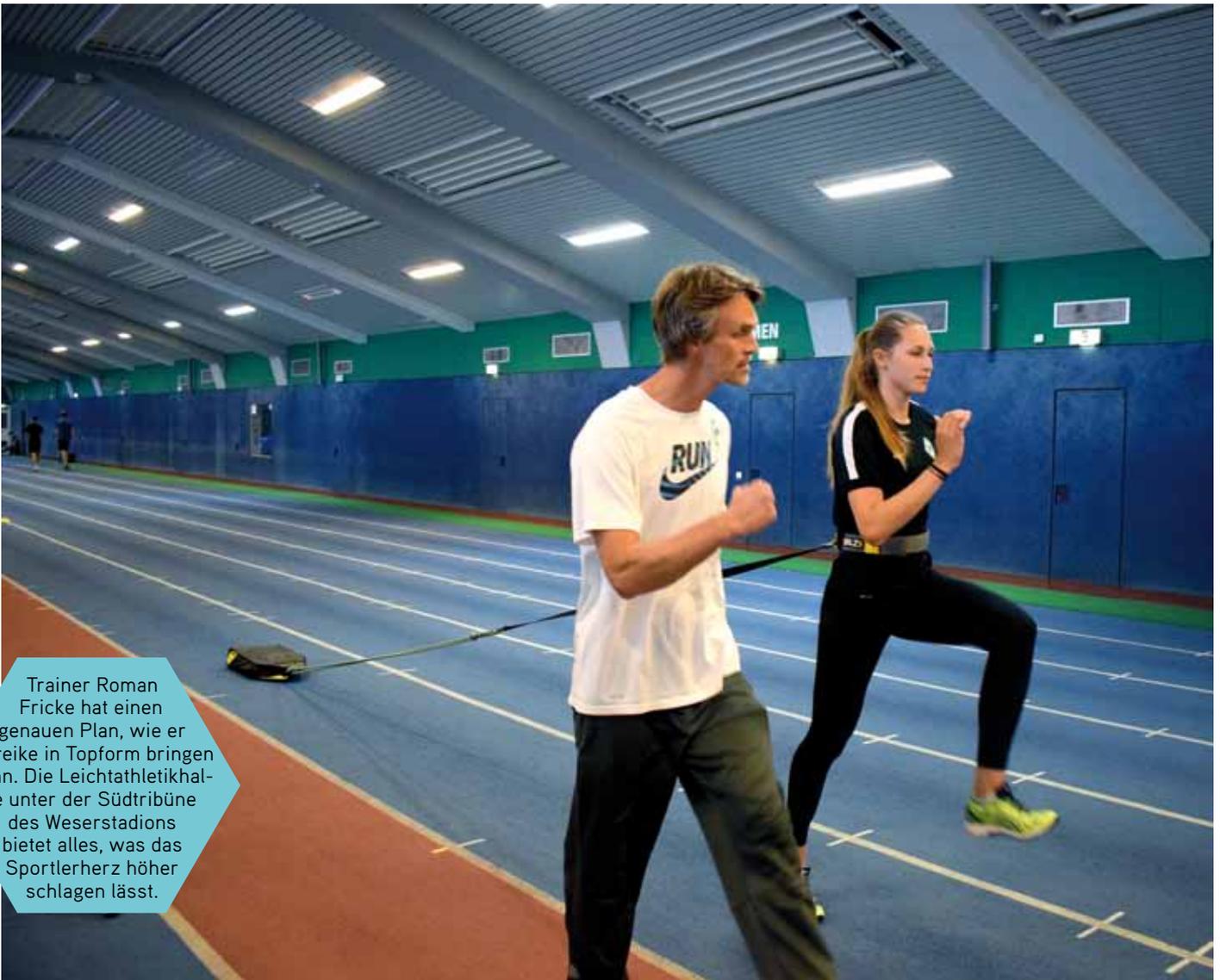


Herrin der Lüfzte

Mareike Max ist aktuelle deutsche U-20-Meisterin und U-20-Hallenmeisterin im Hochsprung. Für ihren großen Traum von Olympia trainiert sie fast täglich am Weserstadion.



Der persönliche Rekord von Mareike liegt bei 1,85 m – noch fünf Zentimeter mehr und sie könnte über sich selbst springen.



Trainer Roman Fricke hat einen genauen Plan, wie er Mareike in Topform bringen kann. Die Leichtathletikhalle unter der Südtribüne des Weserstadions bietet alles, was das Sportlerherz höher schlagen lässt.

✂ HENNING HARLACHER / 📷 INA SEYER, HENNING HARLACHER, JÖRG GROSSMANN

Als der Hochspringer Dick Fosbury mit seiner eigens entwickelten Technik bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko-City an den Start ging, trauten viele Zuschauern ihren Augen kaum. Anfangs wurde der US-Amerikaner belacht, als er rückwärts über die zu überquerende Stange sprang. Als der damals 21-Jährige anschließend allerdings mit der Goldmedaille um den Hals nach Hause zurückkehrte, war klar: Dick Fosbury hatte mit seinem Fosbury-Flop den Hochsprung revolutioniert – und der bis dahin übliche Schersprung war Geschichte.

Seitdem jagen die Männer und Frauen in dieser Sportart immer neuen Rekorden hinterher. Während bei den Herren der Kubaner Javier Sotomayor den Weltrekord mit 2,45 m hält, ist es bei den Frauen die Bulgarin Stefka Kostadinova mit 2,09 m. An diese Marke kommt die 18-jährige Mareike Max zwar noch nicht heran, aber die Bremerin ist auf einem sehr guten Weg, eine der besten deutschen Hochspringerinnen zu werden. Gut möglich, dass sie eines Tages in einem Atemzug mit ehemaligen deutschen Weltklasse-Hochspringerinnen wie Ariane Friedrich, Heike Henkel, Ulrike Meyfarth oder Alina Astafei genannt wird.

Doch bis hierhin ist es natürlich noch ein weiter und anstrengender Weg. „Olympia ist momentan noch ein Traum. Vielleicht wird es irgendwann mal zum Ziel, aber ich lasse erstmal alles auf mich zukommen“, weiß die 1,90-Meter große Leichtathletin von Werder Bremen ihre persönlichen Chancen einzuschätzen. Talent und körperliche Voraussetzungen sind auf jeden Fall vorhanden. Das weiß auch ihr Trainer Roman Fricke, der unter anderem 2004 bei den Olympischen Spielen in Athen im Hochsprung teilgenommen hat.

Auf dem Weg nach oben

Seit 2014 trainieren beide zusammen. Die Expertise Frickes hat bereits deutlich Früchte getragen. Von vormals 1,59 m hat sich Mareike Max innerhalb von zwei Jahren auf 1,85 m verbessert. Ein wahrer Höhenflug also, der

noch lange nicht zu Ende scheint. Mit dieser Höhe zählt sie in Deutschland zu den talentiertesten Hochspringerinnen. 2016 schnappte sie sich den deutschen Meistertitel der U-20-Frauen. Knapp ein halbes Jahr später sprang sie erneut am höchsten und wurde auch in der Halle Deutsche Meisterin. Bei den U-20-Weltmeisterschaften war sie zuvor bereits Fünfte geworden.

Das nächste große Ziel sind die U-20-Europameisterschaften, die vom 20. bis 23. Juli in Grosseto in Italien stattfinden. „Wenn ich mich für die EM qualifiziere, hoffe ich auf eine gute Platzierung. Ein Top-5-Platz wäre super. Aber erstmal bis dahin kommen“, hält sich Max bescheiden. Denn vorher muss sie sich erst noch qualifizieren.

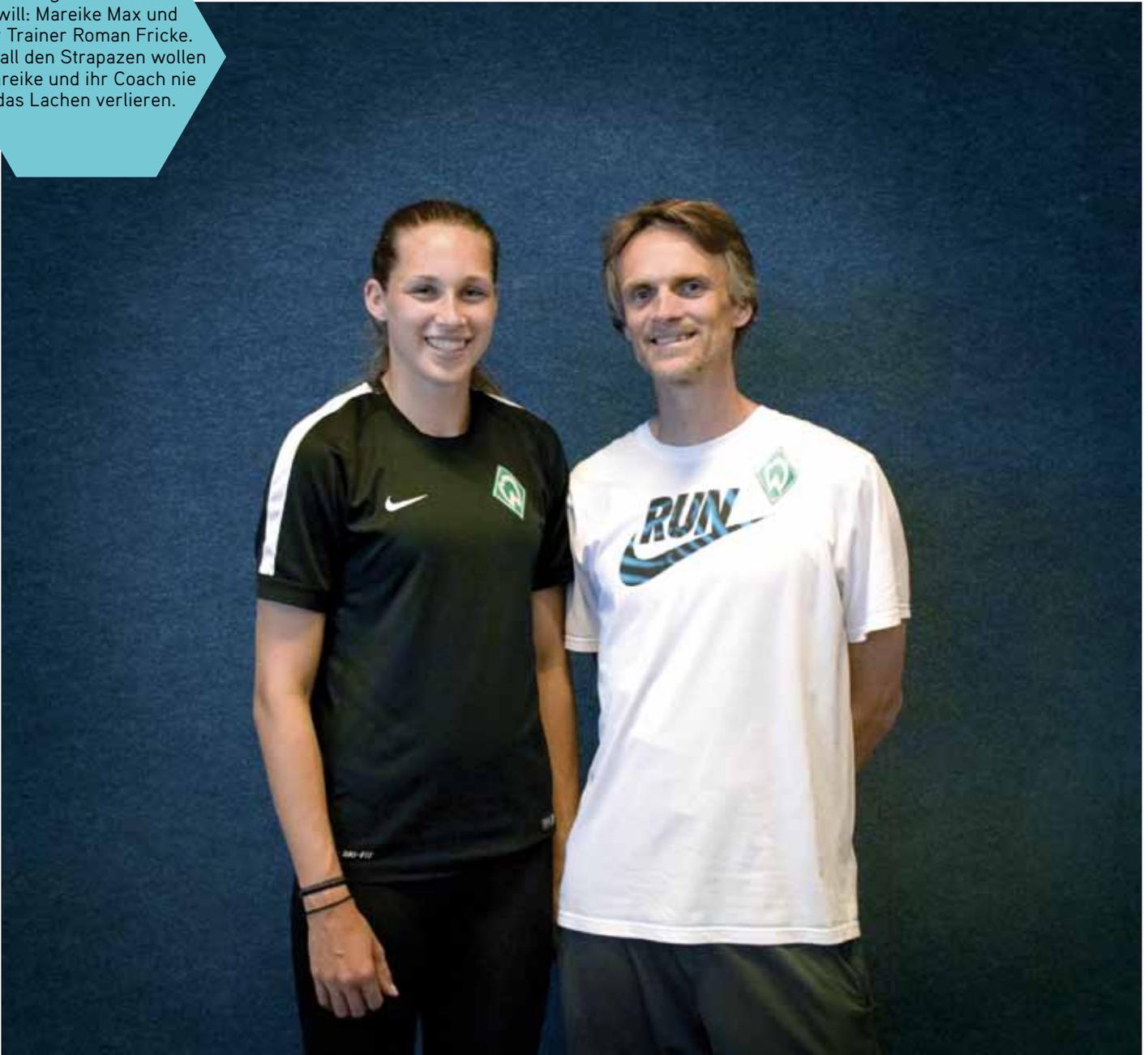
„Für Mareike sollte das auf jeden Fall machbar sein“, spricht Coach Fricke ihr Mut zu. Bis dahin stehen aber auch noch viele Trainingseinheiten auf dem Programm. „Ich habe insgesamt vier- bis fünfmal in der Woche Training. Drei Einheiten mit meinem Trainer, den Rest im Fitnessstudio. Am Wochenende noch ein bis zwei Wettkämpfe“, so Max. Nebenbei macht das Powergirl beim Bremer Leichtathletikverband ein FSJ (Freies Soziales Jahr) und trainiert in Vereinen und Schulen Kinder in ihrer Sportart. Bleibt da überhaupt noch Zeit, mal abzuschalten? „Ich habe alles mit meinem Arbeitgeber und meinem Trainer sehr gut vereinbart. Da überschneidet sich nichts und ich muss auch nicht beim Training zurückstecken. Ansonsten reite ich noch zweimal die Woche als Ausgleich. Dann ist aber der Terminkalender auch komplett voll“, strahlt die 18-Jährige. „So viele Freiräume wie andere in meinem Alter, um auf Partys zu gehen, habe ich allerdings nicht.“ Das scheint der Hochspringerin aber wenig auszumachen. Man merkt, wie sehr sie ihren Sport liebt. Das Strahlen in ihrem Gesicht ist während des gesamten Trainings unverkennbar.

Aus dem Traum soll ein Ziel werden

Disziplin und hartes Training sind auf dem Weg, ein erfolgreicher Sportler zu werden, unumgänglich. Mareike Max und ihr Trainer wissen das genau. Wenn dann auch noch so ein Talent wie bei Max und ein solches Know-how im Hochsprung wie bei Roman Fricke aufeinanderprallen, ist durchaus eine große Karriere möglich. Dennoch ist beiden wichtig, »



Ein Duo, das noch richtig hoch hinaus will: Mareike Max und ihr Trainer Roman Fricke. Bei all den Strapazen wollen Mareike und ihr Coach nie das Lachen verlieren.



» auch im Training noch lachen zu können und nicht allzu verbissen zu sein. In der Leichtathletikhalle unter der Südtribüne des Weserstadions bieten sich bei Regenwetter wahrlich beste Trainingsmöglichkeiten. „Solche Gegebenheiten sind hier in der Umgebung sehr selten. Für Leichtathleten ist das purer Luxus“, weiß Fricke die Möglichkeiten für seine Sportlerin zu schätzen. Auch ein eigener Fitnessraum steht allen Leichtathleten von Werder Bremen zur Verfügung. Bei gutem Wetter lässt der 41-Jährige Fricke aber natürlich draußen auf Platz 11 trainieren, um für die Freiluftsaison bestens gewappnet zu sein und keine Eventualitäten außer Acht zu lassen.

Aber nicht nur Olympia, sondern auch ihren beruflichen Werdegang hat die Bremer Ausnahmesportlerin vor Augen. Am liebsten würde Max BWL in Bremen oder Oldenburg

studieren. „Was ich später genau machen möchte, weiß ich noch nicht, aber dafür ist ja auch noch Zeit“, lacht Max. „Vom Hochsprung alleine kann man eh nicht leben.“ Aber vielleicht sieht man die Bremerin ja eines Tages noch bei Olympia. Bis zum aktuellen Weltrekord fehlen ihr „nur“ noch 24 cm. Aber im Hochsprung sind das natürlich Welten.

Sollte sich die sympathische 18-Jährige, die vergangenes Jahr ihr Abitur am Gymnasium Horn gemacht hat, weiterhin so entwickeln, wie in den letzten zwei Jahren, scheint ihr großer Traum von den Olympischen Spielen doch eines Tages ein realistisches Ziel zu werden. Die Olympia-Norm liegt übrigens bei 1,94 m. Mit Roman Fricke's Expertise und den gedrückten Daumen der Bremer Bürger dürfte diese Höhe für Max in einigen Jahren definitiv machbar sein.