



Imke Bosch führt das Fahrerfeld bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Goch an. Dank ihres 8. Platzes bei der DM gehört die Langenholdinghausenerin weiter dem deutschen Nachwuchskader 2 an.

Fotos (2): Verein

## Vom Leistungsdruck befreit

Verletzungen, Rückschläge, Stimmungstief: Wie es der jungen Kader-Triathletin Imke Bosch gelingt, aus einem sportlich enttäuschenden Jahr gestärkt hervorzugehen

Von René Gerhardus

**BONN/LANGENHOLDINGHAUSEN.** Sportlich war es für Imke Bosch ein Jahr der Verletzungen, eine Saison mit vielen Rückschlägen. Oder auf gut deutsch gesagt: ein Jahr zum Vergessen. Zwischenzeitlich hatte sie sogar ein richtiges Tief, der Leistungsdruck zermürbte die junge Triathletin, die nicht enden wollende Verletzungsserie nagte an ihr. Die Langenholdinghausenerin überlegte sogar, Schluss zu machen, das Thema „Dreikampf“ abzuhaken. Doch sie machte einen Lernprozess durch. „Ich habe mich vor allem mental weiter entwickelt und einen guten Grundstein für meine Karriere gelegt“, ist die 17-Jährige inzwischen wieder zuversichtlich, mit den in dieser Saison gesammelten Erfahrungen im Jahr 2024 gestärkt auf die Triathlon-Bühne zurückzukehren.

Werfen wir einen Blick zurück ins Jahr 2022, als sie sportlich durchstartete: ein Einzelsieg in der 2. Bundesliga, die Bronzemedaille bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften als Starterin des jüngeren Jahrgangs bei der weiblichen Jugend A, dazu Siege im NRW-Cup und bei den NRW-Meisterschaften sowohl im Triathlon als auch im Swim & Run – die Top-Ergebnisse machten hungrig auf weitere Erfolge. Doch



„Ich habe mich vor allem mental weiter entwickelt und einen guten Grundstein für meine Karriere gelegt.“

Imke Bosch  
Triathletin aus Langenholdinghausen

schon während dieser Erfolgsserie sendete der Körper erste Warnzeichen: „Ich habe mich schon während der Saison mit Schienbeinproblemen rumgeschleppt. Wenn ein wichtiger Wettkampf anstand, bin ich die Woche davor meist schon gar nicht mehr gelaufen“, erzählt Imke Bosch zurückblickend.

Und es wurde nicht besser. „Nach der Saisonpause habe ich gar nicht ins Training reingefunden. Anfang des Jahres war ich acht Wochen komplett raus. Trotz der Verletzung bin ich im Februar mit ins Trainingslager nach Mallorca gereist, aber es ist nicht schön, wenn die anderen laufen und man selber nicht laufen kann. Ich war während der 14 Tage nur einmal laufen – und das auch nicht lang“, berichtet sie, dass ihr Training auf der Baleareninsel überwiegend aus Einheiten auf dem Stepper und Kraftübungen bestand.

Anfang März konnte die beim Tri-Team Siegerland groß gewordene Imke Bosch wieder ins Lauftraining einsteigen, doch die durch die verkorkte Vorbereitung fehlenden Laufkilometer konnte sie nicht mehr aufholen, zudem begleiteten sie die Verletzungsprobleme das ganze Jahr hindurch. Zum Shin Splint am Schienbein, einem klassischen Überlastungssyndrom von Läufern, gesellte sich auch noch ein Fersensporn.

Trotz der Verletzungen hatte Imke Bosch den Ehrgeiz, an ihre Vorjahreserfolge anzuknüpfen. Doch ihr wurde schnell bewusst, dass es nicht ging und sie ihren körperlichen Beschwerden Tribut zollen muss: „Beim ersten Saisonrennen, einem EM- und WM-Qualifikationswettkampf in Leipzig, bin ich ausgestiegen. Ich war ein paar Tage vorher noch umgeknickt und habe das Schienbein beim Laufen direkt wieder gespürt.“ Zu denken gegeben hatte ihr aber nicht nur die sportliche Dämpfer, sondern auch die Tage davor in Kienbaum, wo sich

die deutsche Nachwuchs-Elite versammelt hatte. „Da ging alles nur nach Leistung. Das war eine total düstere und unangenehme Stimmung, ich bin sehr demotiviert nach Hause gefahren“, schildert sie die für sie beklemmende Atmosphäre.

Das alles wiederum war mehr als nur ein Stimmungsdämpfer, hinzu kam der sportliche Frust. „Mich hat der Gedanken getrieben, ob ich meine sportliche Richtung wechseln soll, weg vom Triathlon“, beschrieb Imke Bosch den Tiefpunkt, an dem sie angekommen war. In dieser Phase waren es ihre Siegerländer Jugendtrainer Carsten und Claudia Wunderlich, die ihr Mut machten und sie vom Weitermachen überzeugten. Es waren gute Gespräche, die den Druck von ihr nahmen, ihr zu einer neuen Lockerheit verhalfen und dazu beitrugen, dass sie den Spaß am Triathlon wiedergefunden hat.

„Ich war jetzt viel entspannter und habe mich entschieden, die Saison lieber früher zu beenden als mich zu quälen“, war der nun nicht mehr vorhandene Druck eine richtige Befreiung für sie. Imke Bosch startete beim DTU-Jugend-Cup in Forst, belegte den 14. Platz, war damit schlechter platziert als im Vorjahr, doch es war ihr egal: „Hauptsache ich bin ins Ziel gekommen.“ Mit dem Start bei den im Rahmen der Finals ausgetragenen Deutschen Meisterschaften in der Mixed Relay ging für sie auch noch ein kleiner sportlicher Traum in Erfüllung. Auch dass sie vom Bonner Trainer für den Bundesliga-Wettkampf in Tübingen nominiert wurde und dort ihr Debüt im Triathlon-Oberhaus feiern durfte, gab ihr ein gutes Gefühl. Später ließ sie sich noch überreden, bei den Deutschen Jugend-Meisterschaften in Goch zu starten, wo Ende August neben dem 8. Platz bei der weiblichen

Jugend A als kleine Überraschung auch noch die Nachricht, dass sie weiterhin dem deutschen Nachwuchskader 2 angehört wird.

Damit hatte Imke Bosch nach einer Saison „mit Höhen und Tiefen“ nicht mehr gerechnet. Um so größer war die Freude im Hause Bosch. Jetzt möchte die 17-Jährige sich erst einmal auf die bevorstehenden Abiturklausuren konzentrieren, sich nebenbei aber auch dem Formaufbau widmen. „Im Moment sieht es so aus, dass ich die Verletzungsprobleme im Griff habe.

Ich habe neue Motivation und wieder Lust durchzustarten“, ist Imke Bosch guter Dinge, dass sie von den Lerneffekten des Jahres 2023 im weiteren Verlauf ihrer Karriere profitieren wird...



Am Maschsee in Hannover absolvierte Imke Bosch ihren zweiten Bundesliga-wettkampf für die SSF Bonn.

## Luca Stolz gelingt ein Saisonabschluss nach Maß

In der Wüste von Abu Dhabi rundet der Brachbacher Motorsportler ein starkes Jahr mit einem Sieg ab. Zum Gesamt-Triumph fehlt nicht viel

**ABU DHABI.** Schöner hätte er sich den Saisonabschluss nicht malen können. Motorsportler Luca Stolz hat beim Finale der Intercontinental-GT-Challenge (IGTC) in Abu Dhabi einen weiteren Rennsieg gefeiert. Auf dem Yas Marina Circuit triumphierte der 28-Jährige gemeinsam mit seinen Teamkollegen Maro Engel und Mikael Grenier beim „Gulf 12 Hours“, also einem Zwölf-Stunden-Rennen. Mit diesem Erfolg sicherte sich Stolz, der als Vierter in der Punktwertung angereist war, zugleich den 2. Platz in der Gesamtwertung der fünf Rennen umfassenden IGTC knapp hinter seinem Mercedes-Kollegen Jules Gounon – acht Punkte fehlten am Ende zum Gesamtsieg. Dass Mercedes AMG damit auch den Titel in der Herstellermeisterschaft verteidigte, ist in diesem Zusammenhang beinahe logisch.

Im Mercedes-AMG GT3 des Teams GruppeM Racing gab es für den Brachbacher Stolz, der sich das Cockpit im Auto mit der Startnummer 99 mit dem Deutschen Maro Engel und Mikael Grenier aus Kanada teilte, nach der Qualifikation eine perfekte Ausgangslage. Mit der Pole Position schaffte das Trio die Grundlage für den



Sieger des Zwölf-Stunden-Rennens von Abu Dhabi (von links): Luca Stolz, Mikael Grenier und Maro Engel mit ihren Siegetrophäen.

Foto: simon/amg

späteren Erfolg, der von vielen taktischen Entscheidungen geprägt war.

Bereits nach der ersten Rennrunde steuerte Startfahrer Engel den gelben Mercedes aus taktischen Gründen zum ersten Stopp an die Box. Wie fast alle Spitzen-

teams im 26 Autos umfassenden Feld fiel die Mannschaft zunächst bis ans Ende des Feldes zurück und kämpfte sich von dort langsam wieder vor.

Nach einem weiteren Boxenstopp gerieten Stolz und Co. für kurze Zeit sogar um

eine ganze Runde in Rückstand. Erst nach der Rennhalbezeit zeigte sich, dass der Weg, den das Team eingeschlagen hatte, richtig war. Nach bis dahin fehlerfreier Fahrt aller Piloten meldete sich das Trio an der Spitze des Feldes zurück. Nach einem schnellen Boxenstopp in der Schlussphase des Rennens eroberten die Männer in der gelben „Mamba“ schließlich wieder die Führung. Mit einer fehlerfreien Fahrt in den restlichen Runden schaukelten das Trio um Luca Stolz seine Führung ins Ziel und feierte nach 348 Runden den verdienten Gesamterfolg.

„Zunächst bin ich natürlich erstmal glücklich, dass wir gewonnen haben und ich noch Vize-Meister geworden bin. Mich freut es besonders für das Team, das das ganze Jahr über hart gearbeitet hat“, gab Stolz nach der Siegerehrung mit Entgegennahme der Trophäen zu Protokoll. Der Brachbacher ergänzte: „Wir waren das gesamte Wochenende schnell und haben die richtige Strategie gewählt. Die Saison hat mit dem Sieg in Bahrain schon gut angefangen, danach war es nicht immer einfach. Deshalb ist es jetzt umso schöner, das Jahr mit einem Sieg zu beenden.“ ■ simon

## Linnea Schnerr meistert erste Hürde der EM-Qualifikation

**MÜNCHEN.** Sportschützin Linnea Schnerr hat auf dem Weg zur Luftgewehr-Europameisterschaft die erste Hürde gemeistert. Die Krombacherin beendete das Sichtungsschießen bei den Juniorinnen in München auf dem 3. Platz und sicherte sich damit einen der acht Plätze für die entscheidende EM-Qualifikation vom 19. bis 21. Januar in Wiesbaden. Dort lösen die besten drei Nachwuchsschützinnen das Ticket für die Druckluft-Europameisterschaft im ungarischen Győr (24. Februar bis 3. März 2024). Die Viertplatzierte wird als Ersatzschützin an der EM-Vorbereitung teilnehmen.

Nachdem Linnea Schnerr in der Luftgewehr-Bundesliga am ersten Dezemberwochenende Corona-bedingt aussetzen musste, war sie gespannt, in welcher Form sie sich auf der Olympiaschießanlage in München präsentieren würde. Doch es lief von Beginn an gut für die 18-Jährige. Starke 626,6 Ringe waren die Ausbeute der 60 Schuss des ersten Durchgangs. Zur Erklärung: Da bei diesen Wettkämpfen auch die Zehntel gewertet werden, sind pro Schuss 10,9 Ringe möglich. Der Weltrekord bei den Frauen beträgt aktuell 635,5 Ringe. Im zweiten Durchgang war Linnea Schnerr noch treffsicherer: Mit 628,1 Ringen übertraf sie sogar das Resultat des ersten Wettkampfes, so dass sie den ersten Tag der Qualifikation bei den Juniorinnen auf Platz 3 liegend beendete.

Im dritten und letzten Durchgang am dritten Wettkampftag musste die Sportlerin des SV Littfeld sich zwar mit 621,1 Ringen begnügen, da aber auch ihre Konkurrenten nicht so gut zielten wie am Vortag, verteidigte sie ihren 3. Platz. „Der Wettkampf fand frühmorgens statt. Da haben alle ein bisschen schlechter geschossen. Bei mir war das aber nicht so tragisch, denn ich hatte mir am ersten Tag einen guten Vorsprung aufgebaut“, reichte der von ihr erreichte Schnitt von 625,5 Ringen locker, um im Januar bei der Vergabe der EM-Tickets in Wiesbaden als eine von acht Juniorinnen mitmischen zu dürfen. ■ rege

## „Finn/Bam“: Trainer bleibt nur ein Jahr

**BAMENOHL.** Dieser Schritt kommt überraschend: Trotz einer starken Hinrunde und 24 Punkten aus 16 Spielen haben sich die Verantwortlichen von Fußball-Oberligist SG Finnentrop/Bamenoahl dafür entschieden, den im Sommer auslaufenden Vertrag von Trainer Ibrahim Mbaye nach einem Jahr nicht zu verlängern. Das gab der Verein aus dem Kreis Olpe am Dienstag auf seiner Homepage bekannt.

Mbaye war erst vor Saisonbeginn als Nachfolger des langjährigen Erfolgstrainers Ralf Behle ans Bamenoahler Schloss gewechselt. „Leider mussten wir feststellen, dass das Zusammenspiel zwischen Mannschaft und Trainer in einzelnen Punkten nicht so funktioniert wie wir es erhofft und uns gewünscht hatten. Beide Seiten haben dies erkannt und für sich Kompromisse gefunden, so dass eine Zusammenarbeit auch bis zum Saisonende möglich ist“, heißt es in der Mitteilung der SG.

Zur kommenden Saison soll eine neue Doppelspitze die Verantwortung für die erste Mannschaft übernehmen. Ein Teil des neuen Trainergespanns wird Jonas Ermes sein. Der 31-Jährige unterstützt Mbaye seit vergangener Saison. Nach Spielerstationen beim VfL Bochum, Alemannia Aachen, SC LWL 05 und dem RSV Meinerzhagen sammelte der gelernte Torwart und B-Lizenzinhaber zuvor bereits ein Jahr Erfahrung als Co-Trainer von Mutlu Demir beim RSV Meinerzhagen. „Für die Position neben Jonas laufen aktuell weitere Gespräche mit möglichen Kandidaten“, heißt es von den Verantwortlichen der SG. ■ pm



Ibrahim Mbaye ist nur noch bis zum Saisonende Trainer der SG Finnentrop/Bamenoahl. Foto: Florian Runte