Alles für den Sprung nach oben

Segler Mats Schönebeck und U19-Handballer Corvin Troschke vom THW Kiel träumen von einer Karriere im Profisport. Doch der Weg zwischen Schule und Training ist hart. Ein Tag mit den Nachwuchssportlern.

VON JORID BEHN UND CLEMENS BEHR

Links: Corvin Troschke, Linksaußen in der U19-Mannschaft des THW Kiel, setzt im Abendtraining zum Sprungwurf an. Wenige Meter entfernt von der Trainingshalle lebt der 18-Jährige auf dem Campus der Zebras in Altenholz in einer Handball-WG. Rechts: Mit seinem ganzen Körpergewicht muss Nachwuchssegler Mats Schönebeck seine Jolle wieder aufrichten. Der Zwölftklässler hat es nicht weit ins Trainingsrevier. Er wohnt im Segelinternat im Olympiahafen in Schilksee.

FOTOS: FRANK PETER, JORID BEHN

SCHILKSEE. Es hat gefroren über Nacht. Die kalt-feuchte Luft lässt an diesem Morgen auf dem Campus des THW Kiel in Altenholz den Atem sichtbar werden. Es ist kurz vor neun Uhr, als Nachwuchs-Handballer Corvin Troschke, nur in Boxershorts bekleidet, die Tür öffnet. Der 18-Jährige ist gerade aufgestanden.

Troschkes Schultag beginnt an diesem Dienstag erst in der dritten Stunde. Montags und mittwochs steht schon vor dem Unterricht Training an. Heute ist noch Zeit für ein kurzes Frühstück: Troschke holt eine Packung Toast aus einem Fach im Kleiderschrank und eine Dose Frischkäse aus dem WG-Kühlschrank. Über eine Wendeltreppe geht er hinauf ins Obergeschoss der Handball-WG mit kleiner Küchenzeile und Essecke und mixt sich zum Toast einen Drink mit Zink- und Vitaminpulver. „Sich vernünftig zu ernähren, ist eine der größten Herausforderungen", sagt er.

Kochen und Einkaufen erledigen die THW-Kiel-Junioren am Campus selbst. „Wer hier lebt, hat eine hohe Eigenverantwortung", sagt Ingo Suhr, der alle Abläufe auf dem Campus organisiert und für alle Sorgen und Nöte der Nachwuchshandballer bereitsteht. Die drei Säulen des Campus-Konzepts: Handball, Persönlichkeit, (schulische) Ausbildung. Seit Februar 2020 wohnt Linksaußen Corvin Troschke als einer von 21 Handballern im THW-Internat in Altenholz. Alle wollen von hier aus den Sprung in den Profihandball schaffen. Troschkes nächster Stopp auf dem Weg dahin: eine Doppelstunde Englisch im 13. Jahrgang der Gemeinschaftsschule Friedrichsort (IGF), der Partnerschule des Leistungssports.

Segeltalent Mats Schönebeck besucht dort die zwölfte Klasse und möchte einer der besten ILCA-7-Segler der Welt werden. Dazu fehlt ihm vor allem noch eines: Gewicht.

Bis Sommer soll der 18-Jährige knapp zehn Kilogramm draufpacken.

Es ist 9.30 Uhr. Während viele Mitschüler heute noch nichts gegessen haben, nutzt Schönebeck die Pause zwischen den beiden Biologiestunden für seine zweite Mahlzeit: Kartoffelbrei mit Chicken Nuggets. Eineinhalb Kilo Kartoffeln hat er am Vortag zusammen mit seiner Mitbewohnerin im Sportinternat Schilksee gekocht. Geplant für ein Abendessen und Verpflegung in der Schule – für zwei Personen.

Schönebeck unterbricht seine Mahlzeit für die zweite Bio-Stunde. Das Thema: Molekulargenetik. „Ich habe nicht sonderlich viel verstanden", gesteht der Segler danach. Die anschließende Deutschstunde fällt aus. Also: Zeit zum Essen. Er setzt sich an einen Tisch im Flur und holt erneut die Tupperdose raus. Nach Physik in der fünften Stunde endet sein Schultag. Der Nachmittagsunterricht fällt für ihn in dieser Woche aus. „Es wird so früh dunkel, deswegen trainieren wir nachmittags", erklärt er. Ein Vorteil, den er als Segler im Nachwuchs-Bundeskader an der IGF genießt.

Seit zehn Jahren trägt die Gemeinschaftsschule Friedrichsort den Titel „Partnerschule des Leistungssports" und arbeitet eng mit dem Olympiastützpunkt in Schilksee, dem THW Kiel und den Fußballern von Holstein Kiel zusammen. „Wir achten gemeinsam darauf, dass die Sportler sowohl ihr Trainingspensum als auch ihr Abitur schaffen", sagt Oberstufenleiter Markus Oddey. „Wir versuchen, alles möglich zu machen – zumindest wenn die Noten stimmen." Ist das nicht der Fall, „bedeutet das auch mal die Nichtteilnahme an Lehrgängen", so Oddey. Das aber bleibt die Ausnahme. Handballer Troschke und Segler Schönebeck müssen sich darüber keine Sorgen machen.

Dabei sammelt vor allem Schönebeck durch den Sport Fehlzeiten. Den Winter verbringt er halb in Portugal, halb in Schilksee. „Wir sind meist zehn Tage im Trainingslager, dann zwei Wochen zu Hause in der Schule, dann wieder zehn Tage in Portugal", berichtet der 18-Jährige. Klausuren kann er verschieben, wenn ein wichtiger Wettkampf ansteht. Wie im Dezember, als er bei den Youth Worlds im Oman segelte. In jeder Klasse wurde nur ein Boot pro Nation entsandt. ILCA-6-Segler Schönebeck fuhr auf Platz zwölf im 50er-Feld.

Im Philosophie-Kurs von Handballer Corvin Troschke werden die mündlichen Noten besprochen. Wieder sitzt Lukas Grote, U19-Torhüter des THW, in der letzten Reihe neben Troschke. „Ich ziehe die Besprechung mit Corvin und Lukas vor", ruft die Lehrerin. „Die müssen gleich zum Training." Getuschel in der Klasse. Offenbar sorgt die Sonderrolle der beiden Sportler für Gesprächsstoff bei den Mitschülern. Eine Viertelstunde vor Ende packen beide ihre Sachen und hasten zum Parkplatz. In 20 Minuten startet das Mittagstraining in Altenholz.

„Enge Freundschaften mit Mitschülern zu knüpfen, ist im durchgetakteten Handball-Alltag schwierig", erzählt Troschke später. Die Freizeit ist knapp. „Der Freundeskreis begrenzt sich auf den Handball und die Leute, die hier wohnen. Das ist wie eine Familie, weil wir jeden Tag so viel zusammen machen. In der Schule sitzt man nebeneinander, lernt und isst zusammen."

Am Mittwoch, dem einzigen freien Abend, fahren die Nachwuchshandballer manchmal in die Stadt, gehen ins Kino, im Sommer an den Strand. Am Wochenende fährt Troschke nach Hause nach Bad Segeberg, wo auch Freundin Laura wohnt, die ihn seit der Corona-Pandemie in der WG nicht besuchen darf. „Manche, die von weiter weg kommen, ziehen ins Hotel um, wenn die Freundin am Wochenende zu Besuch kommt", sagt Troschke, während er sich in seinem Zimmer für das Training umzieht. Die Halle liegt direkt nebenan.

Auch Mats Schönebeck ist wieder im Internat und zieht sich fürs Training mit den Segel-Kollegen um. Gemeinsam mit acht Wassersportlern- und -sportlerinnen lebt er mitten im Olympiahafen. Alle haben ein zwölf Quadratmeter großes Zimmer mit eigenem Bad und Zugang zum gemeinsamen Balkon mit Blick auf die Förde. Die Küche und einen Gemeinschaftsraum teilen sie sich. „Manchmal geht man sich auf die Nerven. Aber eigentlich ist es cool hier", sagt er. Vor allem die kurzen Wege zum Boot genießt er.

Seit knapp einem Jahr wohnt der Hamburger in Schilksee. Finanziert werden die Internatsplätze aus Bundes- und Landesmitteln sowie von den Eltern der Schüler. Aufgenommen werden laut Kriterien des Olympiastützpunkts nur Seglerinnen und Segler mit „sehr guter sportlicher Perspektive". Mehr als die Hälfte der Internatsbewohner schafft nach dem Schulabschluss den Sprung in den Bundeskader. Doch auch der ist in mehrere Leistungsgruppen unterteilt. Auf dem Weg an die Spitze, in den Olympia-Kader, wird noch mal kräftig aussortiert.

> **Natürlich ist der Schritt in den Profi-Handball schwer, aber wir haben hier die besten Voraussetzungen.**
> **Corvin Troschke,** U19-Handballer des THW Kiel

> **Manchmal geht man sich auf die Nerven. Aber eigentlich ist es cool, hier im Segelinternat zu leben.**
> **Mats Schönebeck,** Segler im Bundeskader

Segler Mats Schönebeck braucht eine gute Muskulatur, um auch bei starkem Wind seine Jolle kontrollieren zu können.

FOTO: JORID BEHN

„Segelfertig" treffen sich die Jungs aus dem Nachwuchs-Bundeskader, acht Segler aus ganz Deutschland, mit Trainer Marek Nostiz am Wasser. Auf einem Slipwagen lassen sie die Einhand-Jollen in die Förde gleiten und müssen – nur bekleidet mit einem Neoprenanzug – hinterherspurten, um das Boot festzuhalten. Die Förde hat an diesem Tag um die sieben Grad. „Ah, ist kalt", ruft einer der Segler. „Gestern war es kälter", erwidert Schönebeck nüchtern. Mit einem Satz springen die Jungs aufs Boot und fahren aus dem Hafen hinaus. Nostiz fährt mit dem Motorboot hinterher und filmt die Segler, um das Training anschließend zu analysieren – das ihn heute nicht zufrieden stimmt. „That's not what I want", schimpft der polnische Coach.

Bei schwierigen Bedingungen mit nur sehr wenig Wind werden Wenden geübt: Schönebeck setzt sich auf die eine Seite der Jolle, bringt das Boot in Fahrt, dann in Schräglage, klettert blitzschnell unter dem Segel durch auf die andere Seite und legt sich mit seinem ganzen Körper aus dem Boot heraus, damit es nicht kentert. Nicht immer klappt es. Einmal kippt seine Jolle um. Nun wird deutlich, warum er an Gewicht zulegen muss.

Zwei Stunden halten es die Jungs auf dem Wasser aus. „Irgendwann wird es zu kalt", schnauft Schönebeck, als er die Jolle aus dem Wasser zieht. Erschöpft wirkt er nicht. „Das kommt erst später." Schnell putzt er das Boot, zieht sich um und läuft zurück ins Internat – in die Küche. Vom Kartoffelbrei ist noch etwas übrig.

Mit einer Tupperdose bewaffnet geht er um 16.30 Uhr zur Videoanalyse. Nostiz appelliert an die Nachwuchssegler: Sie müssten fokussierter bei den Wenden sein. So richtig wollen die Jungs das nicht akzeptieren. „Es war zu wenig Wind", erwidert ein Segler. Gelten lässt Nostiz das nicht. Schönebeck hält sich in der Diskussion zurück. Nach einer halben Stunde ist die Besprechung vorbei. Das erste Mal an diesem Tag hat der junge Segler Zeit zum Entspannen.

Runterkommen heißt es am Nachmittag auch für Corvin Troschke. Mit Laptop auf dem Schoß guckt er sich Videos auf Youtube an. Sein Zimmer ist aufgeräumt. Nur ein Drucker und eine Plastikpflanze stehen auf dem Schreibtisch, alle anderen Sachen sind im Schrank verstaut. Im Sommer nach seinem Abitur wird der Segeberger die WG verlassen. Für ihn steht der Sprung in den Herrenbereich bevor, wahrscheinlich in die Dritte Liga. Ob es zum THW-Kooperationspartner TSV Altenholz geht, steht noch nicht fest.

„Ich will parallel eine Ausbildung zum Immobilienkaufmann machen, damit ich nach dem Handball etwas in der Hand habe", sagt er. Wie seine Chancen auf eine Profikarriere stehen? „Ein Vollprofi ist für mich jemand in der Zweiten Liga. Der Schritt ist schwer, aber wir haben hier die besten Voraussetzungen, bekommen eine super Ausbildung." Seine Schulsachen holt Troschke an diesem Nachmittag nicht raus. Vor der Abendeinheit gehen die Handballer gemeinsam einkaufen. Nach dem Training wollen sie asiatisch kochen.

18.30 Uhr: Noch einmal muss sich Segler Schönebeck motivieren. Es geht in den Kraftraum. Auch das ist wichtig, um mehr Körpergewicht zu bekommen. „Wir haben gestern Maximalkraft trainiert und machen heute nur ein paar Koordinationsübungen", sagt er. Die Übungen wirken, als seien sie ein Kinderspiel für ihn. Er hüpft von einem Gymnastikball zum nächsten, schnappt sich vier Bälle und jongliert, während er auf einem der Gymnastikbälle steht. Balancieren auf der Slackline – ebenfalls kein Problem. Nach eineinhalb Stunden hat Schönebeck das Training geschafft. „Jetzt kochen wir noch", sagt er, „und dann gehe ich bald ins Bett." Wieder kommen die Kohlenhydrate nicht zu kurz: Es gibt Spaghetti Carbonara.

Gestampfe und Gequietsche der Handballer tönt währenddessen durch die Halle in Altenholz. Das erste Trainingsspielchen verliert Corvin Troschke mit seinem Team und muss runter für 20 Liegestütze. Kurz darauf ist der Linksaußen in seinem Element: Sprung in den Kreis, Wurf aus spitzem Winkel, elegantes Abrollen, eine geballte Faust. Nach eineinhalb Stunden ist die zweite Einheit des Tages geschafft. Troschke ist zufrieden. „Ich habe viele Würfe bekommen", sagt er außer Atem.

Es gibt Tage, da läuft es in der Schule nicht, und Troschke kann dank des Trainings trotzdem mit gutem Gefühl schlafen gehen. „Richtig schlechte Tage gibt es hier allein wegen der Stimmung am Campus nicht." Für den Nachwuchshandballer heißt es jetzt: Duschen, Kochen und ab ins Bett.

Am nächsten Morgen beginnt für Troschke und Schönebeck der nächste vollgepackte Tag, die nächste Etappe auf dem Weg in den Spitzensport – für die Handballer mit einer ersten frühen Trainingseinheit noch vor dem Schulbeginn.

Handball-Talent Corvin Troschke im Englischunterricht der 13d der Gemeinschaftsschule Friedrichsort.

FOTO: ULF DAHL

Trainer Marek Nostiz (li.) hat das Training der Segler gefilmt und bespricht die Aufnahmen mit Mats Schönebeck..

FOTO: JORID BEHN

Zusätzliche Kohlenhydrate nach dem Abendtraining: Corvin Troschke mixt sich in der Küche der Handball-WG einen Drink mit Maltodextrin.

FOTO: CLEMENS BEHR

Das ist mal Koordination: Auf einem Gymnastikball jongliert Mats Schönebeck mit vier Bällen.

FOTO: JORID BEHN

Hier lernen Kiels Sporttalente

KIEL. Rund 50 junge Spitzenathletinnen und -athleten bringen an der Gemeinschaftsschule Friedrichsort (IGF) ihre schulische Ausbildung und sportliche Laufbahn unter einen Hut. Die Schule ist Kiels erste Adresse für Leistungssportlerinnen und -sportler. Als 2006 das Sportinternat des Olympiastützpunkts in Schilksee entstand, besuchten die ersten Wassersportler und Beachvolleyballer die Hebbelschule und die IGF. Die Volleyballer verabschiedeten sich drei Jahre später nach Hamburg, doch die Seglerinnen und Segler blieben in Friedrichsort, bekamen 2018 mit den Handballern des THW Kiel und ein Jahr später mit den Fußballern von Holstein Kiel Verstärkung.

Was die Schule von ihrer Sportorientierung hat? „Natürlich erhoffen wir uns eine Leuchtturmwirkung", erklärt Oberstufenleiter Markus Oddey. „Junge Kielerinnen und Kieler, die sportlich ambitioniert sind – auch jenseits eines Kaderstatus – sollen sich denken: An der IGF werde ich gesehen und wertgeschätzt." Dass die Sonderrolle des Sports an der Schule auch mal auf Unverständnis im Kollegium und der Schülerschaft stoßen kann, bestätigt Sportfachleiter Torben Albrecht. „Aber wenn man in persönlichen Gesprächen erklärt, was diese Schüler leisten, sorgt das zumeist schnell für Akzeptanz."

Die Schule bietet ihren Leistungssportlerinnen und -sportlern wöchentliche Sprechstunden, ist im regelmäßigen Austausch mit den Kooperationspartnern, organisiert den Nachführunterricht für die Athletinnen und Athleten auf Lehrgängen oder Wettkampfreisen, nimmt Wiederholungsklausuren und Ersatzprüfungen ab. Gerade ist ein neuer Athletikraum in Planung. Seit 2011 ist die IGF eine von zwei „Partnerschulen des Leistungssports" im Land (neben der Lauenburgischen Gelehrtenschule am Ruderstützpunkt in Ratzeburg).

Eine „Eliteschule des Sports", ein Prädikat, das durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vergeben wird, hat Schleswig-Holstein – als einziges Bundesland neben Bremen – nicht. „Die bestehenden Bedingungen dafür könnten wir gegenwärtig allein schon mit Blick auf die geforderte Anzahl der Athletinnen und Athleten in Kiel nicht erfüllen", sagt Oddey. Laut Landessportverband gibt es zwar Bemühungen, die Kriterien zur Ausweisungen des Labels „Eliteschule des Sports" abzuwandeln. Das allerdings ist Zukunftsmusik.

Konkreter ist der Plan, an der IGF dank zunächst auf zwei Jahre befristeter zusätzlicher Landesfördermittel im kommenden Schuljahr erstmals eine Klasse ausschließlich mit Kadersportlerinnen und -sportlern zu bilden, die gänzlich vom Stundenplan der Parallelklassen entkoppelt ist. Langfristiges Ziel der Schule ist es, jeweils eine Kadersport-Klasse in den Jahrgängen elf bis 13 zu schaffen. Dafür wären pro Klassenzug 18 Schülerinnen und Schüler nötig.