

Die NP-Sportlerwahl 2018 steht an. Am 22. Januar küren wir unsere Top-Athleten bei der Sportgala im Theater am Aegi. Sie bestimmen mit Ihrer Wahl mit, wer oben steht. Wir stellen täglich einen Kandidaten vor. Heute: die Ruder-Vizeweltmeisterinnen Marie-Cathérine Arnold und Carlotta Nwajide.

Bei Olympia 2020 soll es Gold werden

Sie ruderten zu WM-Silber: Hannover-Duo gibt alles – sogar in einem Ski-Trainingslager

VON SASCHA PRIESEMANN

HANNOVER. Bei der Ruder-Weltmeisterschaft in Bulgarien saßen sie in einem Boot: Marie-Cathérine Arnold und Carlotta Nwajide holten zusammen die Silber-Medaille. Bei Olympia in Tokio 2020 wollen sie das wiederholen – wenn möglich allerdings mit der Gold-Medaille. Dafür trainieren sie derzeit hart, nicht mehr nur in Hannover. Nwajide ist nach Berlin gezogen und ist nur noch selten auf hannoverschen Gewässern unterwegs. Zu ihrem Trainer Thorsten Zimmer hat sie weiterhin guten Kontakt, für den DRC wird sie weiterhin starten. Arnold, die in Lehrte aufgewachsen ist, ist glücklich in Hannover. Ganz nach Berlin will sie nicht.

Sie sind WM-Zweite geworden. Wie glücklich sind Sie darüber?

Arnold: An dem Tag wäre ganz bestimmt nicht mehr drin gewesen. Der Abstand zu Gold war schon recht deutlich. Wir haben uns für die WM was anderes vorgenommen und wollten gewinnen. Aber so wie der Regatta-Verlauf war, sind wir sehr zufrieden.

Zwei Hannoveranerinnen in einem Boot. Ist es von Vorteil, wenn die Teamkollegin aus derselben Stadt kommt?

Nwajide: Ja, ich denk schon. Wir trainieren sehr häufig zusammen, wir haben den gleichen Trainer und haben damit ähnliche Vorstellungen vom Rudern. Zu den Leuten, mit denen man häufig trainiert, ist eine besondere Verbundenheit da.

Arnold: Es ist zudem leichter zu kommunizieren, weil man über die Jahre weiß, wie der andere tickt.

Bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 sind Sie, Frau Arnold, kurzfristig in ein anderes Boot verlegt worden und konnten so keine Medaille gewinnen. Sind die Tränen inzwischen getrocknet?

Arnold: Das ist mehr als zwei Jahre her. Ich habe ganz andere Ziele vor mir. Es ist wichtiger, wie es in der Zukunft wird und nicht, wie es in der Vergangenheit war. Rio ist für mich kein Thema mehr. Ich arbeite dran, dass es beim nächsten Mal anders ausgeht.

Nach Rio hatten Sie keine Lust mehr. Was hat Sie dennoch motiviert, mit dem Rudern weiterzumachen?

Arnold: Ich habe mit drei Kommilitonen, mit denen ich zusammen in Amerika war, einen sehr aufschlussreichen Urlaub gemacht. Wir waren aus Spaß zwischendurch einmal auf dem Wasser. Da habe ich eine ganz andere Bestätigung bekommen. Ich habe da auch festgestellt, dass ich am Sport so viel Spaß habe und es zu früh gewesen wäre, damit schon aufzuhören. Zumal ich mir sehr sicher bin, dass ich noch nicht an meiner Leistungsgrenze gewesen bin. Ich kann noch besser werden.

Was sind Ihre Ziele für Olympia in Tokio 2020?

Nwajide: Die Gold-Medaille! Wenn man zu Olympia fährt, ist sie das Ziel. 2016 hat es im Vierer Gold gegeben, warum jetzt nicht wieder?

Bei der ersten Teilnahme gleich eine Medaille?

Nwajide: Man sollte die Ziele immer so hoch stecken, dass man nach guten Leistungen strebt und sich nicht zu schnell mit zu wenig zufrieden geben. Wenn man hinterher fällt, ist es

nicht so schlimm. Arnold: Für mich steht erst einmal im Vordergrund, dass ich mich für Olympia qualifiziere. Und dann will ich dieses Mal auf jeden Fall eine Medaille nach Hause bringen.

Wie schätzen Sie ihre Chancen ein, überhaupt dabei zu sein?

Arnold: Es ist noch keiner durch. Carlotta bringt eine große Physis mit, das ist von Vorteil. Deshalb kann sie zuverlässiger sein. Wir sind 14 Frauen mit halbwegs realistischen Chancen. Letztes Mal waren wir deutlich weniger. Jetzt haben wir so viele gute Leute, dass man, wenn man bei Olympia ist, auch auf jeden Fall von einer Medaille reden kann.

Wie sehr bestimmt Tokio Ihren Alltag?

Arnold: Bei uns hat sich schon einiges verändert. Aufgrund der Leistungssportreform müssen wir seit November zum täglichen Training an unserem Bundesstützpunkt in Berlin erscheinen. Wir sind damit noch viel mehr als sonst schon in Berlin. Für mich ist das nicht so schlimm, ich bin mit meinem Studium fast durch und bald frei in meiner Zeit.

Nwajide: Ich bin wegen der Reform nach Berlin gezogen, kann da mein Bachelor-Studium aber auch parallel noch weiterführen. Tokio ist natürlich schon im Hinterkopf. Aber anderthalb Jahre vorher schlafte ich noch nicht täglich mit dem Gedanken ein.

Wie meistern Sie Ihren Alltag und den Sport?

Nwajide: Rudern steht natürlich immer an erster Stelle. Mein Studium baue ich drumherum. Wenn ich morgens trainiere, fahre ich dann nachmittags in die Uni. Arnold: In den vergangenen zwei Jahren haben ich sehr viel für mein Studium gemacht. Das Rudern stand hinten an, damit ich mit dem Beginn der Leistungssportreform fertig bin und nur noch rudern kann. Es hat mich schon sehr geschlaucht, als ich versucht habe, beides voll zu machen.

Frau Nwajide, Sie sind vier Jahre jünger als Marie-Cathérine Arnold – ist ihre Kollegin ein Vorbild?

Nwajide: Ja klar, Marie war schon bei Olympia, das habe ich noch nicht geschafft. Marie hat schon sehr viel erreicht, deshalb kann ich viel von ihr lernen.

Arnold: Das ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Klar probiere ich, meine Erfahrungen weiterzugeben. Andererseits haben die jüngereren auch eine ganz andere Sichtweise auf den Sport. Da bin ich sehr offen, mir auch von denen was sagen zu lassen.

Nwajide: Das ist sehr angenehm, weil es nicht so ein Aufdiktieren ist. Das gibt es manchmal auch. Die Erfahrungen machen dann klar, dass ihre Art und Weise der richtige Weg ist und dass es keine andere Alternative gibt. Das stimmt aber nicht.

Wie viel trainieren Sie eigentlich?

Nwajide: Zu viel! Wir machen zwei bis drei Einheiten am Tag. Arnold: Da kommen 24 Stunden zusammen in der Woche, da ist noch nicht die Vor- und Nachbereitung dabei. Im Ski-Trainingslager geht es wahrscheinlich noch mal ein bisschen hoch.

Ski-Trainingslager? Ich denke, Sie rudern?



STOLZ AUF WM-SILBER: Hannovers Ruder-Duo Marie-Cathérine Arnold (rechts) und Carlotta Nwajide.



Foto: Florian Petrow

Arnold: Wir machen da Langlauf, das ist gut für die Ausdauer. Skifahren ist gelenkschonender als Laufen. Für uns ist das verträglicher.

Ist der Konkurrenzkampf beim Rudern in der Nationalmannschaft hoch?

Arnold: Man schießt natürlich immer so ein bisschen rechts und links. Aber momentan sind wir noch in der Phase, wo sich niemand sicher sein kann, bei Olympia dabei zu sein. Man weiß, dass man nur gut sein kann, wenn man sich im Team gegenseitig unterstützt. Das Miteinander ist größer als noch in der direkten Wettkampfvorbereitung, wo es nur noch darum geht, sich selbst

da irgendwie reinzusetzen. Nwajide: Ich sehe das ähnlich. In meinem zweiten Jahr bei den Erwachsenen ist der Konkurrenzkampf schon etwas angezogen. Deshalb habe ich die Vermutung, dass das jetzt von Jahr zu Jahr stärker wird und Richtung Olympia schon die Krallen ausgefahren werden. Noch ist es aber in Ordnung.

Haben Sie davor Bedenken, wenn die Krallen ausgefahren werden?

Nwajide: Ich ignoriere das eigentlich. Ich finde es schon nervig, werde mich davon aber nicht beeinträchtigen lassen. Es macht dann natürlich etwas weniger Spaß.

Wie ist das Ihnen: Sind Sie eher Partnerinnen oder Konkurrentinnen?

Nwajide: Wir sind eigentlich nicht Konkurrentinnen, weil wir unterschiedliche Ruderrinnen sind. Also wir sitzen tendenziell an unterschiedlichen Plätzen im Boot. Marie ist eher eine, die technisch sehr sauber rudert und mit sehr viel Gefühl. Deswegen ist sie eher auf der Bug-Position.

Arnold: Wir können dem Boot unterschiedliche Dinge mitgeben. Jeder Platz in einem Boot hat eine bestimmte Funktion, und den machen wir uns derzeit nicht gegenseitig streitig. Carlotta bringt andere Stärken mit als ich. Es ist momentan eher ein Miteinander.

Mitmachen und Traumreisen gewinnen

Das gilt auch zum Jahresabschluss und noch bis zum 13. Januar des neuen Jahres: Wählen und gewinnen – ein Anruf oder eine Postkarte reichen vielleicht fürs große Glück.

Alle Teilnehmer haben dazu die Chance auf zwei Traumreisen. Der zweite Preis: eine Woche für zwei Personen im Robinson Club Landskron am Südufer des Ossiacher Sees mit Vollpension (bei eigener Anreise). Der 151-Zimmer-Club bietet ein Theater, den Nite-Club „Rauchkuchl“, zwei Restaurants und eine Strandbar. Der erste Preis: eine Woche für zwei Personen im Robinson Club Khao Lak mit Vollpension inklusive Flug, traumhaft gelegen am 13 Kilometer langen Sandstrand Pak Weep in Thailand. Die erst 2017 neu eröffnete Anlage mit 320 Zimmern verfügt über sechs Pools, vier Restaurants und fünf Bars.

So wählen Sie mit:

■ **Telefon:** Wenn Sie beispielsweise für die Ruderrinnen Carlotta Nwajide oder Marie-Cathérine Arnold stimmen wollen, wählen Sie 0137/ 9880821 – und die Endziffer 03 oder 04. Der Anruf kostet aus dem Festnetz der Telekom 50 Cent. Abweichende Preise können für Mobilfunkteilnehmer gelten.

■ **Citipost:** Kupon ausschneiden, pro Kategorie jeweils ein Kreuzchen machen, auf eine Postkarte kleben und unfrankiert in einen der 320 blauen Citipost-Briefkästen werfen. Adressiert an: Neue Presse Hannover, Stiftstraße 2, 30159 Hannover.

■ **Deutsche Post:** Kupon auf eine frankierte Postkarte aufkleben und an die NP senden (Adresse oben). Wichtig: Nur Originalkupon aus der NP werden gezählt.



1. PREIS: eine Woche für zwei Personen auf die Robinson Club Khao Lak mit Vollpension inklusive Flug, traumhaft gelegen am 13 Kilometer langen Sandstrand Pak Weep in Thailand.

Foto: Robinson Club

Wählen Sie die Sportler des Jahres: Rufen Sie an oder schreiben Sie uns!

Sportlerin 2018

- 0137 / 98 80 821 -
- Charlotte Salzmann 01 (Faustball, TKH, Weltmeisterin)
 - Svenja Schaeper 02 (Kanu-Polo, KG List, Weltmeisterin)
 - Carlotta Nwajide 03 (Rudern, DRC, Vizeweltmeisterin)
 - Marie-Cathérine Arnold 04 (Rudern, HRC, Vizeweltmeisterin)
 - Angelina Köhler 05 (Schwimmen, 96, Deutsche Meisterin)
 - Imke Onnen 06 (Hochsprung, 96, Deutsche Vizemeisterin)
 - Svenja Pingbank 07 (Laufen, Hannover Athletics, Deutsche Vizemeisterin)
 - Stefanie Paul 08 (Rad, RSG Hannover, Siegerin Deutschland-Cup)
 - Giovanna Scoccimarro 09 (Rad, Hannover, Grand-Prix-Medaillengewinnerin)
 - Anna-Lena-Füllkrug 10 (Fußball, 96, Torjägerin)

Sportler 2018

- 0137 / 98 80 822 -
- Jakob Thordsen 01 (Kanu, HRC, Weltmeister)
 - Igor Wandtke 02 (Judo-Team Hannover, Europameister)
 - Niclas Füllkrug 03 (Fußball, 96, Torjäger)
 - Timo Kastening 04 (Handball, TSV Hannover-Burgdorf, Top-Spieler)
 - Lars Pfeifer 05 (Triathlon, Osterwald, Studenten-Weltmeister)
 - Eike Onnen 06 (Hochsprung, 96, EM-Finalist)
 - Andreas Toba 07 (Turnen, TKH, Deutscher Meister)
 - Amin Winter 08 (Boxen, PSV Hannover, Deutscher Meister)
 - Julian Real 09 (Wasserball, Waspo 98, Nationalspieler)
 - Phil Szczesny 10 (Rugby, 78, Nationalspieler)

Mannschaft 2018

- 0137 / 98 80 823 -
- Waspo 98 01 (Wasserball, Deutscher Meister und Pokalsieger)
 - BSK Hannover-Seelze 02 (Boxen, Deutscher Mannschaftsmeister)
 - Hannover 96 03 (Fußball, Bundesliga)
 - TSV Hannover-Burgdorf 04 (Handball, Bundesliga, Pokalfinale)
 - Judo-Team Hannover 05 (Judo, Aufstieg Bundesliga)
 - TB Stöcken 06 (Korfbball, Aufstieg Bundesliga)
 - Hannover Spartans 07 (American Football, Aufstieg 2. Liga)
 - Hannover 78 08 (Rugby, Spitzenteam Bundesliga)
 - Hannover Scorpions 09 (Eishockey, Spitzenteam Oberliga)
 - Hannover Indians 10 (Eishockey, Spitzenteam Oberliga)

