

NICO STAHLBERG

PROTOKOLL CAROLINE DOKA

FOTO DAN CERMAK

EIN NATURBURSCHE MIT MUSKELN UND FEINGEFÜHL: DER 17-JÄHRIGE **RUDERER** NICO STAHLBERG GEHÖRT ZU DEN BESTEN JUNIOREN DER WELT.

“ Rudern ist für mich der Megasport. Dieses Gefühl, pfeilschnell übers Wasser zu gleiten, ohne einen Widerstand zu spüren, ist unbeschreiblich. Aber Rudern ist auch knallhart. Liegt man im Wettkampf mit anderen Booten gleichauf, muss man alles geben. Wir sagen, es gewinnt derjenige, der zuletzt die Finger von der heißen Herdplatte nimmt. Ich kann das – voll ans Limit gehen. Ich gehöre zur Schweizer Nationalmannschaft, trainiere im Ruderclub Kreuzlingen und rudere den 7,5 Meter langen Einer genauso gern und schnell wie Mannschaftsboote. Im Armadacup 2008 wurde ich Zweiter hinter dem Junioren-Weltmeister. Gleich darauf wählten mich die Kreuzlinger zum Einzelsportler des Jahres. Im Zweier ohne Steuermann holten wir 2008 den Schweizer-Meister-Titel bei den Junioren. Richtig geil war unser Goldmedaillen-Gewinn bei den Junioren-Europameisterschaften im Vierer ohne.

Rudern verlangt nicht nur Kraft, sondern auch sehr viel Feingefühl. Ich weiss ganz genau, wie sich alles anfühlen muss. Ist zum Beispiel das Ruderblatt auch nur um ein Grad verstellt, spüre ich das sofort. Mein Gespür für Wasser, Boot und Bewegung ist ein Vorteil bei den Wettkämpfen, ebenso meine Teamfähigkeit. Rudern bedeutet für mich Freiheit und Natur pur. So ein Training am frühen Morgen über den Wassern ist der Bringer. Weil ich so naturverbunden bin, mache ich eine Lehre als Forstwart. Die Holz-Ernte begeistert mich total. Die anstrengende Arbeit ist für mich gleichzeitig Kraft- und Konzentrationstraining.

Ich wohne mit meinen Zwillingsschwestern im Hotel Mama, also bei meinen Eltern. Sie sind wunderbar geduldige und kompetente Gesprächspartner, egal ob es um Einstellungen

des Bootes oder um meine Psyche geht. Und weil meine Mutter stets für saubere Trainingswäsche und gesundes Essen sorgt, bekomme ich Lehre und Sport, genügend Schlaf und Spass im Ausgang unter einen Hut. Alle Ausgaben für den Rudersport müssen von meinem Lehrlingslohn, den Eltern oder aus der Vereinskasse bezahlt werden. Es gibt zarte Anfänge von Sponsoring. Ich verfolge keine langfristigen Ziele, meine Strategie ist die der kleinen Schritte. So habe ich nun erst mal die Junioren-Weltmeisterschaft 2009 im Visier. Doch wenn das Feuer für das Rennrudern weiter in mir brennt, führen mich meine kleinen Schritte vielleicht irgendwann an die Olympiade. ”

I54

Nico Stahlberg, 17, wurde empfohlen von UELI BODENMANN, dem ehemaligen Spitzenrunderer und Olympia-Silbermedaillen-Gewinner: «Nico entwickelt schon als Junior ein ganz feines Bootsgefühl.»

