Training in unmittelbarer Nachbarschaft zum Münchner Olympiastadion. FOTO: SEECK

Leistungssport aus Leidenschaft

Leichtathletik Der Speerwerfer Jonas Bonewit (21) aus dem Förderteam der Bayerischen Sportstiftung möchte in diesem Jahr an der 80-Meter-Marke kratzen.

Abends im Kraftraum: Training an der Langhantel steht zurzeit auf dem Programm. „Jetzt geht's langsam Richtung Maximalkraftphase", erklärt Jonas Bonewit. Der 21-Jährige, der an der Technischen Universität München Sportwissenschaften studiert, ist Bayerns bester Speerwerfer. Seine aktuelle Bestleistung: 76,54 Meter; sein bisher größter Erfolg: Platz vier bei der U20-Weltmeisterschaft 2014 in Eugene (Oregon/USA).

Der Trainingsplan des Speerwerfers von der LG Stadtwerke München ist ganz auf den Sommer hin ausgerichtet. Und für den hat er sich ehrgeizige Ziele gesetzt. In seinem letzten Jahr als U23-Athlet möchte er im Juli bei der Europameisterschaft dieser Altersklasse im polnischen Bydgoszcz starten, und er will an der 80-Meter-Marke kratzen. Dafür trainiert er hart und mit viel Disziplin. „Seine Stärken sind ganz klar seine Zielstrebigkeit und seine Gewissenhaftigkeit", lobt sein Trainer Stephan Seeck im Video-Portrait, das bei BLSVTV auf YouTube zu sehen ist, und ergänzt: „Der ist immer da, der ist immer pünktlich."

Auch dann, wenn die Übungseinheiten wenig Spaß versprechen. Wie beim „Schweinetraining", das der fünfwöchigen Sommerpause immer ein abruptes Ende setzt. „Man muss sich quälen können", sagt Bonewit nüchtern über diese Phase, in der es darum gehe, den Energiefluss hochzuhalten und die Belastungsfähigkeit zu verbessern – „damit man den Rest aushält!" Seit Mitte November spielen wieder kraftspezifische und wurfspezifische Übungen eine größere Rolle. In den nächsten Wochen wird im Training deutlich, dass es „langsam Richtung Wettkämpfe geht".

Als einzigen Wettkampf in der Winterwurf-Saison hat Bonewit den Europacup auf Gran Canaria (11./12. März) anvisiert. Die Wochen bis dahin kann der Leistungssportler ausschließlich in den Abendstunden trainieren. Denn vor den Trainingseinheiten arbeitet er in einem Büro im Münchner Haus des Sports. Dort absolviert der Student ein Praktikum im Geschäftsfeld Marketing & Kommunikation des Bayerischen Landes-Sportverbandes, zu dem auch die *bayernsport*-Redaktion gehört.

Dass Athleten neben dem Sport auf die berufliche Qualifikation großen Wert legen, ist der Bayerischen Sportstiftung ein zentrales Anliegen. Sie hat Jonas Bonewit im Sommer 2015 in ihr Stipendiatenteam aufgenommen und fördert ihn derzeit mit 150 Euro pro Monat. Ein Beitrag über den sich der junge Leistungssportler sehr freut: „Die Unterstützung hilft mir wirklich, weil ständig etwas anfällt", betont er und zählt auf,

Am Schreibtisch im Haus des Sports: Jonas Bonewit absolviert ein Praktikum beim BLSV. FOTO: ERBEN

welchen Bedarf er allein an verschiedenen Paar Schuhen hat: Speerwurfspikes, Sprintspikes, Gewichtheberschuhe, Laufschuhe …

Ein weiterer Kostenfaktor für den Leistungssportler: die Trainingslager. „Die Zuschüsse, die es dafür gibt, reichen nicht aus“, erzählt er und merkt an: „Ohne das Geld von der Sportstiftung würde das eine oder andere Trainingslager in Frage stehen.“ Gleichzeitig versichert der Speerwerfer, dass er sich nicht nur aus finanziellen Gründen über die Unterstützung durch die Stiftung freut: „Sie ist auch eine Bestätigung und Anerkennung für das, was man macht!“

Leistungssport – davon ist Jonas Bonewit überzeugt – bereichert sein Leben. „Man muss ein großes Maß an Leidenschaft und Euphorie für seinen Sport mitbringen, und man muss unheimlich viel Zeit und Mühe investieren“, räumt er ein. Doch das ist es ihm wert: „Man lernt Orte und Leute kennen, die man sonst nicht kennen lernen könnte“, weiß er aus Erfahrung und fügt hinzu: „Wenn man auch das Training genießen kann, lohnt es sich auf alle Fälle. Und wenn dann noch Erfolg dazu kommt – umso besser!“ Stefan Erben

Im Kraftraum. FOTO: SEECK

bayern sport

kompakt

Jonas Bonewit berichtet

Auch wenn mit Olympiasieger Thomas Röhler nun zum ersten Mal ein Speerwerfer zu Deutschlands Leichtathlet des Jahres gewählt wurde – Speerwerfer stehen nicht oft im Scheinwerferlicht der Medien. Jonas Bonewit wird in den kommenden Wochen auf der Internetseite und der Facebook-Seite des BLSV mit Kurz-Beiträgen in loser Folge Einblick in das Training und die Saisonvorbereitung eines Speerwerfers gewähren.

www.blsv.de

www.facebook.com/BayerischerLandesSportVerband

Leistungssport **Hochkarätige Gesprächsrunde im Haus des Sports:** Dirk Schimmelpfennig, Vorstand Leistungssport des Deutschen Olympischen Sportbundes, besprach in München die aktuelle Situation der Leistungssportreform in Deutschland und deren Auswirkungen auf den bayerischen Sport mit Vertretern des Bayerischen Landes-Sportverbandes und des Bayerischen Innenministeriums. Das Foto zeigt (von links) vom BLSV-Ressort Leistungssportförderung dessen Leiter Andreas Felbermeir und Referent Horst Sigl, den BLSV-Vizepräsidenten Finanzen, Jörg Ammon, BLSV-Geschäftsführer Klaus Rambach, vom Bayerischen Innenministerium Oberstudienrätin Janine List und Ministerialrat Wolfgang Zacher sowie Dirk Schimmelpfennig.

bayern sport

kompakt

Stoll-Zwillinge gemeinsam auf dem „Stockerl“

Judo Die Stoll-Zwilllinge vom TSV Großhadern haben einmal mehr den Kampf um einen begehrten Titel zu einer Familienangelegenheit gemacht. Bei der Deutschen Meisterschaft in Duisburg trafen die beiden Schwestern im Finale der Frauen-Gewichtsklasse bis 57 Kilo aufeinander. Gold sicherte sich schließlich Theresa Stoll (rechts), die dem Förderteam der Bayerischen Sportstiftung angehört. Einen weiteren Titel für Bayern holte bei den Männern Stolls Vereinskamerad Lukas Vennekold in der Klasse bis 66 Kilo. Die zweite weißblaue Silbermedaille neben der von Amelie Stoll (links) ging an Lisa Dollinger vom TV Kaufbeuren in der Klasse bis 70 Kilo. Dazu kamen für den Bayerischen Judo-Verband noch zwei Bronzemedaillen, die Barbara Eschenlohr (TSV Schwabmünchen) in der Frauen-Klasse über 78 Kilo und Robert Barwig (TSV Großhadern) in der Männer-Klasse bis 73 Kilo erkämpften. Insgesamt waren in Duisburg 444 Athletinnen und Athleten am Start. ste/FOTO: BJV/CLAUDIA STRAUB