

Sport



Für Lou Jominet sind die Spiele in Malta bereits ihre zweiten nach 2019 in Montenegro.
Foto: Stéphane Guillaume

Die Schwimmerinnen haben starke Konkurrenz

Lou Jominet hat nach den JPEE bereits den nächsten Wettkampf vor Augen und Jacqueline Banky kämpft gegen den Leistungsdruck

Von André Klein (Malta)

„Es gefällt mir hier viel besser als bei den JPEE 2019 in Montenegro“, sagt Lou Jominet nach ihrem zweiten Wettkampftag mit strahlenden Augen. „Aber in Montenegro war ich erst 14 Jahre alt. Ich kann mich auch nicht mehr ganz so gut daran erinnern“, relativiert sie mit fast schon schüchternen Stimme.

Normalerweise liebt Jominet es, die längeren Distanzen zu schwimmen. Aber zugunsten der Staffel schont sie ihre Kräfte im Schwimmbecken des National Tal-Qroqq Sports Complex in Misida und konzentriert sich auf die für sie eher ungewohnten kurzen Strecken. Bei den 4x200 m Freistil in der Staffel sieht die 18-Jährige ohnehin die einzige echte Chance auf eine Medaille bei den Frauen.

„Wir haben schnell gemerkt, dass das Niveau bei den Frauen hier extrem hoch ist. Die Männer haben schon einige Medaillen gewonnen, für uns wird das schwieriger“, so Jominet. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass mit Julie Meynen und Monique Olivier zwei absolute Topschwimmerinnen Luxemburg nicht mehr länger international vertreten.

 **Liveticker**
auf wort.lu

„Wir haben zwar viele starke Mädchen, trotzdem benötigt der Entwicklungsprozess mindestens noch zwei bis drei Jahre. Ich glaube, dann können wir mit Luxemburg wirklich etwas erreichen“, so die 18-Jährige, die beim Hauptstadtclub Swimming Luxembourg lizenziert ist. Mit ihren eigenen Leistungen ist sie nach der Hälfte der JPEE größtenteils zufrieden. „Bis jetzt war das gar nicht mal so schlecht. Vor allem, weil ich hier kaum meine gewohnten Strecken schwimme.“

Obwohl Jominet von Dienstag bis Freitag im Einsatz ist, findet sie in den wenigen Stunden der Erholung noch Zeit, um sich über die anderen luxemburgischen Sportler zu informieren. „Die meiste Zeit verbringen wir im Schwimmstadion. Aber im

Hotel habe ich auch schon per Livestream die Spiele unserer Basketballer verfolgt.“ Gemeinsam mit der erst 15-jährigen Leeloo Reinesch belegt sie das „Küchenzimmer“.

Ihren einzigen freien Tag am Samstag will sie nutzen, um sich andere Sportarten vor Ort anzuschauen und wenn dann noch Zeit bleibt, etwas Sightseeing zu betreiben. Denn kaum von den JPEE zurück, stehen in Luxemburg und Frankreich die nächsten Wettkämpfe an. Über diese will sich die Nachwuchsschwimmerin für die Junioren-Europameisterschaft vom 4. bis 9. Juli in Belgrad qualifizieren und dort wieder einen Entwicklungsschritt nach vorne machen.

Ungewohnte Probleme mit den Beinen

Eine Veteranin der Spiele der kleinen europäischen Staaten ist derweil die 26-jährige Jacqueline Banky, die bereits 2011 als 14-Jährige für Luxemburg antrat und 2023 in Malta schon zum fünften Mal dabei ist.

Obwohl Bankys Stärken im Kraulschwimmen liegen, rechnet sie sich gegen die starke Konkurrenz eher im Rückenschwimmen eine Medailenchance aus. „Ich mache mir vor den Rennen gerade selbst sehr viel Druck. Ich will immer eine Bestzeit hinlegen. Wenn das nicht gelingt, geht das nicht spurlos an mir vorbei“, gibt Banky ehrlich zu.

Eine Bestzeit ist ihr in Malta noch nicht gelungen. Mit ihren Resultaten ist Banky zwar nicht ganz unzufrieden, doch der Druck und die mentale Belastung haben bereits kleinere Spuren hinterlassen.

„In Luxemburg gehe ich normalerweise nie zu einem Physiotherapeuten. Aber nach dem Rennen waren meine Beine so schwer, dass ich keine andere Wahl hatte. Zum Glück waren die Schmerzen nach der Massage abgeklungen. Ich fühle mich jetzt wieder bereit“, hat die Schwimmerin die Hoffnung auf eine Medaille noch nicht aufgegeben - und zu Recht.

Denn am Ende des Tages gewann sie gemeinsam mit Jominet die erhoffte Medaille (Bronze) über 4x200 m Freistil in der Staffel. Das Soll ist damit erfüllt.

Judoka Anetta Mosr kämpft um ihre Karriere

Die 22-Jährige lässt sich vom Verletzungspech nicht unterkriegen, holt bei den JPEE Silber und will jetzt Profisportlerin werden

Von Bob Hemmen (Malta)

In der National Sports School in Pembroke auf Malta ist es laut. Trainer schreien, Athleten feuern einander an. Anetta Mosr lässt sich davon nicht ablenken. Nach den im Judo üblichen Verbeugungen greift sie sich ihre erste Gegnerin, Diana Dimitriou aus Zypern, und sorgt schon nach einer Minute und 22 Sekunden für die Entscheidung, weil sie den Kampf durch einen Ippon gewinnt.

Wenig später setzt sich Mosr, die in der Klasse -63 kg antritt, gegen Tamara Gardasevic aus Montenegro durch und erreicht das Finale. Die 22-Jährige ist außer Atem, aber glücklich. „Die JPEE sind mir schon wichtig. In den vergangenen Jahren hatte ich viel Verletzungspech. Dieses Ziel vor Augen zu haben, gab mir Motivation.“

Anetta Mosr ist in der Judoszene kein unbeschriebenes Blatt. Gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester räumt sie schon als Jugendliche bei internationalen Wettbewerben ab. Klara beendet ihre Karriere früh. Anetta macht weiter. „Es gab viele Hochs und Tiefs“, erzählt sie. Ein Kreuzbandriss am rechten und ein Innenbandriss am linken Knie sowie ein Bänderriss am linken Handgelenk können sie nicht stoppen. Aktuell macht ihr wieder das rechte Knie zu schaffen. Diesmal ist es eine Entzündung. „Langsam wird es besser“, sagt

• *Nach Phasen, in denen ich zwei Wochen aufpasse, gibt es Cheat-Wochen, in denen der Körper wieder alles bekommt, wonach er verlangt.*

Anetta Mosr

die beim Judoclub Befort/Échternach lizenzierte Mosr.

Dass sich die Tochter tschechischer Eltern gegen das vorzeitige Karriereende entscheidet, liegt auch an den Coaches. Zu Nationaltrainer Jasper Huitsing und Nachwuchscoach Sascha Herkenrath pflegt sie ein gutes Verhältnis. „Es gab Zeiten, in denen ich darüber nachgedacht habe, aufzuhören. Durch die neuen Trainer war ich wieder motiviert.“ Doch nicht nur das. Mosr ist bereit, durchzustarten wie noch nie. Sie will in die Armee und Elitesportlerin werden.

Die Judoka muss nur noch den ärztlichen sowie den psychologischen Test bestehen. Die Grundausbildung beginnt im September. „Ich habe keine Angst davor. Viele fragen mich, wie ich mit Autorität umgehe, doch bei uns zu Hause ist es ebenfalls streng. Ich werde keine Probleme damit haben, Befehle anzunehmen.“ Auch der Sport sei eine gute Vorbereitung. „Im Judo sind Disziplin und Respekt sehr wichtig. Es wird nicht gemeckert oder hinterfragt. Man macht das, was der Trainer verlangt.“

Abnehmen und zunehmen

Judo ist ein harter Sport. Kämpfer und Kämpferinnen müssen ihr ganzes Leben darauf ausrichten. Durch die permanenten Gewichtskontrollen stehen die Athleten unter Druck. „Wenn man das von klein auf macht und weiß, dass es ein Teil dieses Sports ist, geht das“, meint Mosr, die hauptsächlich vor Wettbewerben extrem auf ihre Ernährung achtet. „Nach Phasen, in denen ich zwei Wochen aufpasse, gibt es Cheat-Wochen, in denen der Körper wieder alles bekommt, wonach er verlangt.“

Judokas werden zwangsläufig zu Ernährungsexperten. „Ich weiß, was ich essen kann, ohne viel zuzunehmen.“ Auf Reisen sei das kein Problem. „Meistens kommen wir zwei Tage vor dem offiziellen Wiegen an, also darf man

Anetta Mosr behauptete sich im Halbfinale gegen Tamara Gardasevic (r.) aus Montenegro.

Fotos: Stéphane Guillaume

