



Attraktive Rennen: Wie hier bei der City-Nacht nutzen die Skater die Windschattenpositionen, um Kraft zu sparen und dann am Gegner vorbeizuziehen, wenn sich die Chance dazu bietet. Manuela Stendal (5. v.l., Nummer 238) ist im TSC-Trikot unterwegs und schaut auf die Situation in der Kurve vor ihr. Foto: SCC Berlin

# Spaß und Erfolg in Speedskater-Spitzenengruppe

Manuela Stendal aus Bernau hat sich innerhalb kürzester Zeit in der Inliner-Szene etabliert / Vizemeisterin in Teamverfolgung

Von JÖRG FUNKE

Bernau. Oft entdeckt jemand seine Liebe zu einer Sportart schon in Kindertagen, manchmal erfolgt dies erst später. So geschehen bei der Bernauerin Manuela Stendal, die erst vor wenigen Jahren das Speedskaten für sich entdeckt hat und mittlerweile aus dem Amateurlager weit in den Semi-Professionellen Bereich gerollt ist.



Flott unterwegs: Inline-Skaterin Manuela Stendal Foto: privat

„2008 habe ich bei einem Speedskating Wettkampf zugesehen und war sofort begeistert“, sagt die nun 40-Jährige. „Ich hab's ausprobiert und gemerkt: Das ist meine Sportart.“ Sie hat dann einen Verein gesucht, der für sie gut zu erreichen ist und kam beim Berliner TSC unter. Der Verein in Berlin Prenzlauer Berg hat seit langem Eisschnelllauf im Programm und sich folglich früh für das Inline-Skating als Sommer-Variante aufgestellt. „2009 habe ich dann mit Wettkämpfen angefangen und auch meinen ersten Marathon geschafft – nach nur einer Trainingssaison“, gibt sie sich noch immer überrascht. „Ich hatte wirklich nicht damit gerechnet, dass ich das durchhalten kann und es auch noch so gut lief. Die Zeit war gleich ok.“

Mittlerweile absolviert sie den Marathon in 1:19:50h. Der Erfolg ist beachtlich, denn ähnlich wie beim Triathlon müssen sich Amateure auch im Speed-

skaten ganz gehörig strecken, gut und vor allem diszipliniert trainieren, wenn sie einen Treppchenplatz bei Wettbewerben erreichen wollen. Die Disziplin und Beachtung von Vorgaben bringt Manuela Stendal vielleicht auch von Berufswegen mit, denn sie arbeitet am Max-Delbrück-Centrum in Berlin-Buch als Studienassistentin und Koordinatorin in der Forschung.

So gewann sie 2011 den MSC (Mitteldeutscher Skating Cup) in der Fitness-Kategorie. Hier mussten insgesamt acht von elf Rennen für die Wertung gerollt werden. In diesem Jahr tritt sie mit ihrem Team Skate-Berlin in der Speed-Kategorie an und hofft noch auf einen Mannschaftssieg in der Gesamtwertung. „Noch liegen wir mit Dresden gleichauf“.

Vor zwei Wochen fanden nun zwei wichtige Rennen statt: Bei der Berliner City-Nacht schaffte sie in einer Zeit von 17:25 min den 10. Platz bei den Speed-Damen, die im Profi-A-Block starten. Die Siegerin Jana Gegner kam nach 17:17 min an. Hier rollte sie im Schnitt 34,5 km/h, mit einer Spitzengeschwindigkeit um die 42 km/h. „Man braucht Fitness und darf keine Angst vor der Geschwindigkeit in der Gruppe haben“, sagt sie. 2010 gewann Stendal dieses Rennen aus dem B-Block (Fitness-Skater) und 2011 wurde sie hier Zweite.

Bei den Deutschen Meisterschaften in der Teamverfolgung und Teamzeitfahren in Jüterborg, die der DRV (Deutscher Rollsport und Inlineverband) austrug, erreichte Manuela Stendal mit dem Team vom Berliner TSC einen 2. Platz und darf sich Deutsche Vizemeisterin nennen.

Die Bernauerin ist von vielen Facetten der Sportart angetan: „Mich fasziniert die Eleganz. Es ist schön, draußen im Sommer zu trainieren, man kann im Team rollen und, ja auch die Geschwindigkeit macht wirklich Spaß.“ Die Geselligkeit der Aktiven sei ebenfalls beeindruckend. Vom Cadett bis zu 70-Jährigen: „Alle sind freundlich und hilfsbereit, eine tolle Stimmung und

ein schönes Miteinander“. Dabei geht es bei den Rennen durchaus auch mit Hauen und Stechen zu, vor allem vor dem Zielspurt.

Doch da hält sich Stendal zurück. „Man muss seine Position schon behaupten, aber ich nehme nicht die Ellenbogen. Manche gehen da härter ran“, sagt sie. Die leidenschaftliche Inlineskaterin findet in Hobrechtsfelde auf der neuen Strecke Richtung Gorinsee ideale Bedingungen zum Training vor Ort. Hier ist sie mal mit Partnern, aber meist allein, mit den Skates oder dem Rennrad unterwegs, was die TSC-Übungsleiter als Ergänzung empfohlen haben. Im Winter ist sie auch in Berlin Hohenschönhausen auf der Eisschnelllaufbahn zu sehen.

## Ideale Bedingungen auf der Strecke in Hobrechtsfelde

„Ich war schon immer sportlich, habe früher Taekwondo und Ju-Jitsu gemacht, und habe daher keine Probleme mit dem Gleichgewicht auf den Rollen. Ich bin aber eher der Sprintertyp. Distanzen bis zum Halbmarathon und darunter ist alles gut.“ Die Bernauerin hat sich auch das nötige Handwerkszeug im Umgang mit den Rollen angeeignet. „Ich verwende in den Kugellagern kein Fett, sondern spezielles Öl. Das Auseinandernehmen und Reinigung der Lager übernehme ich selbst, das macht mir auch Spaß“. Dass

die Bernauerin in der Szene angekommen zu sein scheint und Anfragen kommen, in Teams zu starten, sagt sie mit zurückhaltendem Stolz.

Im kommenden Jahr fährt sie voraussichtlich beim Team „mysportworld“ (Teamchef ist Frank Bussmann, Berlinmarathongewinner und Fahrer für das EO-Worldteam), sowie für GDRT (Teamchef: Janot Wierzoch). „Das erleichtert die Teilnahme an Wettkämpfen, weil etliche Kosten übernommen werden. Bei einem Marathon beträgt die Startgebühr durchaus 60 Euro und sonst bis zu 35 Euro. Zudem ist im Profi-Bereich die Ausrüstung nicht billig.“ Startgebühren seien auch in der Höhe verständlich, da es großen organisatorischen Aufwand zu bewältigen gilt. „Skaten fristet allerdings noch immer ein Schattendasein und wird leider nicht so beworben wie Laufen. Es ist zudem wirklich schade, dass es trotz der Attraktivität von Staffeln und Sprintstrecken nicht olympisch ist“, bedauert sie.

Der nächste größere Wettkampf für die Bernauerin ist im September der Berlin-Marathon, das wird wieder eine spannende Sache: „Man muss schon aufpassen. Im Windschatten dicht hintereinander rollen bedeutet auch, dass die Sturzgefahr größer ist. Die Sportler geben sich aber Handzeichen bei Schlaglöchern oder Gullydeckeln“, be-

## Tipps für Anfänger

Für Einsteiger hat Skaterin Manuela Stendal ein paar Tipps parat:

„Es lohnt sich, einen Verein zu suchen, bei dem man die Technik richtig erlernen kann. Auch Fallübungen gehören dazu. So bekommt man Sicherheit und es macht mehr Spaß. Dort gibt es auch Hilfestellung bei der Auswahl der richtigen Schuhe. Die müssen nicht teuer sein, sollten aber schon bestimmte Anforderungen erfüllen. Bei vielen Kindern sieht man X-Bein-Stellungen, weil die Schuhe nicht passen und Knöchel nicht richtig fixiert sind. Das ist nicht gut. Erst später, wenn sich die Muskulatur entwickelt hat, kann man auf flache Schuhe umsteigen. Man sollte immer einen Helm tragen und am Anfang auch die komplette Schutzausrüstung für die Gelenke. Beim Berliner TSC wird freitags ein Kindertraining angeboten.“

[www.btsc-skater.de](http://www.btsc-skater.de)

schreibt die Speedskaterin. „Bisher konnte ich immer rechtzeitig ausweichen. Ich habe immer die Rollen des Vordermanns im Blick.“