

Krafttanken in der Heimat

Volleyball Nationalspielerin Lenka Dürr ist Kaufbeuren nach wie vor verbunden. Am Dienstag beginnt die WM

VON STEPHAN SCHÖTTL

Kaufbeuren „Egal woher du kommst, zu Hause ist da, wo deine Freunde sind“, singt Popstar Adel Tawil in seinem neuesten Hit. Das Zuhause ist für Lenka Dürr gerade richtig weit weg. Über 4000 Kilometer sind es von Kaufbeuren nach Baku. Die Volleyball-Nationalspielerin bleibt ein weiteres Jahr in der Hauptstadt Aserbajdschans, wechselte lediglich innerhalb der Metrozone. Von Igtisadchi zu Azeryol Baku, dem ambitionierten der beiden Klubs. „Aserbajdschan ist für mich ein großes Abenteuer. Das Land, in dem ich meinem Job nachgehe. Mehr aber auch nicht“, sagt sie. Umso wichtiger sei es, in der spielfreien Zeit eine Heimat zu haben. Ein Zuhause in vertrauter Umgebung bei der Familie und bei Freunden. „Ja, ich bin schon sehr heimatverbunden“, meint Dürr.

In den vergangenen Tagen war sie wieder einmal daheim in Kaufbeuren. Dort, wo sie zur Schule gegangen und aufgewachsen ist. Dort, wo sie seit Kurzem auch wieder eine eigene kleine Wohnung bezogen hat. „Das ist für mich jedes Mal ein wichtiger Anlaufpunkt und eine Oase zum Krafttanken“, erzählt sie. Eine willkommene Alternative zum sonst üblichen anstrengenden Trainingsalltag sind dann die Treffen mit dem Freundeskreis, Besuche bei der Schwester, erholsame Stunden am See oder Spaziergänge mit dem Hund der Eltern. Ab und an – wenn es die Zeit zulässt – schaut Dürr, inzwischen eine der Besten der Welt auf ihrer Position der Libera, auch beim SV Mauerstetten vorbei, wo ihre Mutter noch immer als Trainerrin tätig ist und sie selbst einst als



Volleyball-Nationalspielerin Lenka Dürr kommt immer wieder gerne nach Kaufbeuren in ihre Heimat. Um während der Sommerpause oder den freien Wochen in der Saison fit zu bleiben, geht die 23-Jährige aber auch hier im Gesundheitszentrum Medicus regelmäßig zum Trainieren.

Fotos: Daniel Hölter

kleines Mädchen mit dem Volleyballspielen begonnen hat. „Die freuen sich dann immer und sind stolz darauf“, erzählt die 23-Jährige.

Nachdem sie zuletzt wochenlang mit der deutschen Nationalmannschaft unterwegs war, legte die 23-Jährige nun noch einmal einen Stopp ein, bevor es schon Ende dieser Woche wieder weitergeht nach Italien zur Weltmeisterschaft. Um zum Saisonhöhepunkt auch richtig fit zu sein, hat Dürr sogar in Kaufbeuren weiter geackert. „Es ist unglaublich wichtig, dass man sich als

Profisportler durch regelmäßiges Training fit hält. Auch außerhalb der Saison“, erklärt sie. In der Sommerpause gehe es aber nicht darum, Kraft aufzubauen, sondern in erster Linie darum, mit gezielten Übungen möglichen Verletzungen vorzubeugen und kleinere Wehwehchen auszukurieren. Besonders anfällig seien bei ihr, aufgrund der hauptsächlich gebückten Haltung auf dem Spielfeld, Hüfte und Knie. Für die Rehabilitation und das Training zuhause hat Dürr seit Kurzem mit dem Gesundheitszentrum Medicus in Kauf-

beuren einen neuen Partner gefunden. Zwei- bis dreimal pro Woche ist die Profisportlerin zu Gast. Mal zur Physiotherapie, mal zur Stabilisation oder einfach nur zum Ausdauertraining. Chef Dieter Medicus war früher selbst erfolgreicher Eishockeyspieler und Verteidiger in der deutschen Nationalmannschaft. Das, meint Dürr, komme ihr sehr entgegen. „Er weiß natürlich aus eigener Erfahrung, was man als Profisportler braucht“, sagt sie.

Auch ein soziales Projekt unterstützt die Nationalspielerin in der

Region: Sie engagiert sich für Flüchtlingskinder im SOS-Kinderdorf in Augsburg. Dürr: „Ich versuche, die Kinder regelmäßig zu besuchen“, sagt Dürr. Bei ihrem letzten Besuch hat sie sogar ihre Bekleidung der Nationalmannschaft an die Buben verschenkt.

Jetzt gilt die Konzentration zunächst der WM. In Italien will Dürr mit Deutschland nach Silber bei der Europameisterschaft nun erneut eine Medaille. „Wir sind bestens vorbereitet. Das ist durchaus möglich“, sagt sie. **» Allgäu-Sport**