

A close-up portrait of Mona Stockhecke, a woman with long, straight brown hair, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a teal-colored top.

MONA STOCKHECKE

# Abenteuer in Rio

Seit Mona Stockhecke als 15-Jährige das erste Mal in Südamerika war, ist die quirlige 31-Jährige vom Reisefieber infiziert. Doch ihre wohl größte und aufregendste Reise, die zu den Olympischen Spielen 2016 in Rio, steht der gebürtigen Hamburgerin noch bevor. Die Geschichte eines ungewöhnlichen Wegs zum Leistungssport

Text DANIEL EILERS • Fotos MARCUS VOGEL



Mona Stockhecke begrüßt alles Neue mit offenen Armen. Das macht sie so erfolgreich – im Leben wie im Sport

# M

an betritt nicht nur eine fremde Wohnung, sondern eine andere Welt. In dieser Welt bestimmen Bücher und Partys, Dozenten und Freunde den Alltag. Das Sofa steht wie selbstverständlich in der Küche und der kaffeebraune Holzdielen-Boden knarrt bis in die kleinste Zimmerecke. Wo findet man heute noch solche Wohnungen? Nun, zum Beispiel in Oerlikon, einem Vorort von Zürich. Mit der anmutigen Schönheit der Schweizer Bankenmetropole hat Oerlikon zwar relativ wenig gemein, aber der industrielle Charme verleiht dem Quartier etwas Bodenständiges und Wohnliches.

Hier empfängt uns Mona Stockhecke, 2014 beste Deutsche im Marathon bei den Leichtathletik-Europameisterschaften in Zürich. Wüsste man nicht, dass man es mit einer Leistungssportlerin aus Deutschland zu tun hat, würde man die 31-Jährige samt ihres grünen Trekkingrucksacks und der verjäherten Schlaghose für eine Schweizer Weltenbummlerin halten. Und so falsch läge man damit nicht, denn Mona ist bloß auf einen Sprung in Zürich. Sie wohnt hier

noch, bis sie nach Amerika geht. An der University of Minnesota wird die promovierte Geologin drei Jahre lang an Seesedimentbohrkernen aus Kenia und Äthiopien das Klima der Vergangenheit erforschen.

★ ★ ★

Auslandsaufenthalte sind nichts Neues für Mona. Ihren ersten großen machte sie als 15-jährige Schülerin: 1998 zog es das jüngste von drei Kindern für einen einjährigen Schüleraustausch nach Costa Rica. Das ist lange her, doch Mona erzählt davon, als wäre es gestern gewesen. Hatte sie damals gar keine Angst, ganz allein nach Südamerika zu gehen? „Nein!“, antwortet sie, „Herausforderungen haben immer schon mein Leben bestimmt.“ Nach einem halben Jahr war die Elftklässlerin mit dem Prüfungsstoff und den Klausuren fürs gesamte Schuljahr durch. Rumsitzen? Abhängen? Das war schon damals nichts für die quirlige Abenteurerin. Daher schuftete sie erst in einem Nationalpark und pflückte wenig später bei brütender Hitze auf einer Plantage Kaffeekirschen.

Wieder zurück in Deutschland und schwer vom Fernweh geplagt, suchte die gebürtige Hamburgerin flugs nach einer neuen Herausforderung. Das Abitur? Kein Problem – das legte die Lehrerstochter quasi en passant ab. Vielmehr wurde das Interesse der Schülerin von etwas ganz anderem geweckt: Schon zu ihren Jugendzeiten war der Hamburg-Marathon ein Ereignis, bei dem die Bewohner der Hansestadt in Scharen auf die Straßen strömten. Lebhaft erinnert sich Mona daran, wie sie den Läufern auf der Strecke damals jubelte. Sie ahnte damals nicht im Entferntesten, dass die Hamburger Marathon-Zuschauer nur wenige Jahre später ihren eigenen Namen rufen würden.

Ohne Training finishte Mona im Alter von 18 Jahren kurz vor dem Abitur ihren ersten Marathon in 3:51 Stunden. Doch trotz des erkennbaren Talents war es damals mit der Lauferei schnell wieder vorbei, da die Weltenbummlerin nach dem Schulabschluss so schnell wie möglich zurück nach Lateinamerika gehen wollte. »



„Hot Pasta“: Einmal in der Woche trifft Mona sich mit sieben Freundinnen bei ihrem Lieblings-Italiener zum Ladys-Stammtisch

„In ihrer Jugend jubelte Mona den Marathonläufern in Hamburg zu. Sie ahnte nicht, dass die Zuschauer nur ein paar Jahre später an selber Stelle ihren Namen rufen würden“





Im Kühlraum: An der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich erforscht die promovierte Geologin das Klima der Vergangenheit

Ortswechsel. Im „Hot Pasta“, weniger als einen Kilometer Fußweg von Monas Büro und dem Forschungslabor in der ehrwürdigen Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) entfernt, bestellen wir ein Mittagessen. Die überzeugte Vegetarierin wählt eine Selleriesuppe und dazu einen Salat. Sie isst im Zeitlupentempo – ganz so, als hätte sie alles um sich herum vergessen. Als Dessert ordert sie einen Cappuccino. „Einmal pro Woche treffe ich mich in diesem Restaurant mit sieben anderen Mädels zum Ladys-Stammtisch“, erzählt sie. Muss man sich das in etwa so vorstellen wie bei „Sex and the City“? Mona lächelt verschmitzt: „Ja, vielleicht ein bisschen. Statt Cappuccino gibt's dann vielleicht auch mal einen Rotwein oder doch einen Caipi?“ Ihre aufregende Partyzeit, erzählt die 31-Jährige, sei mittlerweile allerdings vorbei. Jetzt liegen Freude und Fokus ganz auf dem Leistungssport.

2006, nach ihrem Vordiplom, hat die Liebe zu ihrem damaligen Schweizer Freund Mona von Hamburg nach Zürich

verschlagen. Rasch lernte sie dort neue Freunde kennen und rutschte über den Hochschulsport in eine Rennradgruppe. Dank ihrer Begeisterungsfähigkeit war die Studentin sofort Feuer und Flamme fürs „Vélo“ – die aufgeschlossene Mona benutzt ausschließlich den schweizerischen Ausdruck fürs Rennrad. Als Ausgleich zum Studium schnürte sie zu dieser Zeit auch wieder die Laufschuhe. Alles andere wäre auch wirklich ein Frevel, denn die Laufstrecken am Zürichsee, entlang der Limmat oder in den Hügeln rund um die Stadt, lassen jedes Läuferherz höherschlagen. Eine Lieblingslaufstrecke hat Mona nicht, sie mag die Abwechslung und kennt Zürich gut genug, um in jedem Quartier eine tolle Route zu finden.

★ ★ ★

Das nächste Abenteuer, in das sich Mona stürzte, hatte jedoch nichts mit dem Laufen zu tun. Knapp 800 Kilometer fuhr sie im Sommer 2009 mit dem Rennrad von Genf nach Barcelona, um ihre Schwester zu besuchen. Im selben Jahr folgte sie

spontan der Idee eines Freundes und startete im Kanton Aargau beim legendären Powerman Zofingen, einem Duathlon über 10 Kilometer Laufen, 150 Kilometer Radfahren und 30 Kilometer Laufen. Nach weniger als acht Stunden und als 14. im Elite-Frauenfeld bewies Mona einmal mehr ihr großartiges Ausdauer Talent – und hatte ein Aha-Erlebnis. Noch im selben Jahr trat sie einem Schweizer Leichtathletik-Verein bei, um fortan in der Gruppe härter und auch gezielter zu trainieren. Schon bald waren ihre Leistungen so gut, dass sie gemeinsam mit den befreundeten Schweizer Nationalkader-Athleten in ihr erstes Trainingslager nach Monto Gordo (Portugal) fuhr.

Monas sportliche Sturm-und-Drang-Phase war damit endgültig vorbei: Die Spaßsportlerin avancierte zu einer ehrgeizigen und leistungsorientierten Läuferin. Schnell kristallisierte sich mit dem Marathon auch ihre Paradestrecke heraus. „Die Kombination aus mentaler und physischer Herausforderung löst bei mir einen ganz speziellen Reiz aus“, erzählt sie.

**„Seitdem ich Profisportlerin bin, hat sich schon etwas geändert. Ich kann am Wochenende nicht mehr spontan Ski fahren oder tanzen gehen, sondern muss die freie Zeit für lange Läufe nutzen“**



Auf der Durchreise: Für ein Forschungsstipendium an der University of Minnesota verlässt Mona ihre Wahlheimat Zürich



2011 lief Mona beim Frankfurt-Marathon 2:45 Stunden, ein Jahr später steigerte sie sich an selber Stelle sogar auf 2:38 Stunden. Daraufhin trat sie dem Lauf-Team Hamburg-Marathon bei, um auch bei Deutschen Meisterschaften starten zu können. In ihrer Heimatstadt lief die im Stadtteil Volksdorf aufgewachsene Hamburgerin nochmals zwei Minuten schneller als in Frankfurt. Ein Jahr später gewann sie den Zürich-Marathon in einer persönlichen Bestzeit von 2:34:04 Stunden und löste das Ticket für die Marathon-Europameisterschaften 2014 in Zürich.

★ ★ ★

„Ich war den ganzen Marathon über im Flow, von Schmerzen keine Spur, nur pure Freude“, beschreibt Mona ihren ersten Auftritt auf der internationalen Wettkampfbühne bei der Leichtathletik-EM in ihrer Wahlheimat. Immer wieder, während wir von der ETH durch die Zürcher Altstadt zum Zürichsee schlendern, zeigt Mona auf die mittlerweile verblasste pinke Marathonlinie. Das Ganze war für die nur

1,64 Meter große Frau wie ein Traum, aus dem sie immer noch nicht aufgewacht ist. Dieser Traum beschreibt die Geschichte einer Läuferin, die so lief, wie sie lebt: unprätentiös, angstfrei und begeisterungsfreudig – genau das richtige Rezept für den teils stark profilierten EM-Kurs, dessen Anstiege vielen anderen Athleten zum Verhängnis wurden – etwa der bekanntesten deutschen Läuferin Sabrina Mockenhaupt, die unter Tränen verletzungsbedingt aussteigen musste. Ein ganz anderes Bild an anderer Stelle: Lächelnd und leichtfüßig läuft Mona ihr bisher größtes Rennen. Das Resultat: 2:35:44 Stunden und Platz 22 bei der EM.

★ ★ ★

Unser Gespräch wird unsanft von einem blechernen Klingelton unterbrochen. Mona zückt ihr Handy, das tatsächlich noch Tasten hat. Die Mädels sind dran. „Heute Abend? Wo denn? Ja, passt!“ Mona erzählt, dass sie in der Schweiz noch eine Gnadenfrist genießt. Gnadenfrist? „Ich verweigere mich Whats App, deshalb

müssen mich die Mädels als Einzige immer anrufen.“ Doch auf der anderen Seite des Atlantiks, so hat Mona versprochen, werde sie sich ein Smartphone zulegen.

Bindende Abmachungen sind nichts für Mona, da sie ihre Unabhängigkeit so sehr schätzt. Aber eins ihrer Mottos lautet: „Keep live simple!“ Das ist auch ein Grund, warum sie läuft: Schuhe anziehen und loslaufen – mehr braucht man dazu nicht. Und, gibt es heute Abend jetzt Cappu oder Caipi? „Das weiß ich noch nicht.“ Wieder dieses verschmitzte Lächeln, wieder will sie sich nicht festlegen.

Doch bei einer Sache hat sich Mona Stockhecke nun doch endgültig festgelegt: Ihr Ziel sind die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Bis dahin hat sie innerlich einen Vertrag mit dem Leistungssport geschlossen. Eine leichte Reise wird das sicherlich nicht bis zur Copacabana – und definitiv ihr bisher größtes Abenteuer, das ist ihr klar. Doch wenn sich jemand mit dem Reisen auskennt, dann ist es Mona Stockhecke. ☺