

Zwischen Ringertrikot und Tenue grün

Bis im März 2024 absolviert Svenja Jungo die Spitzensport-RS in Magglingen. Für die aufstrebende Freiburger Ringerin, die auf Nachwuchsstufe schon lange zur Weltspitze zählt, ist es ein logischer Schritt in der Karriereplanung.

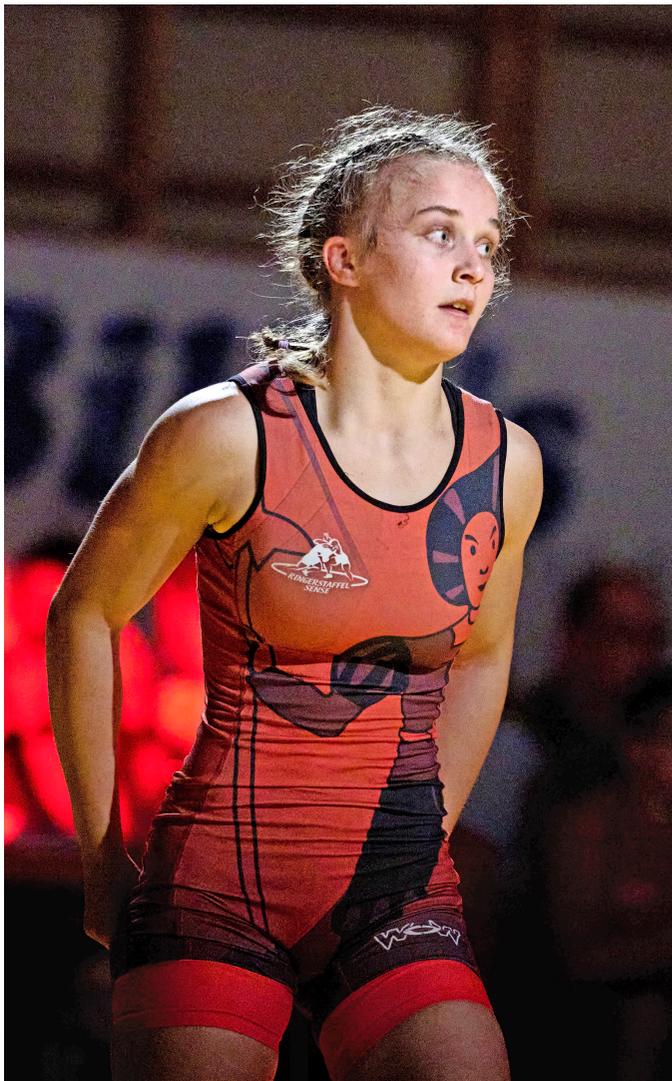
Frank Stettler

RINGEN Vor wenigen Tagen galt es für 59 Rekrutinnen und Rekruten aus über 20 Sportarten ernst: In Magglingen startete die 18-wöchige Spitzensport-RS. Unter den neuen AdA's, was im Militär-ABC Angehörige der Armee heisst, ist auch die bald 19-jährige Svenja Jungo. Frühe Tagwache, einstehen, Nationalhymne singen, salutieren, marschieren – die ersten drei Wochen der RS stehen für die Senslerin und ihre Kameraden ganz im Zeichen einer militärischen Grundausbildung. «Natürlich ist es eine sehr abgeschwächte Variante der militärischen Ausbildung», sagt Svenja Jungo. Dienst an der Waffe gibt es keinen, «aber Regeln wie Pünktlichkeit oder das korrekte Tenue gibt es auch für uns.» Nach Abschluss der dreiwöchigen Grundausbildung stehen Themen wie der Umgang mit den Medien oder die Vorbereitung einer Sportlerkarriere auf dem Tagesplan der Rekrutinnen und Rekruten, ehe ab der sechsten Woche der RS der Sport endgültig ins Zentrum rückt und zwei Trainings pro Tag absolviert werden.

Ein altbekannter Trainer

Für Svenja Jungo, in der Kategorie U17 zweifache Vize-Europameisterin und Vize-Weltmeisterin, war schon seit geraumer Zeit klar, dass sie dereinst die Sportler-RS durchlaufen will. «Seit ich im Nationalkader stehe, also seit rund vier Jahren, wusste ich, dass ich das machen will. Teamkollegen haben die Spitzensport-RS ebenfalls schon hinter sich. Alle waren begeistert davon.» Die Aussicht, während gut drei Monaten voll auf die Karte Sport setzen zu können, hat die Ringerin der RS Sense überzeugt.

Das nationale Sportzentrum Magglingen (NSM) bietet ideale Voraussetzungen für das Training. Was Svenja Jungo einzig fehlt, sind adäquate Trainingspartner. Neben ihr bestreitet noch eine Ringerin die RS, hinzukommen drei Ringer, die aber in unterschiedlichen Stilarten kämp-



Ein Alltag zwischen Sport und Militär: Svenja Jungo absolviert die Spitzensport-RS.

fen. Deshalb mussten extern Ringerinnen und Ringer eingeladen werden, um auf der Matte trainieren zu können. «Im Dezember kommt das Elite-Ka-

«Teamkollegen haben die Spitzensport-RS ebenfalls schon hinter sich. Alle waren begeistert davon.»

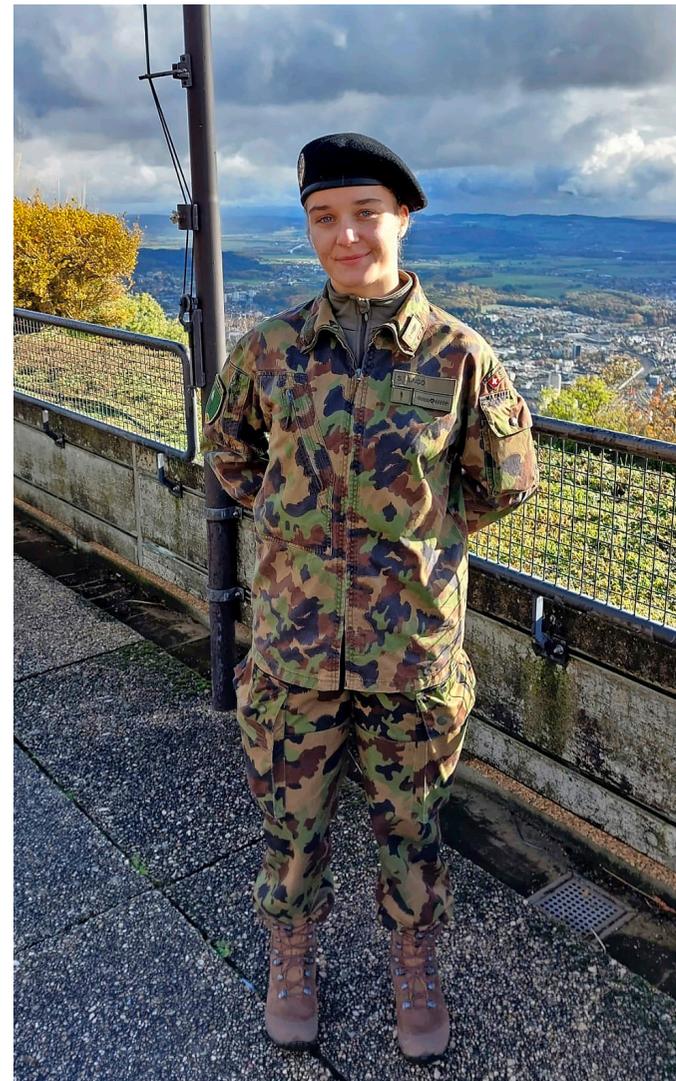
Svenja Jungo
Ringerin

der der Männer für drei Wochen nach Magglingen. Aber das sind eben auch alles Jungs», sagt Svenja Jungo, die im NSM mit dem Sensler Chris-

toph Feyer auf einen ihr bestens bekannten Coach zählen kann. «Christoph ist für alles zuständig. Er kümmert sich um die Athletik, die Kraft, die Ausdauer und das Mattentraining.» Auch in Fragen zur Ernährung, wenn es darum geht, an Gewicht zuzulegen, sei Christoph Feyer der ideale Ansprechpartner. «Er weiss in allen Bereichen Bescheid.»

Sprung zur Elite gross

Für Svenja Jungo begann mit der Spitzensport-RS ein neues Kapitel, nachdem sie im Juli ein anderes erfolgreich abschliessen konnte. In Freiburg im Breisgau, wo sie im Olympiastützpunkt der deutschen Ringer trainieren konnte, machte sie im Juli das Abitur. «Nach der Spitzensport will ich Sport und Geschichte auf Lehr-



Bilder Charles Ellena/zvg

amt studieren», weiss Svenja Jungo ganz genau, wohin die weitere Reise gehen soll. Offen ist noch, wo die Heitenriederin dieses Studium in Angriff nehmen wird. Optionen sind weiterhin ihre zweite Heimat im Breisgau, oder aber eine Uni in der Schweiz, die aber nahe dem Ausland ist. Die Gründe hierfür liegen auf der Hand. «In der Schweiz fehlt es an Trainingspartnerinnen. Im Kader stehen nur fünf Mädchen. Und als Frau brauche ich im Kampf auf der Matte gleichwohl Kontakt zu Frauen, zumal es schwierig ist, Jungs in meiner Gewichtsklasse zu finden.»

Die Freiburgerin könnte bereits jetzt gegen Elite-Ringerinnen kämpfen, sie ist aber froh, dass sie noch ein Jahr in der U20 und danach in der U23 auf-laufen kann. Der Sprung von

den Juniorinnen zur Elite sei enorm, sagt Svenja Jungo. «Klar kann man sagen, dass sich Frauen früher entwickeln. Richtig ausgewachsen ist man

«Sicher, ich bin mental stark, aber ich kann noch viel stärker werden.»

Svenja Jungo
Ringerin

aber erst mit 23, 24 Jahren und du legst noch an Gewicht zu. Wenn du dann auf Frauen mit zehn Jahren mehr Erfahrung triffst, dann ist das schon sehr schwierig.» Im Ringsport spiele der mentale Aspekt eine grosse Rolle. «Als kleines Mädchen

bist du vielleicht noch nicht so stark im Kopf. Sicher, ich bin mental stark, aber ich kann noch viel stärker werden.» Auch körperlich könne sie noch einiges zulegen. «Die Elite-Ringerinnen haben viel mehr Gewalt und wissen diese einzusetzen. Zum Glück ist es möglich, sich über die U23 langsam heranzutasten.»

Fernziel Los Angeles 2028

Svenja Jungo hat sich schon immer grosse Ziele gesetzt. Daran hält sie fest. «Ich will mein Leben so leben, wie ich will, aber der Sport ist das Wichtigste. Klar ist es mein Traum, einmal Lehrerin zu sein, gleichzeitig will ich meine eingeschlagene Sportkarriere ungehindert fortsetzen können.» Kurzfristig sieht diese Laufbahn weitere Starts an Nachwuchs-Europameisterschaften und -Weltmeisterschaften vor, die Senslerin blickt aber schon weiter. «Nächstes Jahr findet ein Qualifikationsturnier für die Olympischen Spiele 2024 statt. Es ist wichtig für mich, Wettkampferfahrung bei den Frauen zu sammeln.» Langfristig sind jedoch die Sommerspiele 2028 in Los Angeles das Ziel von Svenja Jungo. «Bis dorthin will ich dranbleiben und voll trainieren.»

Dass sie weiter Ambitionen auf eine grosse Karriere hegen darf, beweist Svenja Jungo immer wieder, so auch am vergangenen Wochenende beim renommierten Frauenturnier des SV Luftfahrt Ringen Berlin. In der Klasse U20 bis 50 Kilogramm feierte sie vier Siege. Im Final setzte sie sich gegen die Polin Johanna Smonowicz mit einem Schultersieg durch. «Das Turnier war auch schon besser besetzt», relativiert die Freiburgerin, «gleichwohl war es sehr international. Für mich war der Sieg eine Bestätigung, dass ich vorne dabei bin.» Anfangs Dezember steht für sie das nächste internationale Turnier in Polen an. Um dort dabei sein zu können, muss Svenja Jungo nur ein Urlaubsgesuch einreichen. In der Spitzensport-RS ist das eine reine Formalität. Der Bescheid ist immer der gleiche: genehmigt, abtreten.