

Eine Kämpfernatur...

... mit olympischen Ambitionen – das ist Iljana Marzok, erfolgreiche Judo-Sportlerin aus Karow

Der Olympiastützpunkt Berlin hat im September 87 Sportlerinnen und Sportler aus 19 Sportarten als »Berliner Kandidatinnen und Kandidaten für die Olympischen Spiele 2012 in London« berufen. Die Teilnahme wird kein Selbstläufer sein, denn Individualsportler müssen hochgesteckte Normen schaffen und möglichst eindeutig besser als nationale Mitbewerber sein. Mannschaftssportler, wie Wasserballer oder Hockeyspieler, können nur dann starten, wenn sich ihre Nationalteams qualifizieren usw. Der Hürden, die einer Qualifikation für London 2012 im Wege stehen, gibt es also viele und diese müssen von den Kandidaten bzw. Nationalteams erfolgreich genommen werden. Der Olympiastützpunkt rechnet letztendlich mit 50 (plus x) Berliner Athletinnen und Athleten, die von den jeweiligen Spitzensportverbänden im Frühjahr 2012 in mehreren »Schüben« zur Nominierung vorgeschlagen, vom DOSB nominiert und dann tatsächlich im Sommer 2012 in London an den Start gehen werden.

Großer Traum Olympia

Zu den Berliner Sporttassen, die von Olympia träumen und diesen Traum auch in praxi umsetzen könnten, gehört die 25-jährige Judosportlerin **Iljana Marzok** aus dem Karower Ingwäonenweg. Auf ihr Talent wurden die Bundestrainer schon 2005 aufmerksam, als sie Deutsche Meisterin wurde. Seitdem ging es für die Karowerin, die für den SC Berlin startet und mittlerweile bei OSP-Trainer Frank Borkowski trainiert, die Erfolgstreppe aufwärts. Rückschläge wurden weggesteckt. Im vergangenen Jahr wurde sie mit dem DJB-Team Mannschafts-Vizeweltmeisterin und in diesem Jahr bereits Mannschafts-Vizeeuropameisterin. Bei Weltcup-Wettbewerben errang sie mehrere Podestplätze. Die Fachpresse rückte Iljana daher verstärkt in den Blickpunkt. So schrieb beispielsweise das Judomagazin (03/2011) in Auswertung des Judo Grand Prix in Düsseldorf: »Es ist nicht oft zu beobachten, dass Iljana Marzok ihre Arme vor Freude hochreißt und sich dem Publikum zuwendet. Die eher zurückhaltende Sportlerin vom SC Berlin freute sich so schon nach dem ersten Sieg bis 70 kg über die Italienerin Erica Barbieri. Kurz und schmerzlos warf die 24-jährige O-uchi-gari. Schon da zeigte sich, was Heimtrainer Frank Borkowski der Studentin für Medieninformatik immer wieder einprägt: Konzentration, Körperkontakt und Beweglichkeit. Das bekam anschließend auch die Japanerin Haruka Tachimoto zu spüren. Die Kano-Cup-Siegerin fiel auch auf den starken O-uchi-gari. Ebenso überwand Iljana Marzok die EM-Dritte Juliane Robra aus der Schweiz. Erst im Finale war die 20 Jahre junge Chinesin Fei Chen stärker.«

Judo-Training mit 4 Jahren

Im August nahm Iljana – zusammen mit ihren Teamgefährten Franziska Konitz, Sven Maresch und Dino Pfeiffer vom Bundesstützpunkt Berlin – an der Judo-Weltmeisterschaft 2011 in Paris teil. Im ersten Kampf musste sie gegen die Koreanerin Mi-Young Choi antreten und dominierte den Kampf. In der ersten Minute bereits ein Halteversuch, der jedoch zu nächst nichts einbrachte, Sekunden später ein zweiter Versuch, der ihr den Ippon (ganzen Punkt!) nach 1:45 min brachte. Ihren zweiten Kampf, immerhin gegen die Weltmeisterin von 2009, Yuri Alvear aus Kolumbien, gewann sie durch drei Wertungen vorzeitig. Auch gegen die Nordkoreanerin Kyong Sol kämpfte Iljana mit sehr viel Einsatz – der Kampf war sehr ausgeglichen. Letztendlich entschied eine Yuko-Wertung mehr zugunsten der Koreanerin. Der Einzug in die »Medaillentrunden« war damit versperrt. Aber die Teamwettbewerbe der Damen und Herren am letzten Tag kamen ja noch... Die DJB-Damen – mit Iljana Marzok in ihren Reihen – erkämpften die Bronzemedaille! Nach einem 4:1 gegen Australien, einem 2:3 gegen China, einem 4:1 gegen Algerien und einem 3:2 gegen Nordkorea war der dritte Platz perfekt. Iljana Marzok hat zeitig mit ihrem Sport angefangen. Vier Jahre alt war sie, als sie die ersten Schritte auf die Tatami – die Judo- Matte – setzte. Damit folgte sie dem Vorbild der Mutter und der zwei Schwestern. Mit zehn Jahren zeichnete sich ab, dass sie mehr als nur die Freizeit dem Judo widmen wollte. Sie wechselte zum SC

Berlin in das Sportforum Hohenschönhausen und besuchte das Elite-Gymnasiums des Sports. Zeitnah wurde das Einfamilienhaus in Karow fertig, in das die Familie Ende 1998 einzog. 2006 machte sie am Coubertin-Gymnasium das Abitur.

Bereits 2005 wurde auch der sportliche Fleiß, Ehrgeiz und ihre Ausdauer belohnt: die Karowerin wurde Deutsche Meisterin der Altersklasse U20 in der Gewichtsklasse bis 63 kg und gewann internationale Medaillen. Der erste Schritt in die deutsche Nationalmannschaft war geschafft. Nach einem Jahr im Erwachsenenbereich wechselte sie in die nächsthöhere Gewichtsklasse bis 70 kg.



Erfolgreicher Ansatz der Spezialtechnik O-uchi-gari (»Große Innensichel«) bei der WM 2011.

WM-Silber mit dem Team, Silber beim Grand Prix in Düsseldorf. Nur einmal schien die Zeit vor einem hal-



WM 2011 in Paris im Kampf gegen die Weltmeisterin 2009 Yuri Alvear (r.) aus Kolumbien.

»Damals musste ich längere Zeit an meinen physischen Fähigkeiten arbeiten: hatte ich zuvor meinen Größenvorteil nutzen können, musste ich nun vor allem Kraft aufbauen und mein Technikprofil etwas anders gestalten«, erinnert sie sich. Sie wusste, ihre Sportart ist in Deutschland zu unpopulär, als dass sie vom Sport alleine leben konnte. Deshalb begann sie

ben Jahr stehen zu bleiben: »Wir befanden uns am 11. März im Trainingslager in Tokio. Das Erdbeben kam unerwartet und diese gefühlte eine Minute als die Boden und Wände im National Training Center bebten, werde ich so schnell nicht vergessen. Wartend auf Nachbeben versammelten sich alle auf einem Fußballfeld. Kurze Zeit später erfuhren wir vom verheerenden Tsunami. Das ungewisse, flau Gefühl war wieder am nächsten Tags da, als die ersten Neuigkeiten von Fukushima zu uns durchdrangen. Am Tag 3 konnte ich das erste Mal wieder ruhig schlafen als wir im Flugzeug Richtung Heimat saßen.« Mit zwiespältigen Gefühlen betrachtet Iljana Marzok seither die Nachrichten aus Japan: »Das Mutterland meines Sportes und dessen Bevölkerung liegen mir sehr am Herzen. Die Zeit, die ich dort verbracht habe, will ich nicht missen. Ich hoffe sehr, dass die Stärke und Ausmaße dieses Erdbebens in den nächsten Jahren einzigartig bleiben.«

Erfolg ist auch Kopfsache

An ihrem Sport fasziniert sie bis heute die Vielfältigkeit: »Man versucht ständig sein Technikprofil auszubauen und sich insgesamt körperlich weiterzuentwickeln. Man muss sich immer wieder mental auf verschiedene Gegner einstellen und mit seinem Repertoire einen taktischen Lösungsweg finden, um sie zu besiegen.« Diese sportlichen Stärken seien auch für das Leben überhaupt nützlich, findet die erfolgreiche Athletin. Erfolg sei neben der Technik auch Kopfsache. »Nachdem ich mein erstes Lampenfieber auf Weltniveau überwunden hatte, fiel es mir in entscheidenden Momenten schwer, das Siegen zuzutrauen. Angst und Zweifel hemmten mich und machten mir das Leben nicht immer einfach.« Seither sei sie »abgeklärter« geworden, sie schafft es immer besser, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren. Das schafft das richtige Selbstbewusstsein – auch auf dem Weg nach Olympia 2012. Nicht nur dabei sein, will sie, sondern auch eine Medaille gewinnen. In Karow findet sie die nötige Ruhe, um auch einmal abzuschalten vom Sport und vom Studium. Um den Kopf frei zu bekommen, geht sie regelmäßig joggen auf den Feldwegen rund um die »Neuen Wiesen«. Wer sie dort trifft, der kann ihr fest die olympischen Daumen drücken.

Jochen Malz

Das »Wettkampftagebuch« von Iljana Marzok im Internet unter: www.iljana-marzok.de



Iljana mit 10 Jahren: Stolz auf die Bronzemedaille bei einem Hamburger Turnier.

an der Beuth-Hochschule für Technik ein Studium der Medieninformatik. »Dank der Unterstützung meiner Eltern, bei denen ich ein schönes Zuhause habe, habe ich die Chance auf hohem Niveau zu trainieren. Ohne sie wäre das alles gar nicht möglich«, erklärt Iljana Marzok. »Entlohnt werden sie mit elterlichem Stolz und meinem Traum von einer olympischen Medaille.«

Top 20 mit Trend nach oben

Seit Juni 2009 ist Frank Borkowski ihr Trainer am Olympiastützpunkt Berlin. Höhepunkt 2010 war die Teilnahme an der WM in Tokio, »die leider nicht so ganz verlief, wie ich es mir erhofft habe«, bedauert sie. Sie erreichte mit der Mannschaft den Vize-Weltmeister-Titel in Antalya. »Auf der Weltrangliste, die für die Olympischen Spiele in London 2012 wichtig ist, befinde ich mich in den Top20 mit Trend nach oben.«

Trotz Rückschlägen arbeitete sich die junge Sportlerin an die Spitze der neuen Gewichtsklasse vor. Sie gewann mit 22 Jahren ihre erste Weltcup-Medaille: Bronze in Lissabon. »Von da an rannte die Zeit: diverse Weltcup-Medaillen, meine erste Teilnahme an einer EM, WM in Tokio,

FOTOS: BIRGIT ARENDT/DJB

FOTOS: PRIVAT