

Mit Omas Hilfe nach Buenos Aires

Seit mehr als 20 Jahren trainiert Karin Münchow junge Hammerwerferinnen und Hammerwerfer beim VfR Evesen. Einer ihrer Schützlinge ist ihr Enkel Sören Hilbig. Das Training mit seiner Oma brachte ihn unter anderem zu den Olympischen Jugendspielen nach Buenos Aires.

„Die ganze Familie steht hinter dem Hammerwurf“, sagt Karin Münchow voller Überzeugung. Entfacht wurde die Begeisterung für die kraftvolle Disziplin 1986 von Tochter Kirsten Hilbig. Als sie sich mit 14 Jahren komplett auf das Hammerwerfen spezialisierte, das zu dieser Zeit für weibliche Werferinnen nur im Rasenkraftsport angeboten wurde, feierte sie schnell nationale und internationale Erfolge. Den Höhepunkt ihrer Karriere bildet der Gewinn der Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney.

Start als Trainerin

Ab 1996 feierte sie diese Erfolge gemeinsam mit Mutter Karin Münchow. Nachdem der langjährige Trainer Heinz Culemann plötzlich verstarb, führte sie das Training mit Unterstützung des damaligen Landes- und Bundestrainers fort. Heute trainiert Karin Münchow eine kleine Gruppe an Hammerwerferinnen und Hammerwerfer in ihrem Heimatverein VfR Evesen, den sie auch als Vorsitzende führt. „Wir haben eine sehr harmonische Gruppe, in der hauptsächlich alle zusammen werfen, aber auch Einzeltraining bekommen. Der Sport ist ein perfekter Ausgleich zu deren Alltag“, so die 70-Jährige. In ihrem Training legt Karin Münchow Wert darauf, jeden einzelnen individuell auf die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu trainieren. Dafür steht sie etwa sechs Mal in der Woche auf dem Trainingsplatz. Abgestimmt mit den Schul- und Arbeitszeiten der Athleten sind das etwa 15-18 Stunden.

Sören Hilbig

Diese Zeit ist für Karin Münchow aber keine reine Trainingszeit, sondern in gewisser Weise auch Familienzeit. Ihr erfolgreichster Schützling ist ihre Enkel Sören Hilbig. Der 16-Jährige ist amtierender Deutscher U18-Meister und gehört zu den größten



Karin Münchow mit ihrem Enkel Sören Hilbig. Foto: privat

Nachwuchshoffnungen in Deutschland. Bei den Olympischen Jugendspielen in Buenos Aires vom 6. - 18. Oktober 2018 sicherte er sich den 10. Platz. Er steigt damit nicht nur in die Fußstapfen seiner Mutter Kirsten, sondern auch in die seines Vaters Holger Klose, der mehrfach die deutsche Vizemeisterschaft feierte. Den Grundstein legte die Familie bereits in jungen Jahren. Schon als kleines Kind spielte Sören Hilbig mit einem Wurfgerät mit einer Gummikugel. Mit 12 Jahren startete er mit dem Hammerwerfen und gehörte in der U12 gleich zu den Top-Nachwuchsathleten in Deutschland. Trotz des riesigen Talents und der Oma als Trainerin, gibt es für Sören keine Sonderregelung im Training. „Wenn wir mit der Gruppe trainieren, muss Sören sich einfügen. Da bin ich nicht Oma, sondern Trainerin“. Mit ihrem Motto „Hart aber herzlich“ ist das Fernziel



Kirsten Hilbig beim Training. Foto: VfR Evesen

der Familie die Teilnahme an den Olympischen Spielen 2024 in Paris.

✉@
Karin Münchow
karinmuenchow@gmx.de