



Hindernisse räumt
sie nicht aus dem
Weg – sie überwin-
det sie einfach.
Maren Zänker ist
Freerunnerin.
Trainingsort: die
ganze Stadt

Immer auf dem **Sprung**

FOTOS__NELE MARTENSEN- TEXT__MICHAELA ROSE



Die Messlatte für Mut ist mit dem Laufschuh schnell in den weichen Untergrund gezeichnet: zwei Striche im Sand. Zwei Meter Abstand dazwischen. Maren Zänker steht auf der einen Linie, taxiert die andere mit ihrem Blick, geht in die Hocke, holt Schwung mit den Armen und katapultiert sich aus dem Stand heraus exakt auf die andere Linie. Zwei Kinder schauen neugierig zu der blonden, jungen Frau hinüber, die da gerade mit einem Riesen-Satz durch ihren Sandkasten gesprungen ist. Und staunen nicht schlecht, als sie nun mit eleganten Bewegungen das Klettergerüst hochturnt, in Windeseile ganz oben auf einem Balken steht, springt – und auf dem zwei Meter entfernten Balken gegenüber landet. Maren Zänker lässt sich in die Tiefe fallen, kommt weich auf dem Boden auf und rennt sofort los. Der Hüpfen im Sand war nur die Generalprobe für den Sprung in der Höhe.



Freerunning ist eine ziemlich spektakuläre Mischung aus rasantem Tempo und akrobatischen Tricks. »Ich trainiere zwar nach dem Motto ›No risk, no fun‹, gehe dabei aber keine unnötigen Wagnisse ein«, erklärt die Berlinerin, während sie gekonnt über das schmale Metallnetz einer Tischtennisplatte balanciert, auf die sie zugespartet ist. »Bevor ich springe, teste ich erst, ob ich den Abstand wirklich überwinden kann und mein Ziel genügend Stabilität bietet.« Im freien Rad geht's von der Platte hinunter, dann läuft die 22-Jährige auf eine Reihe von Pfosten zu, springt von einem zum anderen. Die Abstände dazwischen sind groß, die Landeflächen winzig, das Risiko auch hier dementsprechend hoch. Die Sprünge wirken trotzdem leichtfüßig. »Mein Sport ist für mich die pure Freiheit«, schwärmt Zänker etwas außer Atem. »Ich bewege mich draußen und nutze dabei alles, was mir in den Weg kommt.«

Ein bisschen verrückt ist es schon, wie Freerunner ihre sportliche Abenteuerlust ausleben – aber auch fröhlich und kreativ. Schließlich zählt immer auch der Stil, mit dem die Athleten alles überwinden, der

Ohne jede Hilfestellung lässt sie sich rückwärts vom Gerüst fallen und macht einen Salto

neben Mut vor allem Kraft und Kondition erfordert. Sie sind immer auf der Suche nach dem persönlichen Trimm-dich-Parcours, der mithilfe möglichst abenteuerlicher Kunststücke durchlaufen wird.

Mindestens zweimal in der Woche schnürt Maren Zänker ihre Laufschuhe, joggt direkt von der Haustür im Berliner Stadtteil Marienfelde in den nahe liegenden Freizeitpark mit Grünanlagen, Hügeln, Spielplätzen und Kleingärten. Lläuft zum Warm-up im Zickzackkurs, den ihr die Blätter auf dem Weg vorgeben. Setzt in kleinen Froschhüpfen über einen Zebrastreifen. Nutzt Bordsteinkanten für erste kleine Sprungübungen und Bänke für das »übermonken« – in Anlehnung an das englische Wort für Affe: *monkey*. Was früher einfach eine Hocke über den Kasten war, ist nun das »Monken«.

Maren Zänker unterbricht die Jagd nach dem nächsten Hindernis für einen perfekten Spagat auf dem schmalen Treppengeländer. Zaubert ein paar Flickflacks auf den Rasen. Turnen war ihre erste sportliche Liebe. Acht Jahre lang hat sie Geräteturnen trainiert und nebenbei auch noch in den Leichtathletik-Mehrkampf hineingeschnuppert.

Aufs Sportinternat wollte die Trainerin das talentierte Kind schicken, doch das hatte mit zwölf Jahren keine Lust, kehrte Turnhalle und Tartanbahn erst einmal den Rücken. Bis sie vor zwei Jahren ihren Freund kennen lernte, der Tricking unterrichtet, einen Trendsport, der Akrobatik mit Kampfsportelementen verbindet. »Das hat mich wachgerüttelt, mir gezeigt, wie sehr mir der Sport aus meiner Kindheit gefehlt hat«, erinnert sich Maren Zänker. »Ich wollte alles wieder lernen, doch Turnen ist wie Fahrradfahren – das meiste konnte ich noch. Nur die Szene hatte sich verändert. Plötzlich gab's Sachen wie Tricking, Parkour und Freerunning.«

Ursprung der neuen Bewegungskünste ist Parkour, ein Sport, der in den 80er Jahren in Paris entstand und bei dem es gilt, Hindernisse mit einem Mix aus Laufen, Turnen und Akrobatik schnellstmöglich zu überwinden. Beim daraus entstandenen Freerunning ist nicht mehr das Tempo, sondern die Artistik entscheidend.

Maren Zänker läuft einfach weiter. Bleibt im Fluss. Kein Zögern. Sie hat diese gewisse Bewegungseleganz und Körperspannung, die nur jahrelanges Training mit sich bringt. Reckstange und Schwebebalken gehören wieder zu ihren regelmäßigen Trainingsgeräten. Aber: Ihre Tricks probiert sie lieber im Freien. »Die Jungs in meiner Trainingsgruppe wundern sich immer, welche Moves ich kann«, sagt sie. Frauen gibt's in ihrer Disziplin noch nicht so viele.

Ohne jede Hilfestellung lässt sich die Sportlerin eben mal rückwärts vom Klettergerüst fallen, um nach einem Salto sicher im

Stand zu landen. »Beim

Training konzentriere ich mich hundertprozentig auf mich«, sagt sie, »wenn mich dann mein Bauchgefühl vor etwas warnt, lasse ich es. Schließlich ist mein Körper mein wichtigstes Kapital.« Seit einem Jahr arbeitet die Sportlerin hauptberuflich als Model. Doch selbst in der Rampenlichtwelt schlägt sie ihre Kapriolen – beim Defilieren auf dem Laufsteg gibt's fürs überraschte Publikum schon mal einen Flickflack, einen Salto oder Handstand.

Auf dem Spielplatz trainiert sie am liebsten. Ihr persönlicher Klassiker ist das Klettergerüst, das kreuz und quer Hindurchhangeln. Ihre Philosophie: Freerunning ist mehr als nur ein Sport – Freerunning ist ein Lebensgefühl, das zeigt, wie man sich mit Kreativität und guter Laune viel besser durchs Leben lavieren kann.

Irgendwann möchte die quirliche Berlinerin auch bei der Parkour-Weltmeisterschaft dabei sein, die seit 2007 jährlich die größten Bewegungskünstler kürt. Dabei hat sie längst einen etwas schrägen Weltrekord aufgestellt: im 100-Meter-Hürdensprint mit Schwimfflossen. Geradeaus laufen ist einfach nicht ihr Ding. ■

