

Am 23. April wurde Sigrun Kofink 75 Jahre alt.

Wie so oft im Leben ist es der Zufall, der bei manchen Dingen ein wenig nachhilft. Das gemeinsame Hotel in Riccione (2007) war der Auslöser bei mir und ein Glücksgriff für die Leser, mehr über die Athletin Sigrun Grabert zu erfahren, die im Olympiajahr 1956 mit einer Weite von 13,93 m erstmals in der deutschen Bestenliste im Kugelstoßen auftauchte - eine Leistung, die nach über 50 Jahren immer noch württembergischer Juniorenrekord ist.



Sigrun Kofink

Derzeit war die deutsche Leichtathletik auf dem Weg zur Weltspitze. Bei Länderkämpfen lehrten Heinz Fütterer (Europameister 1954 über 100 und 200m), Manfred Germer und Martin Lauer den US-Amerikanern das Fürchten; Marianne Werner brach in die Phalanx der russischen Werferinnen ein. Nun meldete sich mit Sigrun Grabert, wie sie mit Mädchennamen derzeit noch hieß, ein weiteres hoffnungsvolles Talent an.

Und dann die Nachricht: Die größte Nachwuchshoffnung der Fünfziger Jahre im Kugelstoßen der Frauen im DLV zog sich aus dem Wettkampfsport zurück.

Den Fragenkatalog schiebe ich nun zur Seite und übergebe meinem PC die Aufzeichnungen von Sigrun Kofink, da ein Grossteil meiner Fragen bereits in ihren persönlichen Aufzeichnungen wesentlich besser beantwortet wird:

Es bedurfte u.a. des Zuredens der damals amtierenden DLV- und späteren Europa-meisterin Marianne Werner, dass sie sich 1958 entschloss, noch einmal neu anzufangen.

Völlig überraschend kam 1959 der Durchbruch, als sie sich im September mit 15,33 m im Kugelstoßen auf den zwölften Platz der Weltrangliste katapultierte. Der Zufall hatte ihr mit Kurt Scheibner einen Trainer der DHfK Leipzig beschert. Von Funktionären gemaßregelt, verließ Kurt Scheibner die DDR und übernahm 1959 Sigruns Training. Über Nacht war sie zur Olympiakandidatin geworden. Im Olympiajahr 1960 gewann sie beide DLV-Titel im Kugelstoßen - in der Halle und auf der Bahn. Bei den Ausscheidungswettkämpfen mit der DDR musste sie sich trotz persönlicher Bestleistung um eine Handbreit mit dem vierten Platz der Nichtqualifizierten zufrieden geben.

So blieb sie „nur“ die große Hoffnung des DLV im Kugelstoßen.

Im Jahr nach Rom verteidigte sie ihren Meistertitel und erreichte mit ihrer besten Leistung von 15,82 Platz 11 der Weltrangliste. Sie blieb dem Wettkampfsport auf höchster Ebene treu, auch wenn Verletzungen und die Erkenntnis, dass nur gewonnene Ausscheidungen gegen die übermächtigen DDR-Athletinnen den Zugang zu Olympia und Europa-Meisterschaften eröffnen konnten, ihre Leistungsentwicklung

bremsten. Die Ausscheidung für Tokio 1964 war kein absolutes Ziel mehr, auch wenn bis dahin sechs Deutsche Meistertitel und dreizehn Länderkämpfe auf der Habenseite zu vermelden waren.

Ende 1962 heiratete sie, 1965 kam Tochter Hildrun, 1967 Tochter Gerlinde zur Welt. Die sportlichen Akzente wurden neu gesetzt. 1969 stabilisierte sich ihre Leistung im Kugelstoßen über der 15m-Marke, und so kam es zum Familienbeschluss, auf München 1972 hinzuarbeiten. Im Juli 1970 gab es bei den ‚Süddeutschen‘ in Weinheim den ersten 16 m-Stoß, nach 1961 die erste Verbesserung ihrer persönlichen Bestleistung. Sigrun war wieder auf internationalem Niveau. Eine wohl entscheidende Veränderung im Krafttraining (allerdings ohne die heute öffentlich propagierten chemischen Hilfsmittel) und eine sehr zielstrebige, aber auch sehr mühsame Arbeit an ihrer Technik haben sie noch einmal unter die 30 Besten der Welt zurückkehren lassen.

Und dann dieses... Mangels Endkampfchance sahen sich der DLV und das Nationale Olympische Komitee außer Stande, die drei qualifizierten Kugelstoßerinnen zu nominieren. „Meine größte Enttäuschung war Olympia 1972“, weiß Sigrun Kofink auch um die Tiefen ihrer Sportler-Laufbahn. Vier Jahre hatte sie sich auf die Spiele von München vorbereitet und die Olympianorm übertroffen. Mit diesem Beschluss hatte der DLV seine Spitzenathletinnen im Kugelstoßen für immer verloren – international sind sie nie wieder gestartet.

Hier die Aussage der damals 37-Jährigen auf die mit Bewunderung fragen, oder mit unüberhörbarer Kritik monieren: Warum ist sie nun immer noch dabei ?

„Wer sich im Wettkampf stellt, erhält keine Vergünstigungen seines Alters wegen, er sollte aber auch deswegen nicht benachteiligt werden. Weder Alter noch Jugend sind Vergünstigungen im Wettkampf, sie können allenfalls zu Hoffnungen, zu Prognosen Anlass sein. Gemessen werden sollte allein an der Leistung. Das ist und war sportliches Gesetz und so soll es bleiben. Vielleicht ist es das, was mir Spaß macht!“

1974, kurz vor Vollendung des 40sten Geburtstages, gewann sie ihre letzte Deutsche Meisterschaft (Halle) in der offenen Klasse. Nach dem Ende ihrer Aktivenzeit in der offenen Klasse, machte sie dort weiter, wo sie aufgehört hatte – nur auf einer anderen Ebene - bei den Senioren. Denn ihre Einstellung: „Es macht mir immer noch Spaß“, hatte auch weiterhin Bestand.

In den folgenden 30 Jahren folgte die Teilnahme an 9 Welt- und 8 Europameisterschaften. Mit 19 WM- und 11 EM-Titeln gehört sie zu den erfolgreichsten deutschen Seniorinnen. Hinzu kommen noch 32 erste Plätze bei den Senioren-Meisterschaften sowie 8 Titel, die noch in die Zeit bis 1988 als Seniorenbeste gezählt wurden.

Sie hat eine einzigartige Karriere hinter sich, die noch immer nicht zu Ende ist. Sigrun Kofink feierte inzwischen ihren 70. Geburtstag und begann just danach bei der Werfer-Saisonöffnung in Tübingen ihre 50. (!) Wettkampfsaison.

70 und kein bisschen weise? Keineswegs, denn für die außergewöhnliche Sportlerin stand der Sport bis ins Alter im Mittelpunkt - und Sigrun Kofink hat viele (sportliche) Lebensweisheiten gesammelt.

Beispielsweise: die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele muss stimmig sein; je älter man wird, desto dosierter und spezifischer müssen Vorbereitung und Wettkampf abgestimmt sein, subjektive Empfindungen sind wichtiger als Trainings-gesetze und als besondere



Botschaft für die vielen Alterssportler: Training im Alter bedarf einer besonderen Feinabstimmung.

„Sport ist mein Leben“, sagt Sigrun Kofink. „Er hält mich aktiv, beweglich in den Gliedern und im Kopf. Der Sport hat mir fantastische Möglichkeiten gegeben, meinen Körper zu fordern und etwas aus ihm heraus zu holen“, ist eine ihrer zentralen Erkenntnisse.

Was zählt, ist der Mensch und das Vorbild Sigrun Kofink. Sie waren es über Jahrzehnte und nicht nur für die Senioren. Liebe Sigrun Kofink, ich bedanke mich im Namen aller Leser für dieses Gespräch und wünsche ihnen und ihrem Mann noch lange die körperliche und geistige Frische für viele schöne Wettkämpfe mit den dazugehörenden Reisen – danach folgte dann eine schwere Zeit.

Am 23. April 2010 wurde Sigrun Kofink 75 Jahre – zumindest der Geist ist jung geblieben.

Was aber sagt der Körper? Wir hoffen, dass sie nach ihrer Knieoperation wieder die körperliche Fitness zurück bekommt, um an der Welt wieder teilhaben zu können, die sie

immer noch liebt. Dazu wünschen wir ihr alles Gute - diese guten Wünsche sind bei den Deutschen Meisterschaften 2011 in Minden in Erfüllung gegangen.

Es war eine Rückkehr nach Maß - 3mal in der neuen Altersklasse gestartet und jedes Mal auf dem Treppchen. Im Speerwerfen erzielte sie eine Weite von 21,64 m und wurde Deutsche Meisterin - und was noch wichtiger war: das Knie hielt diesen Belastungstest durch. Nun wünschen wir alles Gute für die Zukunft.

WORLD MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

- 9 Teilnahmen -

Sigrun Kofink - GER

23 April 1935

MEDALS (TOTAL)

Gold	S	B
18	7	8

				Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B			
				SHOT			DISCUS			JAVELIN			GEWICHT			HAMMER			THROW PENT.		
1979	W40	Hannover	GER	13,85	-	-	-	-	41,24	-	-	-									
1991	W55	Turku	FIN	14,47	-	-	-	-	-	39,74	-	-									
1995	W60	Buffalo	USA	12,52	-	-	Place	6	26,78	33,06	-	-				-	-	-			
1997	W60	Durban	RSA	12,47	-	-	-	-	30,98	-	-	33,68				-	-	-			
1999	W60	Gateshead	GBR	12,42	-	-	Place	4	28,79	-	-	33,05				Place	5	31,07			
2001	W65	Brisbane	AUS	11,35	-	-	31,01	-	-	29,75	-	-				30,61	-	-			
2003	W65	Carolina	PUR	-	10,57	-	29,83	-	-	-	29,52	-				-	-	28,47			
2005	W70	S. Sebastian	ESP	10,37	-	-	25,57	-	-	-	27,40	-	-	11,93	-	-	-	-			
2007	W70	Riccione	ITA	-	-	9,22	Place	6	24,23	-	28,43	-	12,46	-	-	-	-	24,65			

THROW PENTATHLON = alte Wertung

EUROPEAN VETERANS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

- 8 Teilnahmen -

Sigrun Kofink - GER

23 April 1935

MEDALS (TOTAL)

Gold	S	B
11	6	5

				Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B	Gold	S	B
				SHOT			DISCUS			JAVELIN			HAMMER			THROW PENT.		
1980	W45	Helsinki	FIN	14,02	-	-	42,24	-	-	-	-	-						
1982	W45	Strassburg	FRA	12,76	-	-	-	-	39,60	-	-	-						
1986	W50	Malmö	SWE	13,37	-	-	38,28	-	-	38,68	-	-						
1990	W55	Budapest	HUN	13,66	-	-	Place	4	36,94	-	37,64	-						
1996	W60	Malmö	SWE	12,12	-	-	-	31,66	-	-	34,16	-	-	-	-	-	-	-

1998	W60	Cesenatico	ITA	-	12,09	-	-	-	31,91	-	-	29,30	-	-	-	-	-	4382
2000	W65	Jyväskylä	FIN	11,67	-	-	31,87	-	-	-	30,40	-	Place	4	30,68	4933	-	-
2002	W65	Potsdam	GER	-	11,14	-	Place	4	27,33	-	-	-	-	-	30,43	-	-	-

