

## Ringen ist vielfältiger als die meisten annehmen

Alexia Burger aus Waldkirch tritt am Wochenende vor heimischer Kulisse bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften 2024 im Freistil-Ringen der Juniorinnen/Frauen an.

■ Von Tobias Winterhalter

**WALDKIRCH** Die 17-jährige Schülerin vom ausrichtenden Verein, der Ringergemeinschaft (RG) Waldkirch-Kollnau, war bereits national und international erfolgreich am Start.

**BZ:** Alexia, wie sind Sie zum Ringen gekommen und was begeistert Sie daran?

**Burger:** Da mein Vater schon gerungen hat, war ich schon als kleines Kind mit dabei. Ich selbst habe mit etwa vier Jahren bei den Bambinis der RG angefangen. Mein Vater war mein Jugendtrainer. Es hat von Anfang gut geklappt und mir Spaß gemacht. Jeder Kampf ist anders und fordert neuen Ehrgeiz. Man will sich im Eins gegen Eins durchsetzen, gewinnen und die Beste sein. Das treibt mich an. Außerdem ist Ringen sehr vielseitig. Beweglichkeit, Motorik oder turnerische Fähigkeiten sind wichtig. Wir trainieren nicht nur auf der Matte, sondern auch Ausdauer, Schnelligkeit oder Kraft im Krafraum.



FOTO: TOBIAS WINTERHALTER

**Alexia Burger freut sich auf den**

**BZ:** Sind Sie seither immer dabei? Wo und wie oft trainieren Sie?

**Burger:** Ja, seither. Aber es war bald schon mehr als ein Hobby für mich, ich hatte den Anreiz „weiter zu kommen“. Bis Zwölf darf man gegen Jungs ringen, trainieren können wir weiterhin zusammen. Man lernt sich durchzusetzen. Seit sechs Jahren trainiere ich am Olympiastützpunkt Freiburg, seit etwa zwei Jahren im Leistungstraining. Das macht mir Spaß, ist aber sehr zeitaufwändig. Wir trainieren drei- bis viermal wöchentlich auf der Matte, dazu kommt mehrmaliges individuelles Training, teilweise schon

vor der Schule. Dazu ist man für Turniere und Lehrgänge viel unterwegs.

**BZ:** Wie bekommen Sie Leistungstraining und Schule unter einen Hut?

**Burger:** Die Max-Weber-Schule ist Elite-schule des Sports, da wird man sehr unterstützt. Es gibt eine Kooperation, man wird für Wettkämpfe und Lehrgänge freigestellt. Ich besuche das Berufskolleg Sport und Vereinsmanagement, welches von zwei auf drei Jahre gestreckt ist. Es klappt gut bei mir in der Schule.

**BZ:** ...und im Sport! Da sind Sie auch erfolgreich.

**Burger:** Ich war dreimal Dritte und einmal Zweite bei Deutschen Meisterschaften, Siegerin bei verschiedenen Landesmeisterschaften im Jugendbereich und stand im Nationalkader bei der letztjährigen Kadettinnen-Europameisterschaft in Tirana (Albanien) als Beste in meiner Altersklasse und wurde dort Zehnte. Als Siegerin des Sichtungsturniers Anfang 2023 und Ausscheidungskämpfen vom Deutschen Ringerbund (DRB) wurde ich vom Bundestrainer eingeladen. Der Lehrgang und die EM waren ein riesen Erlebnis für mich – dabei zu sein, das Trikot des DRB zu tragen und mein Land zu vertreten.

**BZ:** Am Samstag geht's zu Hause vor eigenem Publikum um die Landesmeisterschaft. Was sind Ihre Erwartungen?

**Burger:** Ich bin mit dem Jahrgang 2006 bei den Juniorinnen die Jüngste am Start. Der Wettkampf findet zusammen mit den Frauen aller Altersklassen statt. Um 9 Uhr

ist das Wiegen, danach wird nach Gewichtsklassen eingeteilt. Es kann sein, dass ich gegen wesentlich erfahrenere und ältere Gegnerinnen antreten muss, das wird nicht einfach. Ich möchte gute Kämpfe abliefern, punkten und zeigen, dass ich mithalten kann. Ein Platz auf dem Treppchen wäre natürlich super. Ich bekomme natürlich Unterstützung von Familie, Freunden und Verein. Mein Vater ist als Trainer dabei, das hilft mir.

**Zur Person:** Alexia Burger, 17 Jahre, aus Waldkirch ringt für die RG Waldkirch-Kollnau und macht Fach-Abitur auf der Max-Weber-Schule Freiburg.

### Ringer suchen ihre Meisterinnen

- **Baden-Württembergische Meisterschaften** der Frauen im Ringen sowie weibliche A/B-Jugend und Schülerinnen am Samstag, 20. Januar, ab 10.15 Uhr.
- **Südbadische Meisterschaft** für Schüler und Jugendmannschaften Jahrgänge 2010-2014 am Sonntag, 21. Januar, ab 9.45 Uhr. Ab 15 Uhr Jahrgänge 2006-2010. Alle Wettkämpfe sind in der Sporthalle Kollnau („Grüne Halle“). Zuschauer willkommen.