



„Ich fühle, dass ich atme und lebe!“

Bil Marinkovic war im Speerwerfen Weltklasse, bis seine Disziplin 2012 in seiner Sportklasse aus dem paralympischen Programm gestrichen wurde und er kurzerhand in London Bronze im Diskus holt. In RIO will er das Medaillenkunststück wiederholen.

Es ist nicht leichter geworden, betont Bil Marinkovic, angesprochen auf seine Medaillenchancen bei den Paralympics in RIO. Die Konkurrenz ist nicht nur qualitativ, sondern auch quantitativ größer geworden, die Liste der Gegner länger: „Realistisch gesehen kann ich eine Medaille holen, aber auch Sechster werden. Es sind gegenüber der letzten Saison nochmal drei starke Gegner dazugekommen, die alle um die Medaillen mitfichten. Daher wäre ich sehr happy mit einer nochmaligen Medaille.“

Die in LONDON 2012 war für ihn selbst die größte Überraschung, denn damals galt zum einen sein Trainingsschwerpunkt zusätzlich noch dem Speer und dem Kugelstoßen, zum anderen war die kurzfristige Streichung des Speerwurfs ein herber Rückschlag. Marinkovic: „Das war schon hart, da hab' ich mich geistig fast aufgegeben. Ich war im Speerwerfen unschlagbar, hab' mich im Training jahrelang darauf konzentriert und plötzlich nimmt man mir die Disziplin weg.“ Doch er kämpft sich durch und holt sich die verdiente Bronze-Medaille, seine zweite Paralympics-Medaille nach ATHEN 2004 (Gold im Speerwurf).

Mittlerweile ist Bil Marinkovic komplett umgesattelt: Speerwurf macht er nur noch alle heiligen Zeiten, holt trotzdem in Doha bei der WM 2015 fast wieder eine Medaille, auch das Kugeltraining hat er eingestellt, der Fokus gilt dem Diskus und den Paralympics in RIO. Marinkovic: „Es wäre ganz, ganz schön, wenn ich auch diesmal eine Medaille holen könnte, aber es wird schwierig. Meine Zielweite sind 38 bis 40 Meter, dann könnte sich Edelmetall ausgehen, dann wäre ich zufrieden.“ Elf Mal pro Woche trainiert der gebürtige Serbe mit einem speziellen Diskus-Coach, 25 Stunden, nur den Sonntag nimmt er sich frei.

Ob es seine letzten Paralympics werden, lässt er offen. Für den 43-Jährigen ist Sport das Leben, er selbst sagt, er freut sich auf jeden Tag und „fühlt, dass er atmet und lebt“. In seinen Augen jammert nur jemand, der nichts leistet, aber der, der als Spitzenathlet immer an sich und seiner Leistung arbeitet, jammert auch nicht. Tatsächlich trifft man den Leichtathleten so gut wie nie schlecht aufgelegt, sein Humor steckt an, seine positive Lebenseinstellung ist nachahmenswert.

Bil Marinkovic lässt sich nicht unterkriegen. Das war immer so. Im Alter von zehn Jahren erkennt er, dass er die Buchstaben nicht mehr so gut lesen kann, mit 15 Jahren erblindet er fast zur Gänze, geht in eine Blindenschule. Der Wiener leidet an einer Netzhauterkrankung, Makula Degeneration, bei der man nur Umrisse erkennen kann, aber keine Details, zum Beispiel eine Uhr, aber die Zeiger nicht. Er versucht es als Elektriker und in einem Supermarkt, scheitert aber aufgrund seiner Sehbehinderung. Also entschließt sich der heute 43-Jährige, sich bei Ex-Speerwerfer Gregor Högler vorzustellen und beginnt mit dem Spitzensport. Was folgt, ist eine beispiellose Karriere mit einem Paralympics-Titel, vier Weltmeister-Titeln und unzähligen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. Bei der letzten Weltmeisterschaft in Doha 2015 holt er Silber im Diskus, schrammt im nicht trainierten Speerwurf nur knapp an einer Medaille vorbei.

Rio2016



Nervosität kennt er nach wie vor, „die gehört zu jedem Spitzensportler dazu.“ Doch die Erfahrung aus vier Paralympics und noch mehr Welt- und Europameisterschaften hilft ihm im Vergleich zu einem Paralympics-Rookie. In Form ist er aktuell wesentlich besser als vor den Paralympischen Spielen in LONDON 2012, sagt er. Im Vergleich zu damals hat er sich um nicht weniger als vier Meter Wurfweite gesteigert, größere Verletzungen sind ausgeblieben, „aber natürlich gibt es kleinere Wehwechen wie bei jedem Spitzensportler.“

Die Umstellung war schwierig, doch er hat sie gemeistert. Die Bewegungsabläufe sind nicht dieselben, im Speerwurf sind sowohl Körperhaltung als auch Position geradlinig, im Diskus sind Rotation und Gleichgewicht das Kriterium. Der Ablauf muss genauestens einstudiert und eingehalten werden: der Anlauf fällt weg, Bil wird von seinem Trainer eingerichtet, muss dann eineinhalb Drehungen absolvieren und werfen, im besten Fall über- oder unterdreht er nicht und wirft genau in die Mitte. Bil Marinkovic sagt, er möchte „leben und genießen und er möchte sich messen.“ Und wo geht das besser als bei der drittgrößten Sportveranstaltung der Welt?!