



# Sarah Hecken

Vierfache Deutsche Meisterin im Eiskunstlauf, 11te der EM und WM 2011

## Profil

Name:	Sarah Stefanie Hecken
Geboren:	27.08.1993 in Mannheim
Sportart/Disziplin:	Eiskunstlauf / Damen Einzel
Sportlerin seit:	1996 (begann im Alter von drei Jahren)
Nationalkader:	B-Kader, Senior National Team
Verein/Verband:	Mannheimer ERC, EBW, DEU
Trainingsort:	Bundesstützpunkt für Eiskunstlauf, Mannheim
Trainer:	Peter Sczypa, Landestrainer / trainiert Sarah seit 1997
Beruf:	Sportsoldatin bei der Bundeswehr
Motto:	"Wer aufhört, besser sein zu wollen, hat aufgehört, gut zu sein." (Oliver Cromwell)
Homepage:	<a href="http://www.sarah-hecken.de">www.sarah-hecken.de</a>

## Größten nationalen Erfolge

- 2013 Deutsche Meisterin
- 2011 Deutsche Meisterin
- 2010 Deutsche Meisterin
- 2008 Deutsche Meisterin
- 2007 Deutsche Juniorenmeisterin
- 2006 Deutsche Jugendmeisterin
- 2005 Deutsche Nachwuchsmeisterin

2006-2009 und 2011 Baden-Württembergische Meisterin Meisterklasse

## Größten internationalen Erfolge

- 2013 Platz 1 New Year's Cup (Slowakei)
  - 2012 Platz 1 Meran Cup (Italien)
  - 2012 Platz 1 Coupe du Printemps 2012 (Frankreich)
  - 2011 Platz 11 Weltmeisterschaften (Moskau)
  - 2011 Platz 11 Europameisterschaften (Bern)
  - 2010 Platz 2 NRW Trophy 2010 (Deutschland)
  - 2010 Platz 3 Ice Challenge 2010 (Österreich)
  - 2010 Platz 12 Weltmeisterschaften (Italien)
  - 2010 Platz 18 XXI. Olympischen Winterspiele (Kanada)
  - 2009 Platz 1 Triglav Trophy 2009 (Slowenien)
  - 2009 Platz 7 Juniorenweltmeisterschaften (Bulgarien)
  - 2008 Platz 8 Juniorenweltmeisterschaften (Bulgarien)
  - 2007 Platz 1 Junior Grand Prix (Deutschland)
- 2009-2012 Einladung und Teilnahme an der ISU Senior Grand Prix Serie  
2007-2009 Nominierung und Teilnahme an der ISU Junior Grand Prix Serie

## Wissenswertes:

Sarah Hecken war die jüngste deutsche Teilnehmerin bei den Olympischen Spielen 2010 in Vancouver. Im Frühjahr 2010 wählte die Stadt Mannheim sie zur Sportlerin des Jahres 2009 und ein Jahr später belegte sie den dritten Platz. Beim Onlinevoting zur Plakat-Kampagne "Aktiv in Mannheim" der Stadtmarketing Mannheim GmbH wählten die Teilnehmer Sarah's Eiskunstlauffoto zum drittbeliebtesten Motiv aller Teilnehmer. Bis Sommer 2012 besuchte sie die Integrierte Gesamtschule Mannheim-Herzogenried und legte dort 2012 erfolgreich ihr Abitur ab. Danach trat sie der Bundeswehr als Sportsoldatin bei.



Saison 2012/2013

„Der wichtigste und bedeutendste Titel meiner Karriere.“

Nach erfolgreich bestandenerm Abitur begann Sarah diese Saison erstmals als Sportsoldatin der Bundeswehr. Aufgrund ihrer Abiturprüfungen und der Regenerationszeit nach der letzten, verletzungsintensiven Saison, konnte sie jedoch erst verspätet ins Sommertraining starten. Das Aufbautraining wurde zunächst langsam angegangen, um erneute Verletzungen zu vermeiden.

Beim ersten Wettkampftest der Saison (Nebelhorn Trophy) sowie bei ihrem ersten Senior Grand Prix nach einem Jahr Abwesenheit belegte sie zunächst Rang 10. Jedoch konnte sie von Woche zu Woche ihre Form steigern. Beim internationalen Meran Cup in Italien gewann sie ihre erste Goldmedaille in dieser Saison. Und dies sollte nicht die letzte sein. Bei den Deutschen Meisterschaften 2013 in Hamburg holte sie mit über 150 Punkten ihren vierten deutschen Meistertitel. Und beim internationalen New Year's Cup 2013 in der Slowakei griff sie erneut nach Gold und zeigte mit zwei fehlerfreien Programmen und insgesamt 8 dreifachen Sprüngen, dass sie wieder auf dem Weg zu alter Stärke ist.

„Der vierte deutsche Meister Titel ist der wichtigste und bedeutendste Titel meiner Karriere“, so Sarah mit glasigen Augen kurz nach ihrem Erfolg. „Die letzte Saison hat mich sehr viel Kraft gekostet. Zwei Operationen, Trainingsausfall, Abitur und familiäre Verpflichtungen haben mir Energie genommen, welche ich bis heute versuche wieder zu gewinnen. Der Titelgewinn zeigt mir aber, dass ich auf einem guten Weg bin und Schritt für Schritt zu alter Stärke gelange. Mein Trainer, Herr Sczypa hat in dieser schweren Zeit immer an mich geglaubt und war sehr geduldig. Er kennt mich einfach sehr gut und weiß wie er mich führen muss. Und das ist nicht immer leicht (lacht). Ohne ihn wäre ich heute nicht hier. Dafür danke ich ihm!“, so Sarah nach dem Wettbewerb bei der Pressekonferenz. "Ich habe noch einen harten Weg vor mir - doch ich gehe ihn gerne. Tage wie heute sind dafür der Antrieb und es lohnt sich für diese Momente zu kämpfen." (Quelle: [www.sarah-hecken.de](http://www.sarah-hecken.de))

Als nächstes geht es für Sarah weiter mit diversen internationalen Wettkämpfen. Bei guter Leistung strebt sie die Nominierung zu den Weltmeisterschaften 2013 an sowie eine vollkommen verletzungsfreie Saison. Und in der kommenden Saison 2013/2014 möchte sie wieder an alte Stärken anknüpfen, bei EM die Top 10 erreichen, sich für die Olympischen Winterspiele in Sotchi qualifizieren, an den Weltmeisterschaften teilnehmen und den fünften deutschen Meistertitel holen.

Aktuelle Presseberichte: <http://www.sarah-hecken.de/pages/medien-news.php>

Infos zum Trainer: <http://www.eissportverband->

[bw.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=11638&smid=38942&artikelId=102](http://www.eissportverband-bw.de/cms/iwebs/default.aspx?mmid=11638&smid=38942&artikelId=102)



Saison 2011/2012

## „Die schwerste Saison meines Lebens.“

Gleich zu Beginn der Saison musste Sarah wegen eines Tumors an der Hand operiert werden und konnte somit nur vorsichtig ins Sommertraining starten. Aufgrund ihrer Wachstumsphase plagten sie zudem Schmerzen im Fuß- und Rückenbereich. Bei der renommierten Nebelhorn Trophy in Oberstdorf belegte sie dennoch einen guten 6. Platz. Beim anschließenden Senior Grand Prix Skate Canada, zu dem sie aufgrund ihres 11. WM Platzes eingeladen wurde, belegte sie einen tollen 8. Platz und holte damit die ersten Weltranglistenpunkte in dieser Saison.

Im weiteren Verlauf der ersten Saisonhälfte verschlimmerte sich jedoch ihr Gesundheitszustand. Daher war sie gezwungen ihre Teilnahme am zweiten Senior Grand Prix in Paris abzusagen, sowie diverse weitere internationale Wettbewerbe. Anfang November musste sie dann wegen eines entzündeten Schleimbeutels am Fuß operiert werden. Die Regenerationsphase zog sich lange hin – erst Mitte Januar konnte sie wieder mit leichtem Ausdauertraining im Sportmed Mannheim beginnen. Der wochenlange Ausfall hatte jedoch zur Folge, dass Sarah auf einen Start bei den Deutschen Meisterschaften 2012 verzichten und auch die Europameisterschaften Ende Januar, zu denen sie aufgrund ihrer Vorleistungen nominiert war, absagen musste.

Nach langem Trainingsausfall und trotz eingeschränkter Trainingsbedingungen in Mannheim – nur eine Trainingshalle – kämpfte sich Sarah wieder zurück an die internationale Spitze. Ihr Sieg beim internationalen Coupe du Printemps Mitte März (10 Tage vor WM) zeigte, dass sie auf einem sehr guten Weg war. So wurde sie von der Deutschen Eislaufer Union für die Weltmeisterschaften 2012 nominiert. Allerdings zeigte sich im weiteren Verlauf, dass die Doppelbelastung mit Abiturprüfungen und WM Vorbereitung ihre Leistungskraft aufzeherte. Zwischen dem Coupe du Printemps und der WM musste sie vier Abiturprüfungen schreiben und die Vorbereitung darauf sorgte für eine hohe tägliche Belastung. So musste das Training zeitweise reduziert werden. Bei den Weltmeisterschaften schaffte sie es erneut ins Finale und belegte am Ende den 20. Platz.

Trotz aller Widrigkeiten holte Sarah in dieser Saison 785 Weltranglistenpunkte. Das sind mehr Punkte als alle deutschen Damen kumuliert in dieser Saison erreicht hatten. Die Saison schloss sie mit Rang 24 auf der Weltrangliste ab, was ihr 1 Senior Grand Prix in der Folgesaison sicherte. Die neue Saison eröffnete sie mit Rang 22. Im Sommer legte sie dann erfolgreich ihr Abitur ab.



Saison 2010/2011

„Die Saison war sehr lang, doch alle Anstrengungen haben sich gelohnt.“

Kurz vor ihrem 17. Geburtstag startete im August für Sarah Hecken die Saison 2010/2011 in der SAP Arena, Mannheim. Auf der Agenda stand zunächst die Choreografie der neuen Programme. Für das Kurzprogramm hatte sich Sarah für temperamentvolle Tango-Rhythmen entschieden, während die Kür zu melodischen Folkloreklängen interpretiert wurde. Die erste Bewährungsprobe vor großem Publikum sollte dann im September bei der international renommierten „Nebelhorn Trophy 2010“ in Oberstdorf stattfinden. Der Wettkampfauftakt verlief allerdings suboptimal. Verletzungsbedingt musste Sarah zurückziehen und in der Saisonvorbereitung einen herben Rückschlag hinnehmen. Das Training wurde zeitweise ausgesetzt und auch die Teilnahme am wichtigen Senior Grand Prix „Skate Canada International“ wurde abgesagt. Die gesamte Saison stand auf dem Spiel.

Mit Engagement, Leidenschaft und Durchsetzungswillen kämpfte sich Sarah durch harte Wochen und im November trug ihr Einsatz langsam Früchte. Beim „IceChallenge 2010“ im österreichischen Graz belegte sie im internationalen Teilnehmerfeld von 24 Läuferinnen die Bronzemedaille. Im Dezember lief Sarah dann wieder zur Bestform auf. Bei der stark besetzten „NRW Trophy 2010“ zeigte sie als einzige der 30 Athletinnen ein fehlerfreies Kürprogramm mit fünf Dreifachsprüngen und feierte mit 142.18 Punkten ihren 2. Platz. Nach einem zähen Saisonauftakt endet das Jahr 2010 mit einer durchaus positiven Bilanz.

Und auch in 2011 ging es weiter Berg auf als Sarah sich selbst das ersehnte nachweihnachtliche Geschenk bescherte. Mit 149,11 Punkten holte sie am 05. Januar 2011 ihren dritten deutschen Meistertitel und sicherte sich damit als einzige deutsche Einzelläuferin die Teilnahme an den Europameisterschaften 2011 in Bern und Weltmeisterschaften 2011 in Moskau.

Bei den Europameisterschaften Ende Januar verbesserte sie sich im Vergleich zum Vorjahr gleich um fünf Plätze und verpasste um nur einen Hundertstelpunkt eine Platzierung unter den besten Zehn. Mit dem 11. Rang bei ihrer zweiten Europameisterschaft und dem dritten Sieg bei den obligatorischen Baden-Württembergischen Meisterschaften setzte sie ihren positiven Trend fort.

Die beste Saison- und gleichzeitig persönliche Bestleistung holte Sarah dann bei den Weltmeisterschaften 2011. Mit beachtlichen 155,83 Punkten erreichten sie von den 44 teilnehmenden Läuferinnen einen hervorragenden 11. Platz und sicherte sich damit ihre persönliche Einladung zu zwei der sechs begehrten ISU Senior-Grand-Prix-Wettkämpfe in der Saison 2011/12. „Ich freue mich riesig über zwei sehr gute Leistungen. Die Saison war sehr lang, doch alle Anstrengungen haben sich gelohnt. Vielen Dank an all meine Fans für die Unterstützung!“, so Sarah nach dem Endergebnis auf ihrer Homepage [www.sarah-hecken.de](http://www.sarah-hecken.de).

Für ihre Leistungen in der Saison 2010 wurde Sarah von der Stadt Mannheim mit dem dritten Platz bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres ausgezeichnet. Beim Onlinevoting zur Plakat-Kampagne "Aktiv in Mannheim" der Stadtmarketing Mannheim GmbH wählten die Fans Sarah's Foto zum drittbeliebtesten Motiv aller Teilnehmer.