

Ruderin Luisa Herzig: „Der Einsatz von heute ist der Erfolg von morgen“

18.03.2026 | Erstellt von Tobias Richter

Vor mittlerweile zehn Jahren nahm Luisa Herzig als vereinslose, aber sportlich interessierte Drittklässlerin an den Sachsen-Anhalt-Spielen in Halle teil. Die heute 19jährige entdeckte dort das Rudern für sich, ging anschließend den Weg in die Talentgruppe des HRV Böllberg/Nelson. Drei Jahre später folgte die Einschulung an die Eliteschule des Sports in Halle (Saale) und ein steiler Aufstieg bis hin zur Junioren-Weltmeisterschaft.



Ruderin Luisa Herzig (im Bild links) wurde bei den Sachsen-Anhalt-Spielen entdeckt und war bereits bei der Junioren-Weltmeisterschaft

(© Ruderverband Sachsen-Anhalt)

Wann warst du bei den Sachsen-Anhalt-Spielen und welche Erinnerungen hast du daran?

2016 nahm ich an den Sachsen-Anhalt-Spielen teil – ohne zu wissen, dass dieser Tag mein Leben verändern würde. In kleinen Gruppen durchliefen wir verschiedene Sportstationen wie Sprint und Ruderergometer. Man konnte sich ausprobieren, Neues testen und seine eigenen

Stärken entdecken.

Wie sah dein weiterer Weg im Nachwuchsleistungssport aus?

Schon an diesem Tag spürte ich, dass mir eine Sportart besonders lag. Nach der Auswertung wurde deutlich, dass ich Talent für Leichtathletik und Rudern habe. Die Entscheidung fiel mir nicht leicht, doch ich wollte etwas Neues wagen – also entschied ich mich für das Rudern.

Kurz darauf erhielt ich eine Einladung vom Verein. Beim ersten Kennenlernen und Probetraining war mir klar: Das ist mein Sport. Von da an trainierte ich regelmäßig in der Trainingsgruppe und nahm bald an ersten Wettkämpfen teil.

In der 7. Klasse wechselte ich auf die Sportschule, um intensiver zu trainieren und mich auf größere Wettkämpfe vorzubereiten – darunter der Bundeswettbewerb, die Deutsche Meisterschaft, der Baltic Cup und sogar die U19-WM.

Welche Ziele hast du bereits erreichen können?

Ich bin mehrfache Landesmeisterin sowie Siegerin im Bundeswettbewerb und bei Jugend trainiert für Olympia. Zudem konnte ich letztes Jahr im Achter Deutsche Meisterin werden. International konnte ich die Villach Challenge als auch den Baltic Cup gewinnen. Ein tolles Erlebnis war die Teilnahme an der Junioren-Weltmeisterschaft in Trakai (Litauen) im vergangenen Jahr. Hier haben wir im Achter mit Steuerfrau den 5. Platz belegt.

Welche Ziele hast du in naher Zukunft und in fünf Jahren?

In diesem Jahr möchte ich an der Henley Royal Regatta in London teilnehmen. Das ist ein sehr prestigeträchtiges Rennen auf der Themse. In fünf Jahren möchte ich dem Rudern natürlich treu bleiben und bin vielleicht Trainerin und kann den Sport anderen näherbringen und meine Erfahrungen weitergeben.

Was würdest du jungen Talenten empfehlen?

Junge Talente im Sport sollten an sich glauben und jeden Tag ihr Bestes geben. Talent ist ein Geschenk, aber mit Fleiß, Disziplin und Spaß am Training wird daraus echte Stärke. Fehler gehören dazu und helfen, zu wachsen. Wenn man geduldig bleibt, auf den Körper achtet und nie aufhört, zu lernen, kann man großes erreichen. Bleibt dran: der Einsatz von heute ist der Erfolg von morgen.

Der Landessportbund wünscht Luisa viel Erfolg!