



© VÉRONIQUE KOSALKA

Véronique Kosalka

Véronique Kosalka est la première lauréate du « Prix exceptionnel » ! La commission des sports et des loisirs a créé ce prix spécial pour rendre hommage aux sportif-ves qui réalisent des performances, mais ne remplissent pas les critères pour être honoré-es lors de la cérémonie de remise des mérites sportifs.

Six femmes et hommes ont été nommé-es pour cette première édition. Les membres de la commission ont voté à bulletin secret. C'est finalement Véronique Kosalka qui a reçu le plus de voix. Née à Dudelange, elle est institutrice et enseigne actuellement une classe du cycle 3 à l'école Boudersberg. Nous avons rencontré la triathlète de 34 ans.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez entendu votre nom ?

V.K. : « J'étais vraiment surprise ! Je ne m'attendais pas à gagner le prix parmi cinq autres concurrent-es aussi fort-es. »

Véronique Kosalka est mariée et mère d'une fille et d'un garçon. Le sport a toujours joué un rôle important dans sa vie. Dès son plus jeune âge, sa grande passion a été la natation. Véronique Kosalka a participé à deux reprises aux Jeux des petits États d'Europe pour le Luxembourg ainsi qu'aux Championnats d'Europe juniors.

Comment en êtes-vous venue au triathlon ?

V.K. : « Après avoir arrêté la natation, j'ai été entraîneuse pour les enfants pendant quelques années, avant de me retirer complètement. Un jour, j'ai réalisé qu'il manquait quelque chose à ma vie. Après mes études, j'ai repris la natation et j'ai commencé à courir régulièrement. En 2023, j'ai acheté mon premier vélo de course et j'ai commencé à me préparer intensivement pour l'Ironman 70.3 à Remich. »

En tant que mère active de deux enfants, cet entraînement a certainement été un défi organisationnel ?

V.K. : « Absolument ! J'avais conscience du niveau de ce triathlon. Pour atteindre mon objectif, je savais que je devais m'entraîner beaucoup et durement. Je me levais à 4 heures du matin pour mon entraînement de vélo, puis j'allais travailler. L'après-midi après l'école ou le soir, je faisais de la natation ou de la course à pied en alternance. Tout cela demandait beaucoup de discipline. C'était un défi de concilier vie de famille, travail et entraînement. Mais avec une bonne organisation, tout est possible. »

Le 30 juin 2024, le jour J est arrivé. Après 5 heures, 4 minutes et 45 secondes, Véronique Kosalka franchit la ligne d'arrivée ! Qu'avez-vous ressenti ?

V.K. : « J'étais tout simplement incroyablement fière, mais aussi surprise de mon résultat. C'était en effet la première fois que je nageais en eau libre, à part une courte séance d'entraînement dans le lac de la Haute-Sûre. En natation, j'avais des avantages évidents par rapport à beaucoup d'autres triathlètes. En revanche, c'était différent pour le vélo. Là, la concurrence masculine surtout était énorme. Mais j'ai réussi à tenir le rythme. En plus, les conditions météorologiques étaient mauvaises, il a plu toute la journée. Au final, tout ce qui fut négatif fut vite oublié ! »

Comment allez-vous continuer maintenant ?

V.K. : « Bien sûr, le sport continuera à jouer un rôle important dans ma vie. Mon prochain objectif est d'obtenir une licence de triathlète. J'ai pris goût à la compétition après avoir terminé troisième de la course de natation Aqua Challenge à Nice en septembre dernier, en ayant parcouru les 5 kilomètres en 1 heure, 11 minutes et 34 secondes. Je continuerai aussi à passer beaucoup de temps dans la nature pendant mon temps libre et à faire des promenades en famille. •

VÉRONIQUE KOSALKA

Véronique Kosalka heißt die erste Preisträgerin des „Prix exceptionnel“! Um Menschen zu ehren, die im Sport Großes leisten, jedoch nicht die Kriterien erfüllen, um für die Sportler*innenehrung berücksichtigt werden zu können, hat die kommunale Sport- und Freizeitkommission diesen Sonderpreis ins Leben gerufen.

Sechs Frauen und Männer waren für die erste Ausgabe nominiert. Die Mitglieder der Kommission stimmten per Geheimwahl ab. Am Ende erhielt Véronique Kosalka die meisten Stimmen. Die gebürtige Düdelingerin ist Grundschullehrerin und unterrichtet zurzeit im Cycle 3 an der Schule Boudersberg. Wir haben uns mit der 34-jährigen Triathletin unterhalten.

Was war das für ein Gefühl, als Sie Ihren Namen hörten?

V.K.: „Ich war definitiv überrascht! Ich hatte nicht damit gerechnet, dass ich den Preis gewinnen und mich gegen die anderen fünf sehr starken Konkurrentinnen und Konkurrenten durchsetzen würde.“

Véronique Kosalka ist verheiratet und Mutter von einer Tochter und einem Sohn. Sport spielte schon immer eine wichtige Rolle in ihrem Leben. Hauptsächlich war Schwimmen von klein auf ihre große Leidenschaft. Zweimal nahm Véronique Kosalka für Luxemburg an den Spielen der kleinen Staaten von Europa teil sowie an der Junioren-EM.

Wie kamen Sie zum Triathlon?

V.K.: „Nachdem ich mit dem Schwimmen aufgehört hatte, war ich noch während einigen Jahren Trainerin bei den Kindern, ehe ich mich später komplett zurückzog. Eines Tages jedoch stellte ich fest, dass etwas in meinem Leben fehlte. Nach meinem Studium fing ich wieder mit dem Schwimmsport an und ging regelmäßig laufen. 2023 kaufte ich mir mein erstes Rennfahrrad und fing an, mich intensiv auf den Ironman 70.3 in Remich vorzubereiten.“

Als berufstätige Mutter von zwei Kindern war dieses Training bestimmt eine organisatorische Herausforderung?

V.K.: „Absolut! Ich hatte einen enormen Respekt vor diesem Triathlon. Um mein Ziel erreichen zu können, war ich mir bewusst, dass ich viel und hart trainieren müsste. So bin ich morgens um 4 Uhr aufgestanden, um auf dem Rad zu trainieren, anschließend ging ich zur Arbeit. Am Nachmittag nach der Schule oder abends ging ich abwechselnd schwimmen oder laufen. Dies alles war mit sehr viel Disziplin verbunden. Es war eine Herausforderung, das Familienleben, meine Arbeit und mein Training aufeinander abzustimmen. Doch mit der richtigen Organisation ist vieles möglich.“

Am 30. Juni 2024 war es so weit. Véronique Kosalka lief nach 5 Stunden, 4 Minuten und 45 Sekunden über die Ziellinie. Wie war das für Sie?

V.K.: „Ich war einfach nur unglaublich stolz, aber auch überrascht über mein Resultat. Es war nämlich das erste Mal, dass ich im offenen Wasser schwamm, abgesehen von einer kurzen Trainingseinheit im Stausee. Im Schwimmen hatte ich jedoch klare Vorteile gegenüber vielen anderen Triathlet*innen. Anders hingegen war es auf dem Rad. Dort war vorwiegend die männliche Konkurrenz gewaltig. Doch es gelang mir ausgesprochen gut, mit ihnen mitzuhalten. Hinzu kamen schlechte Wetterbedingungen, denn es hatte den ganzen Tag über geregnet. Doch am Ende waren alle negativen Erlebnisse schnell vergessen!“

Wie geht es jetzt weiter für Sie?

V.K.: „Natürlich wird der Sport auch weiterhin eine große Rolle in meinem Leben einnehmen. Mein nächstes Ziel ist es, eine Lizenz als Triathletin anzustreben. Ich habe Blut geleckt, nachdem ich im September letztes Jahr beim Schwimmwettkampf Aqua Challenge in Nice nach 5 km als Dritte insgesamt in 1 Stunde, 11 Minuten und 34 Sekunden am Ziel angekommen war. Des Weiteren werde ich in meiner Freizeit auch weiterhin viel an der Natur unterwegs sein und Spaziergänge mit meiner Familie unternehmen.“ •



VÉRONIQUE KOSALKA IM SCHWIMMBAD DES RENÉ-HARTMANN-SPORTZENTRUMS