

Athletes on Air – Adele & Eugen Kontrus – Golf

Wenn aus Geschwistern ein Erfolgsduo wird - Adele und Eugen Kontrus im Portrait

Zwischen Schulstress, Frühtraining, fünf Stunden auf dem Golfplatz und zahlreichen Turnieren gibt es in Tirol ein Geschwister-Duo, das gerade zeigt, wie cool Leistungssport wirklich sein kann - **Eugen (16) und Adele (14) Kontrus**. Zwei junge Golfer:innen, die nicht nur Titel sammeln, sondern vor allem jetzt schon beweisen, wie weit man mit Ehrgeiz, Zusammenhalt und echter Leidenschaft kommen kann.

Während andere am Wochenende ausschlafen, stehen die beiden oft schon um 07.00 Uhr morgens am Golfplatz. Zwei Krafttrainings am Morgen, dazu mindestens zehn Stunden Training pro Woche am Golfplatz ... und an einem Turnierwochenende wird Golf auch ganz schnell zum Vollzeitjob. Proberunde am Freitag, Turnier am Samstag und Sonntag, jeweils fünf bis sechs Stunden Konzentration pur. Und genau das macht die Sportart Golf aus ihrer Sicht so besonders. Ein einziger Schlag kann einfach alles verändern. „Du kannst eineinhalb Tage unglaublich gut spielen und dann bringt dich ein schlechter Ball in der Rangliste ganz weit zurück und eine gute Platzierung ist nahezu unmöglich.“ Aber genau dieser Nervenkitzel begeistert die beiden und motiviert sie, jeden Tag hart zu trainieren und sich weiterzuentwickeln.

Doch zurück zum Anfang ... Eugen kam durch seine Eltern zum Golf. Sie spielten beide selber und nahmen ihn einfach immer wieder mit auf den Platz und irgendwann war klar, dass es auch für ihn mehr als nur ein Hobby ist. Adele fand ihren Weg zum Golf über ihren großen Bruder. Heute trainieren die beiden fast immer gemeinsam, besuchen alle Turniere als Team und pushen sich, wo sie nur können. Konkurrenz? Eigentlich kaum, denn sie spielen eigentlich nie gegeneinander und haben auch keine Möglichkeiten sich direkt zu vergleichen. Stattdessen sind die beiden Teamkollegen, gegenseitige

Motivator:innen und manchmal wahrscheinlich auch die härtesten Kritiker.

„Adele ist extrem ehrgeizig und kann sich unglaublich gut konzentrieren“, sagt Eugen über seine Schwester. Adele beschreibt ihren Bruder mit einem Satz, den wohl jeder Gegner kennt: „Eugen hat einfach ein komplettes Pokerface. Man merkt nie, ob er gerade die Runde seines Lebens spielt oder ganz das Gegenteil passiert.“

Man merkt auch im Interview direkt, dass die beiden mehr verbindet als nur der Sport. Gemeinsam bzw. gleichzeitig haben sie 2025 bei den Staatsmeisterschaften in Wien, Adele in der U14 und Eugen in der U16, Gold geholt. Ein Moment, den sie wohl nie vergessen werden und der beiden sehr stark in Erinnerung blieb. Für beide war dieser gemeinsame Erfolg etwas ganz Besonderes.

Doch das war definitiv nicht der einzige Erfolg, den die beiden bisher feiern durften ... Die Liste der Erfolge ist schon jetzt lange: Titel bei den Tiroler Meisterschaften, internationale Siege bei Jugendturnieren in Portugal und den USA durch Adele, Einsätze im Nationalteam durch Eugen, ...

Das Neueste und eines der beeindruckendsten Erlebnisse der beiden war dann aber doch die Reise in die USA Anfang 2026. Dort haben die beiden erlebt, wie groß Golf eigentlich sein kann ... mehr Möglichkeiten, viele und große Anlagen, viel mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung für die Sportart Golf. Während Golf in Österreich oft noch unterschätzt bzw. nicht von vielen Menschen gelebt wird, gehört er dort fast selbstverständlich zum Alltag. Adele berichtet: „Ich habe dort gemerkt, dass fast jeder schon mindestens einmal im Leben Golf gespielt hat. Auch wenn es nur einmal zum Spaß mit Freunden war. Aber das hebt das Verständnis und die Wertschätzung für die Sportart extrem an.“

Für Eugen war der Besuch eines PGA-Tour-Events, welches die wichtigste Turnierserie im Golf ist, sehr prägend. „Den besten Spieler:innen der Welt zuzusehen, von ihnen zu lernen und zu sehen, wie professionell alles abläuft, hat mich einfach noch mehr motiviert und war etwas ganz Besonderes für mich.“ Seine großen Vorbilder? Sepp Straka und Maximilian Steinlechner, mit welchem ihn sogar derselbe Trainer verbindet.

Da kommen wir doch gleich zum nächsten Thema – das Umfeld ... Denn trotz aller Erfolge bleibt der Alltag herausfordernd. Schule, Training, Reisen, Lernen im Auto zwischen den Turnieren – ohne gutes Zeitmanagement würde das alles nicht funktionieren. Beide besuchen das SportBORG Innsbruck und wissen genau, wie wichtig Organisation ist. Und noch wichtiger: das Umfeld. Denn die Familie organisiert fast alles selbst – von Turnierauswahl, hin zu Turnieranmeldungen bis hin zu Hotels. Die Trainer:innen sehen die beiden oft nur ein bis zwei Stunden pro Woche. Die restlichen Trainingseinheiten organisieren sich die beiden alleine. Oder eben, was es eher trifft, gemeinsam ... vielleicht ist auch genau das ihre größte Stärke. Sie ziehen sich gegenseitig mit. Wenn eine:r einen schlechten Tag hat, ist die andere Person da. Wenn etwas richtig gut läuft, können sie sich gemeinsam freuen. Beide berichten, dass diese Unterstützung im Leistungssport unbezahlbar ist. „Ich merke auch jedes Mal, wie cool es ist, dann mal in einem Team unterwegs zu sein. Die Maßnahmen mit dem Nationalteam waren schon echt ein besonderes Erlebnis. Diese Einberufungen ins Nationalteam habe ich auf jeder Ebene sehr geschätzt“, sagt Eugen.

Nun haben wir von einer Reise in die USA, Nationalteameinberufungen usw. bereits gehört Und der weitere Weg? Die gemeinsamen Ziele? Die sind bei beiden groß! Nationalteameinberufungen bei beiden, internationale Turniersiege, vielleicht einmal College-Golf in den USA oder sogar eine Profi-Karriere. Aber egal, wohin der Weg führt – eines ist jetzt schon klar: Eugen und Adele zeigen, dass Leistungssport nicht nur aus Druck und Ergebnissen besteht. Sondern auch aus Spaß, Zusammenhalt, Reisen und Freundschaften.

Wir haben aus diesem Interview eine wichtige Botschaft für andere junge Sportler:innen erkennen können: Du bzw. deine Karriere müssen nicht immer perfekt sein. Du musst dir nur ein großartiges Umfeld schaffen und bereit sein dranzubleiben – auch nach einem schlechten Schlag. 🏌️🏌️