

UG: Lieber Philipp, du bist ein total erfolgreicher Läufer und beim Lidl-Schullauf sowie beim 8. Strasshofer Herbstlauf & NÖ Kinder- und Jugendlauf gestartet. Wie bist du eigentlich zum Laufen gekommen? Und warum gerade Laufen?

Philipp: Ich betreibe sehr viel Sport – vor allem Handball –, und da muss man eben schnell sein.

UG: War das Laufen nur ein zusätzliches Training oder hast du dafür ein eigenes Interesse entwickelt?

Philipp: Eigenes Interesse.

UG: Was tust du dafür, damit du so schnell bist?

Philipp: Na ja, viel Lauftraining.

UG: Wie trainierst du?

Philipp: Ich stehe sehr oft auf dem Laufband.

UG: Du hast zu Hause ein Laufband, das du täglich benutzt?

Philipp: Nein, nicht jeden Tag. Zusätzlich habe ich ja auch noch mein Ballsporttraining.

UG: Wie lange trainierst du täglich?

Philipp: Alles in allem ca. eineinhalb Stunden, wenn ich die Spiele und das Training dazurechne.

UG: Eine Frage, die mich als Biologielehrerin besonders interessiert: Hast du deine Ernährung an den Sport angepasst?

Philipp: Nein, ich esse einfach alles, was mir schmeckt.

UG: Bist du vor einem Lauf nervös?

Philipp: Nein, eigentlich nicht.

UG: Überhaupt nicht? Du bist völlig cool und läufst einfach drauflos?

Philipp: Ja genau, so ist es.

UG: Warum läufst du?

Philipp: Weil ich Laufen sehr mag.

UG: Hast du einen Lauf- und Trainingspartner oder läufst du allein?

Philipp: Nein, ich laufe meist allein. Nur einmal hat mich Flo auf dem Fahrrad begleitet.

UG: Und wo läufst du?

Philipp: Meistens in einer Halle, zu Hause auf dem Laufband oder in meiner Wohngegend.



UG: Liebe Alina, du hast eine Spitzenplatzierung beim Lidl Schullauf erreicht. Was war deine Motivation, mit dem Laufen zu beginnen?

Alina: Mir macht es einfach Spaß, Sport zu treiben.

UG: Übst du auch noch eine andere Sportart aus?

Alina: Ja, Volleyball. Da muss man sich ebenfalls viel bewegen.

UG: Hast du einen Laufpartner oder eine Trainingspartnerin?

Alina: Nein, eigentlich laufe ich immer allein.

UG: Läufst du auf einem bestimmten Trainingsgelände?

Alina: Nein, ich laufe in der Gegend, wo ich wohne, oder beim Volleyballtraining.

UG: Braucht man zum erfolgreichen Laufen eine spezielle Sportausrüstung?

Alina: Nein, eigentlich nur eine kurze Hose, ein Sport-T-Shirt und gute Sportschuhe. Man sollte natürlich auf keinen Fall mit Ballerinas ;-) oder so trainieren.

UG: Wie lange und wie viel trainierst du?

Alina: Ich trainiere zweimal in der Woche für eineinhalb Stunden Volleyball und einmal in der Woche Laufen.

UG: Hast du irgendeinen Ernährungsplan? Ernährst du dich speziell für deinen Sport?

Alina: Nein, eigentlich nicht. Ich esse fast alles.

Strasshof, Oktober 2018

Was habe ich von den beiden gelernt?

Jeder Mensch kann eine Bewegungsmöglichkeit oder Sportart finden, die ihm richtig Spaß macht. Sport macht selbstbewusst. Sport macht auch allein Spaß. Mit Sport kann man Nervosität in den Griff bekommen.

SportlerInnen geben nicht auf. Unsere SportlerInnen essen, was ihnen schmeckt, und haben einen trainierten, gesunden Körper.

... und sind erfolgreich! Ich gratuliere euch zu eurer tollen Einstellung!

Ursula Grill