



## Erfolge beim Überlinger Altstadtlauf



Kathrin Sträßle (in der Bildmitte oben), unsere Schülerin aus der Eingangsklasse des Sozialwissenschaftlichen Gymnasiums, siegte am 1. Mai in ihrer Altersklasse beim Überlinger Altstadtlauf.

Ihre Klassenkameradin Sherina Wegmann unterhielt sich mit der Siegerin über die Grundlagen des Erfolgs.

Ich habe gehört, dass du beim Überlinger Altstadtlauf über zehn Kilometer am 1. Mai mitgelaufen bist und Erste in deiner Altersklasse wurdest.

1. *Weshalb hast du angefangen zu laufen?* – Da ich beim Laufen am besten abschalten und meine Gedanken ordnen kann.
2. *Wann hast du mit dem Joggen angefangen?* – Vor einem Jahr habe ich angefangen, regelmäßig zu joggen.
3. *Warum bist du beim Zehn-Kilometer-Altstadtlauf mitgelaufen?* – Zuerst war ich unschlüssig, aber Frau Mittelmeier und meine Freundin haben mich dazu angespornt.
4. *Hast du dich davor vorbereitet?* – Ja, ich treibe sehr viel Sport und bin auch Mitglied im Fitnessstudio.
5. *... und wie speziell für diesen Lauf?* – Ich habe viel Intervalltraining gemacht, bin lange Strecken gelaufen und habe öfters den Gehrenberglauf absolviert.
6. *Hat es dir Spaß gemacht?* – Zwischendrin hat es mir nicht wirklich Spaß gemacht, aber die Zuschauer haben mich sehr motiviert. Ich liebe dieses Gefühl nach dem Laufen.
7. *Wie hast du dich gefühlt, als du erfahren hast, dass du Erste geworden bist?* – Es hat mich sehr beeindruckt, wie sehr ich mich entwickelt habe.
8. *Was kannst du anderen empfehlen?* – Sich Ziele setzen, am Ball bleiben und konsequent trainieren.