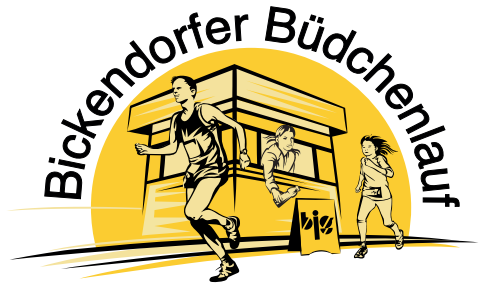


Interview

Vera Coutellier



- 1. Deine wievielte Teilnahme am Bickendorfer Büdchenlauf ist es in diesem Jahr?**

Das musste ich tatsächlich etwas länger überlegen, aber es ist tatsächlich meine 11. Teilnahme. Nur 2010 war ich im Ausland und 2011 gerade operiert. Ansonsten war ich jedes Jahr am Start!

- 2. Nach deinen zwei fulminanten Siegen im letzten Jahr über die 5 und 10 Kilometer-Distanz: Was sind deine Ziele für dieses Jahr? Nimmst du wieder an beiden Rennen teil?**

Ja ich werde wieder über beide Strecken starten. Über 5 Kilometer mit der Mannschaft unserer Jugend der Kirchengemeinde und über 10 Kilometer für das Laufteam von Bunert. Meine Ziele sind es Spaß zu haben und entspannt schnell laufen können.

- 3. Wie ist dein sportliche Form 2019? Ist es möglich deinen Streckenrekord vom letzten Jahr noch einmal zu unterbieten?**

Bei den deutschen Meisterschaften dieses Jahr im August in Berlin war ich sicherlich sehr gut drauf und schnell. Danach habe ich erstmal Saisonpause gemacht, aber das war auch in den letzten Jahren der Fall. Bei meinem ersten Einstieg über 10km in Siegburg letzte Woche lief es schon wieder sehr gut, von daher denke ich, dass wenn ich bis nächste Woche gut durchkomme, auch in Bickendorf wieder schnelle Zeiten möglich sind. Ob es für einen Streckenrekord über 5 oder 10km reicht, ist möglich, werden wir dann aber erst am Sonntag sehen und ich unterwegs nach Gefühl entscheiden.

- 4. Du bist für den ASV Köln unterwegs und widmest dich als aktive Leichtathletin auf der Bahn auch den kürzeren Distanzen wie 1.500 Meter. Welche ist deine Lieblingsstrecke?**

Ich glaube im Herzen bin ich 1500m Läuferin. Aber weil mir 800m eigentlich schon deutlich zu kurz sind und ich im Winter auch die Cross-Distanz mit längeren Strecken eindeutig der Halle vorziehe, ist die Tendenz zu längeren Strecken ein Stück weit gegeben.

- 5. Als Bickendorferin ist es für sicherlich etwas Besonderes beim Büdchenlauf mitzulaufen. Was macht das Laufevent für dich aus und warum bist du jedes Jahr aufs Neue dabei?**

Es ist immer eine super Stimmung auf der ganzen Strecke und gefühlt kenne ich fast jeden, weil ich seit ich denken kann hier groß geworden bin. Wenn die

anderen vor meiner Haustür vorbeilaufen und ich nicht mitlaufe, könnte ich mit Sicherheit nicht ruhig zuschauen! Außerdem ist das Team-Event über 5km auch ein tolles Gruppenerlebnis.

- 6. Nicht nur als Läuferin bist du aktiv beim Büdchenlauf, sondern du engagierst dich ebenso in der katholischen Kirchengemeinde und motivierst dort die Jugendlichen zum Sport. Wie bist du zu diesem sozialen Engagement gekommen und was zeichnet deine Arbeit dort aus?**

Ich habe das Glück gehabt hier in Bickendorf/Ossendorf in einer sehr offenen und lebendigen Gemeinde aufzuwachsen und so bin ich im logischen Verlauf, nach der Teilnahme als Kind auch später Leiterin geworden.

Klar ist es anstrengend und fordert auch viel Zeit, aber man bekommt auch sehr viel zurück! Von Kindern, Eltern und durch die Gemeinschaft mit den anderen Leitern und dem Gefühl etwas zu schaffen und auf die Beine zu stellen.

- 7. Du bist erst 24 Jahre alt und hast sicherlich noch einige sportliche Ziele. Wie genau sehen die aus?**

Erstmal gesund weiter trainieren zu können, weil das ist glaube ich der entscheidende Punkt, ob es noch schneller geht oder eben nicht. Dann lief es die letzten zwei Jahre sehr gut für mich und ich hoffe einfach, dass im nächsten Jahr weiterführen zu können und mit den nächsten paar Sekunden schneller nochmal einen entscheidenden Schritt nach vorne zu machen.

- 8. Wie oft in der Woche trainierst du und wie gestaltest du dein Training für so unterschiedliche Distanzen auf der Bahn und Straße?**

Dabei kommt es sehr auf die Trainingsphase im Jahr an. Während der Wettkämpfe im Sommer sind es teilweise nur 6 bis 8 Einheiten die Woche, während es im Winter mit Grundlagentraining auch mal gut 10 oder 11 Einheiten sein können. Auf der Straße laufe ich das meiste aus der Vorbereitung heraus und ob es um 8km Cross oder 10km Straße geht macht dann im Training eigentlich kaum einen Unterschied. Gerne auch ein bisschen im Gelände über Wiesen und mit Bergläufen. Im Sommer auf der Bahn sind es dann deutlich schnellere und kürzere Tempoläufe.

- 9. Wie bist du zum Laufsport gekommen und warum ist genau dieser Sport zu deiner Leidenschaft geworden?**

Ganz früher war ich ab und zu mit meiner Mama joggen bis ich mit 9 Jahren mit der Kinderleichtathletik beim ASV Köln angefangen habe. Es hat sich allerdings sehr schnell gezeigt, dass die anderen Disziplinen nicht so wirklich meine Stärke sind, sodass ich fast immer nur die 800m im Wettkampf gelaufen bin. Bis ich längere Strecken laufen durfte und es Schritt für Schritt spezifischer zum Leistungssport wurde. Laufen kann man einfach immer und überall. Man ist dabei sehr frei und kann sowohl einfach entspannen und die Gedanken schweifen lassen als auch richtig schnell aus eigener Kraft vorwärts kommen und alles geben.

10. Claudia Schneider, die deine Konkurrentin in den letzten Jahren beim Büdchenlauf war, ist noch nicht sicher gemeldet aufgrund von Problemen mit der Achillessehne. Ist diese Konkurrenzsituation notwendig für dich, um ein schnelles Laufergebnis zu erzielen oder spielt das keine Rolle?

Nein, erstmal würde es mich freuen, wenn Claudia gesund ist und laufen kann, aber ich selber laufe gerade auf der Straße, wie auch im Cross, eigentlich komplett nach meinem aktuellen Gefühl. Das ist im Vergleich zur Bahn der für mich größte Vorteil an Cross und Straße. Man muss immer gucken was die Eigenheiten der Strecke mit sich bringen und das Rennen wird nicht von vorgerechneten Rundenzeiten bestimmt.

11. Wie würdest du den Bickendorfer Büdchenlauf in drei Worten beschreiben?

Zu Hause laufen.

Vielen Dank für deine Antworten & alles Gute weiterhin.