

Stillsitzen ist eine Herausforderung für mich

Sie ist derzeit die wohl beste Crossläuferin der Harzregion auf der Halbmarathonstrecke, hat Harzgebirgslauf und Brockenlauf gewonnen und kann in diesem Jahr zum 5. Mal den Bodfeldlauf gewinnen. Hier steht uns eine gut gelaunte, aber sehr konzentrierte Luisa Merkel Rede und Antwort.

(Interview Norman Rabe / Juni 2015)



1 Ein fröhliches Siegerlächeln direkt nach dem Bodfeldlauf 2014

Hallo Luisa, neulich stand mal wieder in der Zeitung, dass der 1. Bodfeldlauf auch dein erster Wettkampf war. Wir freuen uns dann jedes Mal, auch wenn du niemals vergisst darauf hinzuweisen, dass sich das komplette Feld verlaufen hat. Erzähl doch mal kurz wie es eigentlich zu deiner Teilnahme kam?

Meine Teilnahme am 1. Bodfeldlauf war tatsächlich eher eine zufällige Begebenheit. Ich habe Freunde begleitet und wurde dann an der Anmeldung gefragt ob ich nicht Lust hätte mitzulaufen. Wenigstens hatte ich Turnschuhe und Laufhose an...

Und wieso dann direkt die 21km-Strecke?

In der Hoffnung nicht allzu weit im hinteren Starterfeld anzukommen, entschied ich mich für die am schwächsten besetzte Strecke: Halbmarathon. Meine Frage danach, wie weit dies sei, wurde erst lächelnd, dann mit ehrlicher Besorgnis aufgenommen... (lacht). Ich schwöre es vorher weder gewusst noch jemals annähernd so weit gelaufen zu sein. Den Rest der Geschichte kennt ihr ja: ich habe gewonnen und ohne diesen Erfolg hätte mir sicher die Motivation zu weiteren Trainingseinheiten gefehlt.



2 Noch nie so lang gelaufen, aber noch recht fröhlich. Kilometer 18 beim 1. Bodfeldlauf.

Beim 2. Bodfeldlauf haben wir dich dann vermisst. Bestimmt hast du gedacht, dass es für die Frauen wieder keinen Pokal gibt?

Nein nein, beim zweiten Bodfeldlauf war mir eine Teilnahme leider auf Grund einer Weiterbildung nicht möglich. Leider!

Seitdem gewinnst du mit schöner Regelmäßigkeit die meisten Läufe der Region. Da haben sich bestimmt etliche Pokale angesammelt. Musstest du in eine größere Wohnung ziehen, nutzt du den Dachboden deiner Großeltern oder gehst du regelmäßig zum Altmetallhändler?

Pokale stapeln sich mittlerweile in Kartons auf dem Dachboden. Das zu sagen ist mir zwar direkt unangenehm, aber wohin soll ich damit. Die Pokale des Brockenlaufs und die erste Medaille vom Bodfeldlauf haben allerdings ihren Ehrenplatz mit

einigen anderen persönlich wichtigen Dingen in der Vitrine gefunden.

Du wirst von Jahr zu Jahr schneller, dein Haar von Jahr zu Jahr kürzer. Besteht ein Zusammenhang und was ist da noch zu erwarten?

Meine Frisur ist, wie auch meine Lebenseinstellung, praktisch ausgerichtet. Wer jeden Tag schwitzt, empfindet die "Mähne" daher als lästig.

Eine besondere Beziehung hast du auch zum Brockenlauf. Einerseits gibt es da glaube eine lange familiäre Tradition. Andererseits war dein Einstand dort auch direkt recht aufmerksamkeitsregend. Da gibt es eine sehr schöne Geschichte mit deiner Oma. Wir sind neugierig!

Mein Brockenlaufdebüt habe ich dann 2011 gegeben, war damals fünfte Frau und noch nicht so bekannt in der Szene. Meiner Oma, die Bernd Minnich von meinem Uropa als einem Brockenlaufmitbegründer erzählte, habe ich zu verdanken, dass alle Zuschauer beim Zieleinlauf meinen Namen kannten und ich zum ersten offiziellen Interview gebeten wurde.

Siehst du, das mit dem Interview haben wir beim 1. Bodfeldlauf verpasst. Aber heute wird das ja nachgeholt.

Anfangs bist du für keinen Verein gelaufen. Der Brockenlaufverein hätte dich damals auch ganz gerne bei sich aufgenommen. Was oder vermutlich wer hat den Ausschlag für den NSV Wernigerode gegeben?

Über Kontakte zu Antje Damrau, Sylke Hübner, Matthias Göbel und Thomas Kühlmann, schloss ich mich im darauf folgenden Sommer dem NSV Wernigerode an. An dieser Stelle sei erwähnt, dass Dieter Gersten zu den verlässlichsten und

engagiertesten Menschen zählt, die ich kenne. Danke an dieser Stelle...

Du trainierst und unternimmst viel mit den Jungs vom NSV (Thomas Kühlman, Felix Fleischer, Guido Cabak), kletterst zum Beispiel auch mit Ihnen. Sehen wir dich auch bald wie Thomas und Felix im Sommer in den Alpen bei den Läufen?

Was uns verbindet sind in erster Linie gemeinsame Interessen und ein unkomplizierter Umgang miteinander. Mit den Jungs zu klettern ist eine herrlich entspannte Angelegenheit, auch eine gemeinsame Fahrt in die Alpen und eine Teilnahme am Berglauf reizen mich. Mal sehen ob mein Zeitplan dafür eine Lücke lässt...

Kürzlich hast du an 2 Orientierungsläufen teilgenommen. Orientierung behalten?

Orientierungsläufe sind eine Disziplin für sich. Ich möchte keinesfalls von Können reden, dafür fehlt mir noch ein wenig Praxis, aber ich habe Spaß daran und bin überzeugt, dass ein wenig Kopfarbeit, Konzentration und Beobachtungsgabe das Laufen spannend machen.

Also ist das für die Zukunft vermutlich öfters eine Option? Mit Guido hast du ja letztes Jahr in Schottland am Jura Fell Race teilgenommen. Das verrückteste was du bisher gelaufen bist?

Vermutlich ja. Fell Races setzen Orientierungskenntnisse voraus und sind einzigartig, nicht mit unseren heimischen Läufen vergleichbar. Man sollte die Anforderungen keinesfalls unterschätzen...

Sind ähnliche Strecken auch im Harz denkbar?

Ideal zur Vorbereitung wäre es die Felswerke stellen ihre Kiesgruben zu Trainingszwecken zur Verfügung (lacht).

Stimmt, das wäre was. Am Hornberg stand ich auch schon öfters am Rand der Halden, habe mich dann aber nicht runter getraut.

Der Brockenlauf wirbt mit deinem Konterfei, in diesem Jahr auch der Bodfeldlauf. Für die Harzer Läufe bist du ein Aushängeschild. Ist dir das eher unangenehm oder findest du es o.k.?

Es wäre schlicht gelogen, würde ich behaupten nicht ein bisschen stolz darauf zu sein, wenn Laufveranstaltungen mit meinem Gesicht werben (lacht). Es ehrt mich, aber ich halte mich deshalb nicht für außergewöhnlich. Es ist einfach schön, wenn die Leute mich mit meinem Sport in Verbindung bringen.

Wenn man beruflich den ganzen Tag über nicht nur andere Leute auspowert sondern auch sich selbst, wären dann nicht Stricken, Lesen oder musizieren ein sinnvollerer Ausgleich als Halbmarathon laufen?

Den ganzen Tag in Bewegung zu sein ist für mich das schönste an meiner Arbeit. Dass ich damit mal mein Geld verdienen würde, ist eine Tatsache über die ich sehr glücklich bin. Meinen persönlichen Ausgleich finde ich dann in der Zeit, die ich mit meinem Hund verbringe. Tiere können gerade mental extrem beruhigend wirken. Außerdem praktiziere ich seit 12 Jahren Yoga und zeichne auch ganz gern. Aber ich gebe zu: stillsitzen war, ist und wird vermutlich immer eine Herausforderung für mich bleiben.

Ich vermute ja Power-Yoga?

(grinst).

Deinen Laufstil kann man als elegant oder ergonomisch bezeichnen. Ist der intuitiv oder hat dein Studium und das ganze Wissen um Anatomie, Funktion

und Ergonomie zu einem gewissen Feintuning geführt?

Mein Laufstil ist sicher eine Mischung aus Bewegung intuition und biomechanischem know how. Hier kann ich die Vorteile meiner Arbeit optimal nutzen und auch anderen Sportlern wertvolle Hinweise geben.



3 Alles schwebt.

Bei mir hättest du vermutlich direkt reichlich Arbeit und müsstest nicht mit Tipps geizen. Aber das ist jetzt nicht Thema. Du wirkst immer hochkonzentriert bzw. sehr fokussiert. Kannst du auch entspannt?

Ich bin ein Wettkampftyp und ich verfolge Ziele, die ich für mich festlege. Dass aber auch ich keine Maschine bin, habe ich lernen müssen. Eine etwas entspanntere Einstellung tut mir sicher gut und wird auch konsequent verfolgt (lacht!).

Diese Frage muss noch sein. Viele gute Sportler sind bekannt für ihren

schlechten Musikgeschmack. Was hörst du denn so, und hörst du auch Musik beim Laufen? Ich lasse das alles auch unkommentiert.

Musik... Wirkt klar motivierend. Meine Spinning-Kurse ohne House Music mit einem ordentlichen Bass... Undenkbar. Was ich privat höre geht querbeet von Jazz bis Rock und ist absolut stimmungsabhängig. Beim Laufen folge ich lieber meinem eigenen Rhythmus.

Versprochen ist versprochen! Ja dann hab vielen Dank! Alles Gute dir für die Zukunft und hoffentlich bis zum nächsten Bodfeldlauf!



4 Am Ende geht es meist hoch aufs Treppchen.