

# Allen davonlaufen

Sie ist die schnellste junge Frau der Stadt und sprintet für die LG Osnabrück. Woher kommt diese Power, **Ricarda Uhlenbrock**?

**STADTBLATT:** Wann wurden Sie zur schnellsten Läuferin Osnabrücks?

**RICARDA UHLENBROCK:** Das war beim ersten Läuferabend in Gretesch im Frühling 2007. Da bin ich 12,75 Sekunden auf 100 Meter gelaufen.

**STADTBLATT:** An wie vielen Wettkämpfen haben Sie bereits teilgenommen?

**RICARDA UHLENBROCK:** Oh, das waren ziemlich viele. Ich habe einige Startnummern an meiner Wand hängen. Demnach fünfzehn bis zwanzig.

**STADTBLATT:** Welche Erfolge haben Sie erzielt?

**RICARDA UHLENBROCK:** Im ersten Jahr, auf den Bezirks- und Regionalmeisterschaften, bin ich meistens auf den ersten oder zweiten Platz gelaufen. Bei den Landesmeisterschaften 2006 bin ich in der Zwischenrunde rausgeflogen. Da hatte ich einfach noch zu wenig Erfahrung. Aber dieses Jahr bei der Landesmeisterschaft in Papenburg bin ich die Zweite im 100-Meter-Lauf geworden. Deswegen war ich auf der Deutschen Meisterschaft bei der B-Jugend mit dabei. Bin zwar schon im Vorlauf raus, aber finde es

trotzdem toll, dabei gewesen zu sein.

**STADTBLATT:** Seit wann trainieren Sie intensiver?

**RICARDA UHLENBROCK:** Seit zwei Jahren. Ich bin durch die Schule zur Leichtathletik gekommen. An der Gesamtschule Schinkel gibt es eine Leichtathletik-AG und der bin ich beigetreten. Die AG trainiert ebenfalls in Gretesch, wie die LG Osnabrück auch. Ich habe gemerkt, dass ich gar nicht schlecht im Laufen bin. So landete ich schließlich bei der LG. Vorher hab ich für ein paar Jahre an der Ostsee gewohnt und war dort in einer Sportklasse – da hab ich noch Kick-Boxen gemacht. Auch dort wurde bereits festgestellt, dass ich schneller bin als die anderen.

**STADTBLATT:** Wo liegen Ihre Schwächen beim Sprint?

**RICARDA UHLENBROCK:** Meine absolute Schwäche ist der Start. Ich könnte jetzt sagen, das liegt an zu wenig Training – aber das stimmt nicht. Ich habe einfach eine zu schlechte Reaktionszeit. Aber ich arbeite daran.

**STADTBLATT:** Wie oft muss man trainieren, um Osnabrücks schnellste Jugendsprinterin zu werden?

**RICARDA UHLENBROCK:** Im ersten Jahr in der Leichtathletik habe ich ja noch keinen Leistungssport betrieben. Da hatte ich zwei bis drei Mal die Woche Training. Aber heute trainiere ich fünf bis sechs Mal.

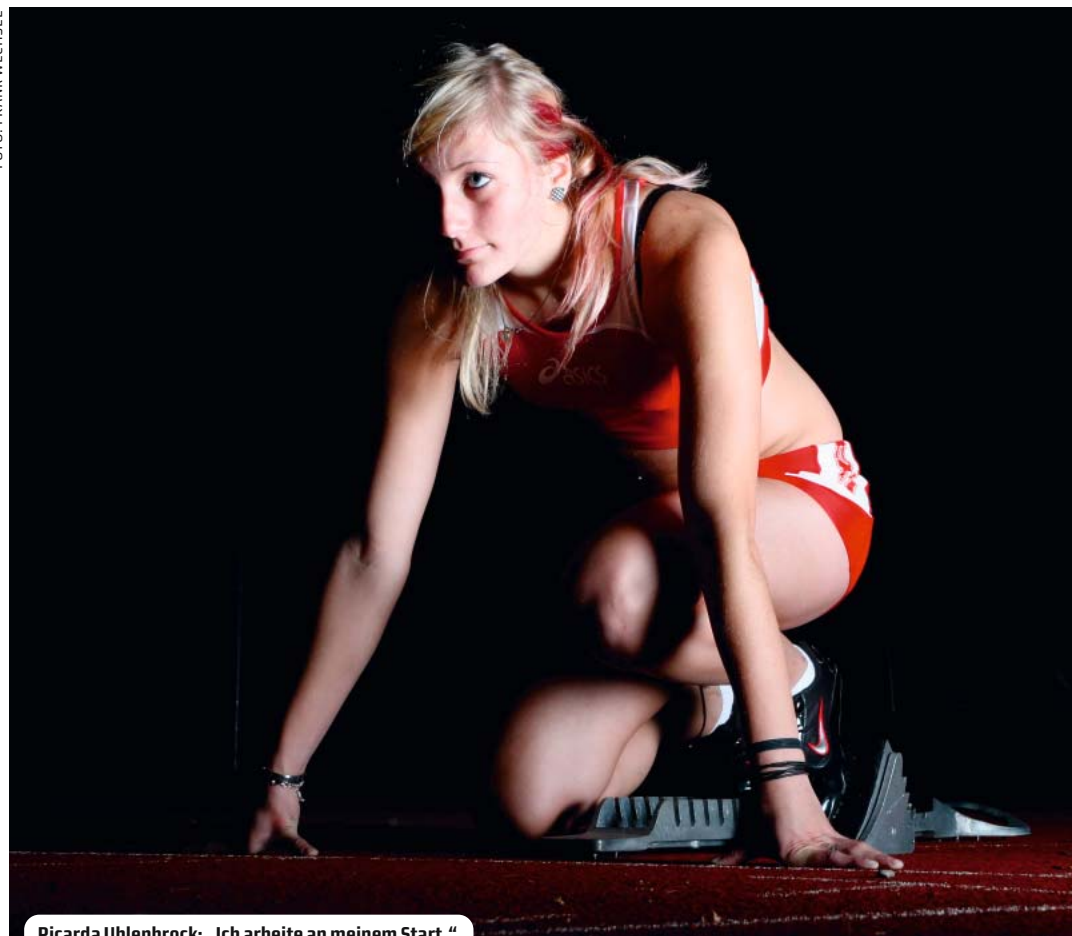
**STADTBLATT:** Wie viel Freizeit bleibt Ihnen noch?

**RICARDA UHLENBROCK:** Das ist mein Problem. Freizeit hab ich gar nicht mehr. Ich komme von der Schule, packe meine Sachen und bin dann wieder weg bis Abends. Am Samstag beginnt das Training erst um zwei. Dann kann ich auch mal ausschlafen und habe abends Zeit zum Weggehen. Am liebsten gehe ich dann ins Kino oder in die Stadt – oder ich mache mir einen gemütlichen Abend mit meinem Freund.

**STADTBLATT:** Einen Tipp für andere, die ebenfalls erfolgreich werden wollen!

**RICARDA UHLENBROCK:** Immer fleißig trainieren und Spaß daran haben. Man sollte sich nicht von anderen runterziehen lassen, sondern sein eigenes Ding durchziehen!

TANJA RICHTER



Ricarda Uhlenbrock: „Ich arbeite an meinem Start.“

FOTO: FRANK WECHSEL

**STADTBLATT**

OSNABRÜCK

PRÄSENTIERT

**DONOTS & FRIENDS**

Jahresabschluss-Konzert der Ibbtown-Rocker  
29.12.07 Rosenhof



**GROSSSTADT-GEFLÜSTER**

Kracheriger Electropop  
11.1. Lagerhalle



**HEAVY NEW YEAR FESTIVAL**

Mattenschütteln zum Jahresstart  
12.1. Haus der Jugend



**CULCHA CANDELA**

Berliner Dancehall-Flavour  
20.2. Rosenhof



**THE BOSSHOS**

Die Hauptstadt-Cowboys reiten wieder  
1.3. Halle Gartlage



**MONEYBROTHER**

Unglaubliche Mischung aus Soul, Pop, Reggae und ehrlichem Rock  
13.3. Haus der Jugend



**RICK KAVANIAN**

Der Bully-Partner solo und mit Gästen  
15.3. Rosenhof



**CHARLOTTE ROCHE**

Lesung aus ihrem ersten Roman „Feuchtgebiete“  
22.4. Lagerhalle



FORTSETZUNG FOLGT