

6. Februar 2008

Viel Idealismus für prima Sprints

Lisa Seeger absolviert intensives Trainingsprogramm

Von Johannes Klinker



Cloppenburg. Hinter Lisa Seeger liegt eine vergleichsweise unaufgeregte Woche. Sogar zwei Regenerationstage hat's gegeben. Eine echte Seltenheit für die 19-jährige Leichtathletin aus Elsten, die seit Anfang des Jahres für LG Hannover startet und, wie zuvor schon im Trikot der SG Essen-Garthe-Molbergen, Erfolg an Erfolg reiht.

Weil an den beiden letzten Wochenenden die Niedersachsenmeisterschaften in Hannover und die norddeutschen Titelkämpfe in Hamburg auf dem Programm standen, durfte die CAG-Schülerin und Regionalliga-Fußballerin des VfL Oythe ihr Trainingspensum ein wenig herunterfahren. Sportliche Ottonormalverbraucher freilich hätten wohl immer noch genug zu stöhnen angesichts dieses Wochenplans:

Montag: Regenerationstag, nachmittags lockerer Dauerlauf über acht Kilometer, am Abend Trainingsbeginn in Oythe.

Dienstag: Nach der Physiotherapie Training in Emstek. In der ersten Stunde harte Läufe (3x5x200 Meter im Renntempo), in der zweiten Stunde Kraft- und Fitnessübungen in der Halle.

Mittwoch: Vormittags Krafttraining im Fitnesscenter, nachmittags 10-Kilometer-Dauerlauf in Elsten, am Abend 90-minütiges Fußballtraining in Oythe.

Donnerstag: Am Nachmittag Sprinttraining in Emstek, in der zweiten Stunde Reaktionsstart- und Kraftübungen.

Freitag: Regeneration vor dem Doppelstart über 400 und 800 Meter am Wochenende in Hamburg.

Samstag: Start über 400 Meter (Platz drei in 56,5 Sekunden).

Sonntag: Start über 800 Meter (Rang zwei in 2:09,59 Minuten).

Ganz nebenbei muss auch noch Zeit und Energie bleiben für die Schule, denn im Frühjahr steht am Cloppenburg-Clemens-August-Gymnasium das Abitur an. Die unabdingbare Voraussetzung, um anschließend möglichst in Hannover Sport und Deutsch studieren zu können. „Ich fehle schon mal häufiger in der Schule und muss deshalb viel nachholen“, meint Lisa Seeger, die vor allem in ihrer Familie große Unterstützung erfährt, der Leichtathletik insgesamt aber ein deutlich besseres Standing wünschen würde. „Die großen Wettbewerbe finden fast alle im Süden Deutschlands statt“, weiß die 19-Jährige Klasse-Sprinterin, die für ihren Sport jede Menge Idealismus mitbringen muss, denn die großen Reichtümer waren zumindest bislang nicht einzuheimsen. Doch wer die schnelle Lisa auch nur ein wenig genauer kennt, merkt sofort: Darum geht's ihr nicht!

[Zurück zur Presseseite](#)

[Zur Startseite](#)