

»Je länger die Strecke, desto besser«

(ras). Zum Jahresbeginn 2016 wechselte Alexandra Stuhlmann vom TSV Kirchhain zum LAZ Gießen und verbesserte bereits im März den Gießener Zehn-Kilometer-Straßenkreisrekord. In den nächsten Monaten



ließ die 18-Jähri-ge auf der Bahn wei-tere Kreisrekorde über 5000 m, 1500 m und 3000 m folgen. Für die Jugend-DM über 2000 m Hinder-nis und die 3000 m Flachstrecke qua-lifiziert, trat Stuhl-mann über 3000 m an und wurde in ihrem ersten U20-Jahr starke Fünfte.

Bei den hessischen Hallenmeisterschaf-ten der U20 und U16 in Hanau musste sich die 1,65 m große Läuferin unerwartet mit Platz zwei über die 3000 m begnügen, trotzdem stand Stuhlmann nur wenige Minuten später zu einem Gespräch bereit.

Seit Ihrem Wechsel zum LAZ Gießen set-zen Sie auf den langen Strecken weit über Kreisebene hinaus neue Maßstäbe. Wie lässt sich das erklären?

Stuhlmann: Die Bedingungen sind in Gie-ßen rundum hervorragend. Mit Trainer Erich Gebhardt bin ich auf einer Wellen-länge, und die vielen guten Jungs aus dem Erwachsenen- und Jugendbereich in der Laufgruppe haben mich sehr nett aufge-nommen und zudem ein Niveau, dass es viel Spaß macht. Und: Der Trainingsplan und der Umfang passen.

Wie hoch ist denn der wöchentliche Trai-ningsaufwand?

Stuhlmann: In intensiven Phasen trainiere ich um die 100 km pro Woche. Um die Basis für den Sommer zu schaffen, ist der Trai-ningsumfang im Winter generell höher. Im Sommer gibt es dafür mehr schnellere Ein-heiten auf der Bahn. Der Zeitaufwand pro Woche sind so rund 14 Stunden. Neben der täglichen Laufeinheit mache ich Krafttrai-ning im Studio, Aquajogging und weitere alternative Sachen wie auf dem Rad.

Was machen Sie beruflich?

Stuhlmann: Seit dem Abitur 2016 absolvie-re ich bei der TSG Lollar ein soziales Jahr. Anschließend möchte ich in Gießen »Sport und Gesundheit« studieren.

Und wo liegen die sportlichen Ziele 2017?

Stuhlmann: Meine Lieblingsstrecken sind die 3000 m und 5000 m. Von den Hindernis-läufen werde ich mich jedoch verabschie-den, da die Zeiten dort deutlich schwächer als auf den Flachstrecken sind (*und ergän-zend mit einem strahlenden Lächeln:*) Je länger die Strecke, desto besser! (ras)