

## Fragen an Sabine Krumpen-Müller:

F: Du bist seit 2009 im Verein. Was hat dich bewogen, zum LAV zu kommen?

S: Ich habe mich in meinem damaligen Verein als eine von vielen nicht mehr wohlgefühlt. Ich wollte gerne in den Landkreis Goslar zurück in einen kleineren, familiären Verein, in dem ich mich auch als Trainerin gut einbringen kann.

F: Du bist nicht nur als Trainerin unserer Breitensportorientierten Läufer aktiv, sondern startest auch selbst bei vielen Wettkämpfen. Welche Ziele hast du noch für diese Saison?

S: Ich bin ja neben der Bahn, den Straßenläufen und den Crossläufen passionierte Bergläuferin. Mein Ziel ist, im Oktober beim Brockenmarathon meine Bestzeit auf der Halbmarathondistanz zu unterbieten. Ein weiteres Ziel ist für mich in Sondershausen beim Untertage-Lauf (680 Meter unter der Erde in einem ehem. Salzbergwerk) meine Bestzeit ebenfalls zu verbessern. Das ist schon schwierig, da das Laufen dort vom Klima her und den Höhenmetern besonders hohe Anforderungen an den Athleten stellt.

F: Wie schaffst du es, Breitensportliches Grundlagentraining mit deinem leistungsorientierten Training zu verbinden?

S: Ich gehe 1x die Woche in Clausthal auf die Aschenbahn und mit unseren Wettkampf-Läufern aus der Erwachsenen-Laufgruppe noch im LAZ auf die Tartanbahn zwecks Tempotrainings. Ich muss schon ein wenig jonglieren mit meinen Laufeinheiten, da ich ja auch meine Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe betreue und dann mein eigenes Training noch zusätzlich zu meinem Berufs- und Privatleben unter einen Hut bringen muss. Es ist nicht immer einfach, aber meine Gruppen entschädigen mich dann für die „Doppelbelastung“. Eine gewisse Disziplin meinerseits gehört schon dazu und viel Organisationstalent. Natürlich auch die Bereitschaft, die Laufschuhe zu schnüren und eine Einheit durchzuziehen, wenn andere faulenzten. Ohne meinen Mann, der im Haushalt mit packt und hinter mir steht, würde es nicht funktionieren.

F: Statistisch gesehen, bist du die mit Abstand erfolgreichste Sportlerin des LAV. Du hast die meisten Bestenlistenpunkte und Einträge in Landes- oder Bezirksbestenliste erzielt. Wie erklärst du dir deinen Erfolg?

S: Trainingsfleiß und ein Trainer der mich berät und mir mit Rat und Tat zur Seite steht (auch eine Trainerin mit eigenen Erfahrungen braucht neue Ideen und Hilfe bei der Umsetzung ...)

F: Du bist im Rheinland geboren, lebst aber schon sehr lange im Harz. Welche charakterlichen Unterschiede fallen dir zwischen Harzern und Rheinländern auf?

S: Ich lebe schon seit meiner Kindheit im Harz, bin aber in den Ferien immer wochenlang und sehr gerne bei meinen Verwandten zu Besuch gewesen. Man muss grundsätzlich unterscheiden zwischen dem Oberharzer (Clausthal-Zellerfeld, Altenau, Buntzenbock, Schulenberg und Wildemann) und dem Harzer (z.B. Goslar, Bad Harzburg...). Der Charakter der „Oberharzer“ ist in meinen Augen schon ziemlich krass. Der Rheinländer ist lebensoffen, fröhlich, gutmütig, warmherzig. Der Oberharzer ist oftmals hart, verbissen und besitzt wenig Humor. Der Harzer ist da schon offener und herzlicher.

F: Wie gefällt dir dein Spitzname „Harzer Mocki“?



S: Mocki ist mein sportliches Vorbild bei den Frauen. Ob man mich mit ihr vergleichen kann...?

F: Immerhin hast du den gleichen Vornamen wie die beste deutsche Langstreckenläuferin... und verbreitest wie Mocki überall gute Laune!

S: Das stimmt, ich bin ein sehr lustiger und fröhlicher Mensch.

F: Im Winter-Hallentraining habe ich dich richtig schuftigen gesehen. Wie hat dir das Winter-Hallentraining gefallen?

S: Sehr gut! Endlich wurden wir alle mal richtig gefordert und vernünftig auf die bevorstehende Saison vorbereitet.

F: Welche Änderungswünsche hast du für das nächste Winterhallentraining?

S: Mir hat es gut so gefallen, wie es war. Am Anfang habe ich das Gruppenspiel zum Abwärmen gehasst (Basket- oder Handball...) aber dann kam ein Gruppen-Zusammenhalt auf und jetzt spiele ich schon ganz gerne mal mit (trotz der vielen blauen Flecke).

F: Wie siehst du die Veränderungen beim LAV derzeit? Was ist gut, was könnte noch besser werden?

S: Die Veränderungen waren dringend nötig. Jetzt haben wir Gruppen, die gezielter trainieren. Die Mehrkampf-Gruppe hat jetzt einen zuverlässigen und kompetenten Trainer, der auch Zeit und viel Elan in seine Gruppe steckt. Der Lauf-Nachwuchs hat zwei Trainer die viel Freizeit opfern, um ihre Schützlinge optimal zu fördern und auch auf Wettkämpfen zu betreuen. Vor allem gibt es jetzt die Möglichkeit die Athleten gezielter zu fördern, sei es durch mehr als eine gemeinsame Einheit pro Woche und vor allem durch gut ausgebildete Übungsleiter.

Was in meinen Augen noch verbesserungswürdig ist: Die Absprache unter den Trainern. Auch sollten die Gruppen öfter mal etwas gemeinsam machen (Trainingseinheit: z.B. gemeinsames Auf- und Abwärmen) damit die Athleten sich untereinander besser kennen lernen und sich ein stärkeres Gruppen- und Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln kann. Die Trainer könnten währenddessen kommunizieren und sich über Probleme usw. austauschen. Frei nach dem Motto: Wir sind ein Verein, eine Einheit und wir gehören zusammen!