

# Kopf der Woche

Martina Strähl

## Berge sind ihre Herausforderung

*Hinter der zierlichen blonden Frau vermutet man nicht eine erfolgreiche und sehr disziplinierte Bergläuferin. Martina Strähl aus Oekingen wirkt gelassen und voller Engagement, obschon ihr Ziel, an den Europameisterschaften in Helsinki teilzunehmen, aus gesundheitlichen Gründen gescheitert ist. Wichtig sind die nächsten Projekte, der Aufbau und bereits wieder neue Siege.*

### Werdegang

Ich besuchte die Primarschule in Oekingen. Schon damals war ich ein sehr bewegungsfreudiges Mädchen. Ich war aktiv in der Jugi, im Geräteturnen sowie auch im Leichtathletikverein Biberist. Nach der Primarschule besuchte ich 2 Jahre die Bezirksschule in Derendingen. In dieser Zeit entdeckte ich das Rudern. Diese Sportart betrieb ich etwa 2 Jahre lang und fuhr in dieser Zeit auch einige Regatten. Weil ich dann aber beim jährlichen Sporttag in der Schule die schnellste Schülerin im Kilometerlauf war (noch vor allen Knaben), fasste ich den Entschluss zum Laufsport zu wechseln. Mit einer Kollegin zusammen durfte ich meinen ersten Strassenlauf bestreiten, den Pfingstlauf Wohlen. Das Lauffieber hatte mich nun endgültig gepackt. In der Folge lief ich mit grossem Erfolg weitere Strassenläufe. Zeitgleich besuchte ich die Kantonsschule in Solothurn, die ich 2006 mit der Matura im sprachlichen Profil abschloss.

2005 wechselte ich verletzungsbedingt von den Strassenläufen zum Berglauf. Mein erster Berglauf war der Weissensteinlauf, welchen ich auf Anhieb gewinnen konnte! 2006 wurde ich zum ersten Mal Schweizer Meisterin im Berglauf. Noch im selben Jahr startete ich in der Türkei an der Berglauf-WM und wurde überraschend Vizeweltmeisterin.

Von da an konnte ich jedes Jahr erfolgreich an internationalen Meisterschaften teilnehmen. Zu den grössten Höhenpunkten zählen die Europameistertitel von 2009 und 2011. Auch die nunmehr 6 nationalen Titel im Berglauf sind für mich tolle Erfolge. Weiter qualifizierte ich mich 2010 für die Leichtathletik-Europameisterschaften in Barcelona auf der Bahn (10000m). Unter den besten europäischen Bahnläuferinnen wurde ich gute Elfte. Parallel zum Spitzensport studiere ich momentan Psychologie an der Universität in Bern. Den Bachelor-Abschluss habe ich bereits und bin jetzt im Masterstudiengang.

### Der normale Arbeitstag

Am Morgen beginne ich normalerweise um 7.00 Uhr mit dem Training im Fitnesscenter. Insgesamt dauert mein Training meistens 3-4 Stunden, also bis am Mittag. Am Nachmittag bin ich oft an der Uni, oder ich muss administrative Dinge erledigen. Alltägliche Arbeiten wie Waschen, Putzen, Einkaufen gehören auch dazu. Der Nachmittag gilt aber auch der Regeneration. Massnahmen wie Physio, Massage, Sauna

kommen dabei nicht zu kurz. In den Semesterferien freue ich mich am Nachmittag auch immer wieder darauf, etwas mit Freunden zu unternehmen.

### Der ausserordentliche Arbeitstag

Einen ausserordentlichen Arbeitstag gibt es, wenn ich beispielsweise einen Wettkampf habe. Dieser beginnt in der Regel nicht schon um 7 Uhr, oft erst gegen Abend. Solche Tage können für mich recht mühsam werden. Meistens bin ich so aufgeregt, dass ich nichts anderes wirklich konzentriert machen kann.

### Meine Freizeit

Ich verbringe diese am liebsten mit Freunden oder mit der Familie. Das kann beispielsweise eine Bike-Tour oder eine Wanderung in der Natur sein. Gerne treffe ich mich aber auch mit Freunden an einem gemütlichen Ort zum Plaudern. Ich gönne mir zudem liebend gerne Massagen, Saunabesuche und andere erholsame Dinge. Auch koche, backe und lese ich gerne und bin stets offen für Neues.

### Mein(e) Anliegen

Ich wünsche mir, dass die Menschen das Leben weniger stressig nehmen würden. Unsere Gesellschaft ist leider zu leistungsorientiert, und dies führt immer wieder zu massiven Problemen.

Rebecca und Jacqueline Stuber

## Who is (s)he?

### Vorname/Name:

Martina Strähl

### Geburtsdatum:

7. Mai 1987

### Zivilstand/Kinder:

Ledig/keine

### Wohnort:

Oekingen

### Beruf/Funktion:

Leistungssportlerin Berglauf/

Leichtathletik

Psychologiestudentin

## entweder – oder

### Strand oder Berge?

Ganz klar beides!

### Klassik oder Rock?

Ich höre so ein bisschen alles.

### Wohnung oder Haus?

Ein schönes Haus, grosser Garten

### Schokolade oder Chips?

Schokolade! Ich liebe Süsses.

### Luxus oder Schnäppchen?

Schnäppchen, als Studentin ...

### Sport oder Kultur?

Sport, habe ein Sportlerherz.

### Party oder Fernsehabend?

Beides nicht wirklich.

### Auto oder Zug?

Auto

### Sommer oder Winter?

Sommer



Bergmarathon ist die Leidenschaft von Martina.



Martina Strähl mit dem Jura im Hintergrund.

## Die ganz persönliche Frage

*Am 1. 7. 2012 wollten Sie an die Europameisterschaft in Helsinki. Wie ist das jetzt für Sie?*

Vom Februar an war ich leider mehrere Monate verletzt. Erst vor kurzem habe ich wieder mit Laufen begonnen. Deshalb musste ich mir andere Ziele als die EM in Helsinki setzen.

*Wie begegnen Sie gesundheitlichen Problemen und wie schaffen Sie es, sich immer wieder neu zu motivieren?*

Ich versuche immer wieder positiv zu denken und Geduld zu haben. Ich sage mir aber stets wieder: Nur wer aufgibt, hat schon verloren!

*Wie sieht Ihr Lieblingsmenü aus?*

An heissen Sommertagen bevorzuge ich Grilliertes mit verschiedenen Salaten und Teigwarensalat, im Winter hingegen ein feines Riz Casimir mit vielen Früchten.

*Welches Buch lesen Sie zurzeit?*

Ich habe gerade mit einem Liebesroman begonnen.

*Wen bewundern Sie am meisten, wen verachten Sie sehr?*

Ich bewundere schwer kranke Menschen, die mehr Lebensmut haben als viele gesunde Menschen. Ich verachte Unehrlichkeit.

*Was/wer war in der Geschichte am wichtigsten?*

Schwierig zu sagen.... Vieles war in der Entwicklung der letzten Jahrhunderte sehr wichtig. Für die Entwicklung der Demokratie war die Französische Revolution bestimmt entscheidend. Ich, als absolute Brotliebhaberin, würde aber die Erfindung des Brotes nennen.

*Was zeichnet den Kanton Solothurn aus?*

In allen Bezirken des Kantons Solothurn findet man erholsame und schöne Naturgebiete. Insbesondere der Solothurner Jura gefällt mir sehr. Natürlich auch das hübsche Städtchen Solothurn ist immer einen Besuch wert.

*Was würden Sie mit einem 100-Millionen-Gewinn in Euro Millions machen?*

Da ich noch nie Geld ausgegeben habe für Euro Millions und dies nicht im Sinn habe, ist meine Gewinnchance wohl relativ klein. Gewänne ich aber trotzdem etwas, würde ich mir wahrscheinlich eine PrivatmassneurIn leisten, die/den ich täglich in Anspruch nehmen könnte. Nach einem anstrengenden Training ist eine Sportmassage immer willkommen.

*Was bedeutet für Sie Glück?*

Ein gutes Umfeld zu haben, in dem man sich wohl fühlt, dem man vertrauen kann, mit dem man lachen kann und das auch in schwierigen Zeiten für einen da ist.



Zur Abwechslung Training mit dem Mountainbike.