

Vom Sportmuffel zur Läuferin

Sandra Ricke ist bei den Volksläufen in der Region stets in der Spitzengruppe zu finden

KORBACH. Als sie von ihrer Nominierung hörte, fühlte sich Sandra Ricke nach eigenen Worten zunächst etwas deplaziert. „Da gehöre ich nicht hin, habe ich gedacht“, erzählte die Leichtathletin des TSV Korbach. Doch warum soll sie eigentlich nicht dazu gehören?

Wer bei Volksläufen in der Region und darüber hinaus seit Jahren in der Spitze dabei ist und zahlreiche Erfolge feierte, hat sich eine Nominierung nun wirklich redlich verdient. Selbst, wenn es hier nicht um Spitzensport, sondern um echten und ehrlichen Breitensport geht.

„Ohne Sport geht es nicht mehr.“ Sandra Ricke hat sich nach eigenen Worten von einem Sportmuffel zu einer Läuferin entwickelt, die nicht nur beim Walddeck-Frankenberger Laufcup immer wieder für Aufsehen sorgt.

„In der Schule fand ich Sport schrecklich, gerade Leichtathletik“, erinnert sich die 32-jährige schmunzelnd. Vor etwa acht Jahren packte sie dennoch der Ehrgeiz. Um an ihrer Fitness



Sandra Ricke

zu feilen, begann sie zunächst mit Walking. „Dann ist es immer mehr geworden“, beschreibt sie ihre folgende sportliche Entwicklung. 2003 meldete sie für den ersten Volkslauf in Schmillinghausen, ein Jahr später startete sie im März in Rom bereits bei einem Marathon. 14 Mal ist sie bis jetzt über die 42 Kilometer gestartet, zwei Marathons absolviert sie jedes Jahr.

Zu Hause fühlt sie sich aber auf der mittleren Distanz, zwischen 10 Kilometern und dem Halbmarathon. Bei letztgenanntem stellte sie an der Aarbachalsperre in diesem Jahr auch in 1:32,06 Stunden eine

neue persönliche Bestzeit auf – ihr Saisonhighlight, wie Ricke selber sagt.

20 bis 25 Starts pro Jahre absolviert die Bankbetriebswirtin, die derzeit eine Weiterbildung zur Wirtschaftsjuristin absolviert. Mit 100 bis 140 Trainingskilometern pro Woche holt sie sich die nötige Fitness für die Wettbewerbe. „Wenn ich etwas mache, dann mache ich es richtig“, unterstreicht Ricke ihren großen Ehrgeiz.

Denn: „Das Laufen ist meine Leidenschaft geworden. Es macht Spaß und man lernt dabei viele interessante Leute kennen.“ (tsp)