



### **Lisa Rose**

ist eine 12-jährige Schülerin des Goethe-Gymnasiums und macht Triathlon als Leistungssport.

1) Wie kamst du zum Triathlon und seit wann betreibst du diesen Leistungssport?

- Ich habe vor ca. 2 ½ Jahren mit Triathlon als Leistungssport angefangen, davor bin ich etwa 3 Jahre geschwommen.

2) Wie oft trainierst du und wie läuft das Training ab?

- Ich trainiere 5-mal die Woche. Montag, Donnerstag und Freitag habe ich Schwimmen. Mittwochs Lauftraining und Samstag und Sonntag fahre ich Fahrrad. Dienstag ist mein einziger freier Tag.

3) Welches ist deine Lieblingsdisziplin?

- Ich schwimme am liebsten, das betreibe ich ja auch schon am längsten.

4) Wie läuft denn so ein Triathlon Wettkampf ab?

- Ein Wettkampf dauert 45 Minuten. Zuerst schwimmt man, fährt Fahrrad und läuft zum Schluss. Alles macht man in dieser Reihenfolge und mit derselben Kleidung.

5) Du bist ja in einem Kader, wie kommt man da rein?

- Durch eine Talentiade oder Kadersichtung, die jedes halbe Jahr durchgeführt werden. Man macht verschiedene Übungen vor und wird je nach Leistung entweder in die Leistungsgruppe oder in die Basisgruppe versetzt.

6) Welche sportlichen Erfolge hast du vorzuweisen?

- Vor 2 Wochen bin ich NRW-Meisterin geworden. Ansonsten ist es ein Ziel von mir es bis nach Olympia zu schaffen.

7) Kannst du es dir in deinem Alter schon vorstellen einmal Geld mit dem Sport zu verdienen?

- Ja, auf jeden Fall. Es ist ein Wunsch von mir es mit Triathlon zu schaffen. Eine andere Sportart würde mich jedoch nicht interessieren.

8) Kommen deine Freizeit und deine Hobbys nicht zu kurz?

- Mein Sport ist mein Hobby. Ansonsten kann ich alles machen, was Mädchen in meine Alter auch tun, zum Beispiel Musik hören, Freunde treffen. Nur das ich dies dann am Wochenende mache.

9) Wie kannst du denn den Sport und die Schule mit einander vereinbaren?

- Nach der Schule esse ich, entweder in der Schule oder zu Hause. Dann mache ich Hausaufgaben und geh zum Training. Das klappt auch gut, ohne Probleme.

10) Wie sieht es mit deinen Freunden aus, hast du die eher beim Verein oder auch in der Schule?

- Viele Freunde habe ich tatsächlich im Verein, jedoch habe ich auch Freunde außerhalb des Sports.

