



STUTTGARTER-ZEITUNG-LAUF

LAUFWUNDER

„Morgens um vier in den Wald“

Es gibt die unterschiedlichsten Motive, warum Menschen anfangen zu laufen. Vor dem Stuttgarter-Zeitung-Lauf am Wochenende (20. und 21. Juni) erklären sechs Sportler aus der Region in der täglichen Rubrik „Laufwunder“, wie sie zu diesem Sport gekommen sind. Heute: die Boxweltmeisterin Alesia Graf.

Jeder Tag beginnt bei mir mit Laufen. Inzwischen kann ich mir den Start in den Tag nicht anders vorstellen. Wenn ich morgens andere Termine wahrnehmen muss, stehe ich dafür früher auf, damit ich morgens nicht auf meinen Waldlauf verzichten muss. So bin ich schon mehrmals zwischen 3 und 4 Uhr morgens im Wald gelaufen. Beim Laufen trainiere ich Herz- und Kreislauf, meine Muskeln, dabei atme ich frische Luft ein, bekomme meinen Kopf frei und genieße ganz nebenbei auch noch die Natur, das Vogelgezwitscher und bin von dem Wechsel der Jahreszeiten fasziniert.



Alesia Graf

Ein weiterer und einzigartiger Vorteil dieser Sportart ist, dass man ihn jederzeit an jedem Ort und bei jedem Wetter ausüben kann. Man braucht nur gutes Schuhwerk und kann loslegen. Letztes Jahr bin ich meinen ersten Halbmarathon in Stuttgart gelaufen. Dieses Jahr wollte ich gern dabei sein und mein gutes Ergebnis vom letzten Jahr toppen. Doch ich musste leider absagen! Ich muss nach Hamburg und mich für meine nächste Titelverteidigung am 4. Juli vorbereiten. Ich hoffe, im nächsten Jahr wieder beim Stuttgarter-Zeitung-Lauf dabei sein zu können.

■ Alesia Graf (28) ist Doppel-Boxweltmeisterin im Juniorbantamgewicht. Die Stuttgarterin ist im vergangenen Jahr bei ihrem Halbmarathondebüt auf Anhieb 1:34,17 Stunden gelaufen.