

UNSPORTLICHE FRAGEN AN DIE SYLTER  
LAUFKÖNIGIN SANDRA MORCHNER

**SCHNELL WIE DER**

**WIND**

FOTOS: NICOLE MAI





# W

er auf Sylt einigermaßen frequent spazieren geht, mag das kennen: Man ist eben noch so ganz in Gedanken versunken und plötzlich fegt eine Erscheinung an einem vorbei. Mehr als blonde Haare, krass trainierte Beine, ein immer fröhliches und absolut nicht atemloses „Moin“ ist man so schnell gar nicht im Stande wahrzunehmen. Dann ist sie auch schon wieder am Horizont verschwunden. Manchmal wird das rennende Phantom noch von einem kleinen bulligen Hündchen begleitet. Und je häufiger man diese Erscheinung hatte, desto bohrender werden die Fragen: „Wie kann man nur so schnell rennen?“ „Warum tut sie das?“ und: „Wie der Hund das wohl findet?“ – und das ist nur ein kleiner Teil des Fragenkatalogs.

Dann lässt einem das Ganze keine Ruhe mehr, man beschließt zu recherchieren und erfährt: Die Läuferin ist Sandra Morchner, Wenningstedterin aus Überzeugung, Jahrgang 1971, 14fache Deutsche Meisterin auf verschiedenen Distanzen und zweifache Europameisterin im Halbmarathon 2019, absolute Laufrekordhalterin auf den langen Strecken in ihrer Altersklasse, wird stetig ein wenig schneller, Vorbild für alle, die Unmögliches möglich machen wollen. Ein kleiner Anruf und Sandra Morchner stellt sich bereitwillig den Fragen eines Lauf-Dummies.

## WIE IST IHRE CONNECTION ZUR INSEL?

**SANDRA MORCHNER** Der schönste Ort überhaupt mit den allerbesten Laufstrecken. Mein Zuhause und meine Heimat, denn ich bin hier geboren und habe – bis auf zwei Jahre der Unterbrechung – immer auf Sylt gelebt. Einige Tage in der Woche wohne ich in meinem Zuhause in Wenningstedt, die anderen bei meinem Freund in Westerland – das ist 1,87 Kilometer von meiner Haustür entfernt. Ich arbeite in Tinnum. Sie sehen, ich komme ganz schön rum 😊

## NA JA, MIT IHREM SPORT DANN ABER JA ALLEMAL!

**SANDRA MORCHNER** Stimmt, ich laufe im Training ungefähr 120 Kilometer die Woche mit unterschiedlichen Anforderungen an Dauer und Intensität. Daher kenne ich auf Sylt an jeder Strecke schon die Dünengrashalme mit Namen. Die Wettkämpfe, Lauf-Events und Meisterschaften lassen mich sonst auch ganz schön unterwegs sein, aber jetzt in Coronatimes eben leider nicht. Gerade sind alle Wettkämpfe für das erste Halbjahr 2021 abgesagt worden – die Deutschen Marathon-Meisterschaften in Hannover, die Weltmeisterschaft der Se-

nioren in Finnland. Am 21. März laufe ich dann den Syltlauf virtuell. Ehrensache. Mehr dazu: [www.tinum66.de](http://www.tinum66.de)

Ehrlich gesagt, ist es schon ganz schön schwer, sich immer wieder neu zu motivieren, denn ich liebe die Gemeinschaft mit anderen Läufern und die Herausforderung natürlich.



## HABEN SIE DIE LAUFEREI MIT AN DIE 18 KILOMETER PRO STUNDE EIGENTLICH IM BLUT?

**SANDRA MORCHNER** Nein, das Laufen nicht, aber den Sport generell schon. Als Kind und junge Frau war Tanz mein Ein und Alles. Erst Ballett, dann Standard- und Lateintänze bei Ruth Klockenhoff. Das war toll, mein Cousin war mein Tanzpartner. Ich habe dann immer viel Sport gemacht und auch intensiv im Fitnessstudio trainiert. Erst vor elf Jahren, da war ich Ende 30, hat mich ein Bekannter für das Laufen begeistert. Herrlich, plötz-

lich die Umgebung wahrzunehmen, die Schönheit der Insel mit allen Sinnen in sich aufzusaugen, während man Sport macht. Ich fühlte mich super, total ausgeglichen und wurde schnell ausdauernder und schneller. Irgendwann hat mich der Ehrgeiz gepackt.

## IHR ERSTER MARATHON, ALSO DIE UNVORSTELLBAREN 42,195 KILOMETER, WANN WAR DAS?

**SANDRA MORCHNER** Der fand nur zehn Monate nach meinem ersten Lauf statt. Ich bin im Rahmen eines Triathlons in Glücksburg gelaufen. Just for fun... ich kam easy ins Ziel und lief 3 h 44. Das war super und ich war so glücklich – auch, weil Glücksburg nun echt ganz schön hügelig ist. Das konnte ich auf Sylt vorher gar nicht trainieren.

## NA JA, UND DANN HABEN SIE MAL EBEN NACH UND NACH ALLE FRAUEN IHRER ALTERSKLASSE ABGEHÄNGT. IHR TRAINER UND MENTOR IST IN DER SZENE DER LANGSTRECKENLÄUFER EINE LEGENDE. WINFRIED AUFENANGER AUS KASSEL. SIE BEIDE SIND OFFENBAR EIN GRANDIOSES TEAM. WIE IST ES ZU DER KOOPERATION GEKOMMEN?

**SANDRA MORCHNER** Ja, es passt super zwischen uns.



Winfried schickt mir jede Woche meine ‚Trainingsvorschläge‘, wie er es liebevoll nennt, wir telefonieren oft. Gesehen hat er mich zum ersten Mal 2016 bei einem Trainingscamp für Läufer in Portugal. Da hat er wohl ein gewisses Potenzial gespürt und mochte meine Herangehensweise.

**ER HAT SICH DAMALS NICHT VERTAN. SIE HABEN EBEN NICHT NUR ALLE QUALITÄTEN EINER EXZELLENTEN LÄUFERIN AUF LANGER STRECKE, SONDERN VOR ALLEM DIE RICHTIGE HALTUNG, AUCH EINE HÄRTE GEGEN SICH SELBST.**

**SANDRA MORCHNER** Aber ich habe vor allem Spaß. Wenn ich morgens um fünf, manchmal auch eine Stunde früher, vor der Arbeit, trainiere und 90 Minuten laufe, dann fällt mir das kein Stück schwer. Ich freue mich darauf – bei jedem Wetter. Vom Aufstehen bis zum Loslaufen vergehen keine zehn Minuten. Die Strecke entscheide ich immer danach, woher der Wind kommt. Tipp: immer erst gegen den Wind und dann mit Schwung zurück.

**LIEBLINGSSTRECKE AUF SYLT?**



**SANDRA MORCHNER** Gibt es nicht, auf Sylt sind alle Strecken toll, kein Tag ist gleich und es ist immer voller Wunder. Man muss halt nur flexibel sein und sich auf den Moment einstellen!

**HAND AUFS HERZ: GIBT ES FÜR SIE NIE AUSNAHMEN VON DER REGEL, DREHEN SIE SICH MANCHMAL AUCH EINFACH IM BETT WIEDER UM, SELBST WENN DER TRAININGSPLAN VOR MORGENGRAUEN 30 KILOMETER STRECKE VORSIEHT?**

**SANDRA MORCHNER** Nein, das gibt es nie. Da bin ich wirklich diszipliniert. Rauchen und Trinken war für mich auch noch nie ein Thema. Nur bei Schokolade widerstehe ich der Versuchung nicht.

**ECHT KRASS. WELCHE ACCESSOIRES BRAUCHEN SIE, WENN SIE MORGENS UM 3.55 UHR ZUM LAUFEN AUS DEM BETT SPRINGEN?**

**SANDRA MORCHNER** Ohne Lippenstift geht schonmal gar nichts. Auch nicht morgens um 4. Dann brauche ich einen guten „Zwiebelchenlook“ mit verschiedenen Schichten. Das ist auf Sylt zu fast jeder Jahreszeit unentbehrlich. Allerbeste Laufschuhe brauche ich natürlich am Allernötigsten, dafür gebe ich im Monat auch gut und gerne 200 Euro aus. Kopfhörer gehören jedoch nicht zum

**»VOR AL-  
LEM GILT:  
MIT DEM  
TRAINING  
ANFAN-  
GEN,  
NICHT  
NUR DAR-  
ÜBER RE-  
DEN.  
MACHEN  
IST DAS  
A UND O.«**

Equipment, denn ich will ja wahrnehmen, wenn das Meer rauscht, der Regen prasselt, der Wind pfeift oder eben wahlweise die Vögel.

**200 EURO IM MONAT – KRASS. HABEN SIE KEINEN SPONSOR? SIE SIND JA NICHT NUR EIN STAR IN DER SZENE, SONDERN AUCH EIN VORBILD FÜR ALLE, DIE VERMEINTLICHE GRENZEN NICHT GELTEN LASSEN. ANDERE MENSCHEN IN UNSE-REM ALTER BESCHÄFTIGEN SICH JA OFT EHER MIT IHREN DEFIZITEN, ALS DASS SIE IMMER NEUE POTENZIALE AUS-SCHÖPFEN.**

**SANDRA MORCHNER** Stimmt. Das ist schon ein Geschenk, was der Körper alles zu leisten im Stande ist. Zurück zur Frage: Ich habe einen Sponsoren für natürliche Energielieferanten. OSP 22 – heißt die Firma. Aber Geld verdiene ich sonst mit dem Laufen nicht und ich habe auch keine großen Sponsoren.



Im Bereich der ausgeklügelten Sportler-Ernährung kann ich für die Zukunft bestimmt noch entscheidende Verbesserungen herausholen. Da bin ich im Gespräch Niels Asbjörn Schuldt, um mich kompetent beraten zu lassen. Mehr Infos hierzu: [www.strongerlab.com](http://www.strongerlab.com) Das Thema Nutrition habe ich bisher noch nicht so ausgeschöpft.

### **DAS HEISST, SIE ARBEITEN ALSO AUCH NEBEN DER GANZEN LAUFEREI SO GANZ NORMAL ZUM GELD VERDIENEN?**

**SANDRA MORCHNER** Aber ja. 20 Stunden die Woche. Ich bin gelernte Bürokauffrau und arbeite jetzt seit ein paar Monaten bei einem neuen Arbeitgeber, „Beckmann – Die Küche“ in Tinum. Gefällt mir sehr gut. Zur Arbeit fahre ich meistens übrigens mit dem Rad.

### **WAS WOLLEN SIE DENN EIGENTLICH NOCH VERBESSERN? SIE SIND JA SCHON DIE ABSOLUTE LAUFKÖNIGIN, DIE VOR ALLEM IHRE EIGENEN REKORDE BRICHT?**

**SANDRA MORCHNER** Na ja, die Konkurrenz schläft nicht und ich setze mir natürlich auch gerne selbst immer neue Ziele. Für mich sensationell war, dass ich die Halbmarathondistanz 2017 in 1h 23 lief und mich drei Jahre später um sieben Minuten verbessert habe. Das ist vielleicht noch tol-

ler als die entsprechenden Titel, weil mich das wirklich sehr stolz macht, besser zu werden.

### **2020 WURDEN JA SCHON VIELE WETTKÄMPFE ABGESAGT. HOFFEN SIE JETZT AUF DAS ZWEITE HALBJAHR 2021?**

**SANDRA MORCHNER** Auf jeden Fall. Ich hoffe zum Beispiel auf die Deutschen Meisterschaften im Halbmarathon in Hamburg oder auch den Berlin- oder Frankfurt Marathon – das wäre so toll, wenn das klappen könnte.

### **NACHMITTAGS TRAINIEREN SIE JA MEISTENS NOCH EINE ZWEITE EINHEIT, INKLUSIVE KRAFT- UND PILATESTRAINING ZUHAUSE. DEN NACHMITTAGSLAUF MACHEN SIE JA AUCH GERNE MAL MIT IHREM HUND CRACKER. FINDET DER DAS EIGENTLICH GUT?**

**SANDRA MORCHNER** Wir haben auch noch eine Hündin, die hätte da ehrlich gesagt keine Lust zu, sie ist Couchpotatoe durch und durch. Aber Cracker läuft eine lockere Runde über zehn bis 12 Kilometer mit Freude mit.

### **VOM TIER NOCHMAL ZUM MENSCHEN. KANN JEDER GESUNDE MENSCH MITTLEREN ALTERS OHNE VORKENNTNIS EINE MARATHON-DISTANZ SCHAFFEN?**

**SANDRA MORCHNER** Also, das braucht schon ein gutes Jahr Vorbereitung. Es muss ja für den Anfänger nicht

gleich die Königsdisziplin sein. Das kann aus der Initialzündung später wachsen. Aber zehn Kilometer ohne Tempodruck durchzulaufen, ist ja auch schon ein tolles Ziel für den Anfänger. Sich ärztlich einmal checken zu lassen, macht ganz viel Sinn, bevor man mit dem Laufsport generell beginnt. Vor allem gilt: mit dem Training anfangen, nicht nur darüber reden. Machen ist das A und O. Ersteinmal eine Minute laufen und zwei gehen – und das über 30 oder 45 Minuten. Das Wichtige ist die Kontinuität, dass man dran bleibt. Es gibt dafür auch Super-Trainingspläne. Und auf Sylt mit dem Laufen anzufangen, ist die beste Idee überhaupt. Nur eben mit Plan... Vielleicht hilft auch ein Personaltrainer, das motiviert total.

## **MEIN TIPP**

### **FÜR PERSONALTRAINING AUF SYLT:**

**Christian Kreiss**  
[www.sport-sylt.de](http://www.sport-sylt.de)  
**Henning Leppke**  
[personaltraining-sylt.de](http://personaltraining-sylt.de)

## **LEKTÜRE**

### **WIE LAUFE ICH EINEN MARATHON?**

[www.herbert-steffny.de](http://www.herbert-steffny.de)