Interview Nadja Juhrte – Sportlerin des Monats Mai 2023;

Ist den 100km Megamarsch mitgelaufen in 24h ohne Schlaf

PRIVAT

- Nadja Juhrte
- 26 Jahre alt
- Grundschullehrerin im 2. Referendariatsjahr im Landkreis Bad Tölz – Wolfratshausen

Was machst Du als erstes, wenn morgens der Wecker klingelt?

- Da mein Fahrtweg in die Arbeit recht weit ist und ich über jede Minute mehr Schlaf sehr froh bin, schalte ich schnell meinen Wecker aus, putze meine Zähne, ziehe bequeme Sachen an, hole mein Essen aus dem Kühlschrank und dann geht's schon zur S-Bahn.

Wie sieht für Dich ein Traumtag aus?

- Dadurch, dass ich unter der Woche immer früh aufstehe, würde ich an meinem Traumtag auch früh das Haus verlassen und in die Berge zum Wandern am liebsten zum Spitzingsee fahren. Oben angekommen, packe ich in der Sonne meine Brotzeit aus oder gehe in die Hütte, und würde am Schluss in den Spitzingsee zur Abkühlung springen. Freitag abend würde ich dann noch zu einem Abendspiel unserer Profis gehen oder mich mit Freunden treffen und schafkopfen.

Was interessiert Dich außer Sport sonst noch?

- Ich höre gerne Podcasts über wahre Verbrechen.
- Und ich habe eine Schwäche für schöne Dirndl. Wenn ich schöne Dirndl entdecke, kann ich auf jeden Fall nicht widerstehen und muss sie kaufen. Die habe ich mittlerweile auch schon ausgelagert zu meinen Eltern, damit meine Wohnung in München nicht zu sehr überfüllt ist.

3 Dinge, die Du besonders magst:

- Wolfgang Petri
- Kürbis
- Außerdem freut es mich, Kinder dabei zu unterstützen, an sich selbst zu glauben und zu sehen, wie sie ihre eigenen Grenzen überwinden.

3 Dinge, die Dir so richtig die Laune verderben können:

- Kümmel im Essen
- Stress
- Ungerechtigkeit

In 5 Jahren…

- Hoffe ich, dass ich genauso glücklich bin wie bisher.
- Im besten Fall kann ich ganz viele sonnige Tage im Freien verbringen und lebe ich immer noch in München oder im Münchner Süden.

Wenn Du Deinem Leben ein Motto geben würdest, dann wäre das:

- Dann wäre es ein Zitat von Pipi Langstrumpf, vielleicht „Warte nicht darauf, dass die Menschen Dir ein Lächeln schenken, sondern zeige Ihnen wie es geht.

SPORT

Erzähl doch mal ein bisschen was zum Megamarsch, an dem Du letztes Jahr teilgenommen hast.

- Megamarsch bedeutet, dass man 100km geht ohne Schlaf in 24 Stunden von München bis nach Mittenwald. Das sind ca. 1000HM. Es war ein großer Erfolg für mich,
- Ich habe gemerkt, dass man mit Willenskraft sehr viel erreichen kann. Obwohl ich aufgrund von Blasen nach 35km meine Schuhe ausziehen und mich abholen hätte wollen, habe ich es trotzdem durchgezogen. Ich weiß nicht, ob ich an einem anderen Tag das genauso geschafft hätte, aber das werde ich Mitte Mai herausfinden (Anmerkung: beim nächsten Megamarsch).

Was bedeutet dieser Erfolg für Dich?

- Man kann manchmal mit Naivität an die Sache rangehen und mit Willenskraft Dinge durchziehen kann, auch wenn Steine im Weg liegen.

Erzähl uns noch ganz kurz was zum Fussball.

- Ich spiele seit dieser Saison in der 2. Mannschaft der Löwinnen Fussball. Es macht mir unglaublich viel Spaß, auch aufgrund des Vereinszusammenhalts und dem Trainingsaufbau und den Spielen.

Wie bist Du auf die Sportart gekommen? Warum gerade diese?

- Ich habe früher schon Fussball gespielt, aufgrund des Studiums in einer anderen Stadt aber aufgegeben.
- Eigentlich bin ich zum Frauenfußball gekommen, nachdem ich ein Probetraining bei der Roller Derby Abteilung gemacht habe. Dabei ist mir aufgefallen, dass Rollschuhfahren absolut nicht meine Stärke ist und mir auch keinen Spaß macht, aber dafür Zweikämpfe umso mehr.
- Und das kann ich mit den Füßen auch deutlich besser als mit Rollschuhen.

Was bedeutet Sport für Dich?

- Einerseits dient der Sport als Ausgleich zu einem stressigen Alltag.
- Andererseits bedeutet Sport für mich, zu sich selbst zu finden und die eigene Komfortzone zu verlassen.

Was war Dein bisher größter sportlicher Erfolg?

- Das war definitiv der Megamarsch letztes Jahr, aber es ist auch eine große Ehre für mich für Sechzig zu spielen. Und die Teilnahme letztes Jahr am 10km-Lauf durch München während der European Championships ist auch etwas Besonderes für mich.

Welche Deiner Stärken machen Dich zu einer großartigen Athletin?

- Grundsätzlich kann ich mich ziemlich schnell für verschiedene Sportarten begeistern, weswegen ich aktuell Freude am Schwimmen, Laufen, Bouldern, Fußball, Squash Spielen und Wandern habe.
- Außerdem macht es mir Spaß, andere zu motivieren und niemals den Kopf hängen zu lassen, wenn etwas nicht sofort klappt.

Was hast Du für Schwächen?

- Ich kann ganz schön ungeduldig werden, wenn ich zu wenig gegessen habe.

Wie bereitest Du Dich auf Wettkämpfe vor?

- Meistens ein bisschen zu spät und mit einer ordentlichen Portion Naivität.
- Abgesehen davon ausgewogene Ernährung.
- Und ich versuche ich mir einen Plan zusammenzustellen, am besten ein Mix aus Regeneration, Kraftübungen und natürlich auch gezieltes Lauf- bzw. Grundlagenausdauertraining.

Hast Du ein Ritual vor dem Wettkampf?

- Ich telefoniere ich auch nochmal mit meiner Familie, weil meine Mama angespannter ist als ich.
- 30 Minuten Hulahoop oder eine kleine Runde spazieren gehen.

Was sollte bei einem Wettkampf nicht passieren?

- Man sollte Verletzungsfrei durchkommen, was einen zum Abbruch zwingen kann.
- Und wenn die negativen Gedanken überwiegen, stelle ich es mir auch schwierig vor, durchzuziehen und nicht abzubrechen.

Wie verpflegst Du Dich während eines Wettkampfs?

- Am liebsten esse ich Essiggurken oder mal einen Protein-/Schokoriegel. Ich muss auch unglaublich viel trinken.

Und was machst Du, um nach einem harten Training oder Wettkampf/Rennen zu entspannen?

- Wenn es die Möglichkeit gibt, würde ich danach zum Eisbaden und in die Sauna gehen. Es darf aber auch eine Brotzeit mit Brezn und selbstgemachtem Obazda bei meiner Oma nicht fehlen und Schlaf.

Was möchtest Du sportlich gerne noch erreichen?

- Nächste Saison möchte ich außerdem auch mit meiner Fußballmannschaft in die nächste Liga aufsteigen.
- Für dieses Jahr habe ich mich zum Marathon in Füssen und München angemeldet, an denen ich hoffentlich verletzungsfrei und gesund teilnehmen kann.

Welche Sportart magst Du gar nicht?

- Roller Derby ist nicht meine Sportart.
- Und mit Reitsportarten hatte ich bisher nichts zu tun und habe es auch nicht vor.

Hast Du ein bestimmtes sportliches Vorbild?

- Als Profisportlerin finde ich Laura Dahlmeiers Karriere sehr beeindruckend. Während Interviews oder Nachberichterstattungen hat sie mir immer sehr reflektiert selbstkritisch über ihre Leistung gesprochen. Außerdem gefällt mir, dass sie seit 2019 studiert und aktiv an Bergläufen teilnimmt.
- Zum Laufen und Schwimmen hat mich mein Papa gebracht und motiviert, weil er selbst schon an mehreren Ironman erfolgreich teilgenommen hat und trotz Arbeit als selbständiger Physiotherapeut regelmäßige Trainingseinheiten einbauen konnte.

TSV 1860 MÜNCHEN

Welchen Bezug hast Du zum 1860 München?

- Ich spiele selbst aktiv bei den Frauen, habe aber auch schon die ein oder andere Tour bei den Bergsportlöwen mitgemacht und bin seit dem Giro di Monaco auch beim Laufrudel dabei. Wenn ich nicht selber als Fan zum Spiel gehe und an Spieltagen der Profis Zeit habe, protokolliere ich für den internen Ordnungsdienst auch mit, was rund um den Spieltag passiert. D.h. ich funke u.a. den Sanitätsdienst oder die Polizei an, wenn und wo sie gebraucht werden und bin in den Betriebsrat der KGaA gewählt worden.

Was bedeutet der Verein für Dich?

- Für mich bedeutet der Verein sehr viel. Einerseits bin ich dank meiner Mama seit ich ein Kind bin Sechzig-Fan und ging regelmäßig ins Stadion, andererseits gefällt es mir, dass man sich in verschiedenen Abteilungen und Bereichen aktiv beteiligen kann. Die Offenheit der Vereinsmitglieder macht es einem auch sehr leicht, sie ins Herz zu schließen und neue Freundschaften zu knüpfen.

Wie läuft das in der Abteilung?

- Es gibt keine extra Abteilung Frauenfussball, sondern eine eigene Sparte innerhalb der Fussballabteilung. Wir sind knapp 80 Mitglieder.
- Gegründet wurde diese im August 2020.
- Einerseits haben wir 2x/Woche Training, davon 1x in Freiham und 1x am Trainingsgelände. Unsere Heimspiele tragen wir samstags am Platz gegenüber des Ostfriedhofs aus.
- Die nicht aktiven Spielerinnen unterstützen uns auch immer tatkräftig rund um den Spieltag (z.B. Tickets verkaufen).
- Alle 6-8 Wochen versuchen wir Teamevents zu organisieren (teilweise auch mit unserer 1. Frauenmannschaft). Dadurch versuchen wir, unseren Teamzusammenhalt zu stärken und mal fernab des Fussballplatzes zu ratschen 😊. Bisher waren wir schon beim Minigolfen, Kegeln und in Salzburg.
- Wir versuchen auch immer wieder, die anderen Amateurmannschaften als Fans und Zuschauer zu unterstützen.

Seit wann bist Du Mitglied im Verein?

- Seit meinem 18. Lebensjahr.

Wenn Du an 60 denkst, denkst Du…

- An Freundschaft, Leid und „Europa, wir kommen“.