

Wer ist eigentlich... Naomi Metting van Rijn?

LGKE-Athleten und Athletinnen werden vorgestellt

LGKE

Es geht weiter mit der Vorstellungsrunde der LGKE-Athletinnen und -Athleten! In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über Naomi Metting van Rijn.

Was hat dich dazu gebracht, mit Leichtathletik zu beginnen?

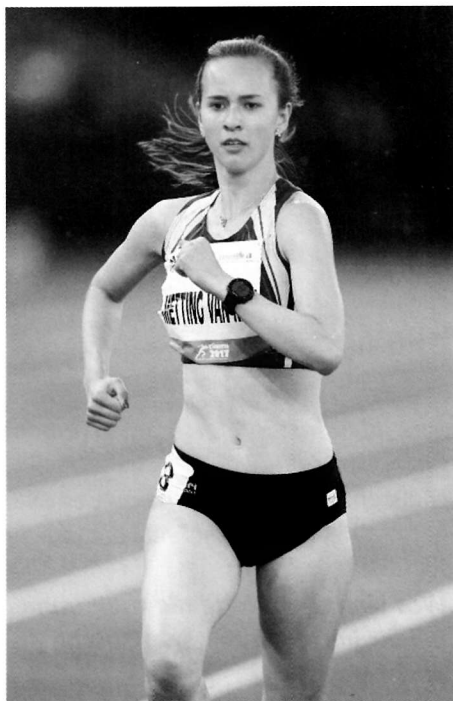
Schon bevor meinem Einstieg in die Leichtathletik war ich sportlich aktiv, ich war im Eiskunstlaufklub in Küssnacht und tanzte Ballett am Opernhaus. Im Gymnasium ging ich ein paar Mal ins Schulleichtathletik, realisierte aber schnell, dass ich mehr und intensiver trainieren wollte. Danach habe ich mich dem Leichtathletik Club Zürich angeschlossen, wechselte aber 2012 zum LGKE.

Erinnerst du dich an deinen ersten Wettkampf?

Ja, das war ein 60m im Lauftunnel im Letzigrund. Ich war nicht zufrieden. (lacht)

Was fasziniert dich besonders am 800 Meter-Lauf?

Sicher nicht, dass ich am Schluss vom 800m so leiden muss. Ich glaube kaum, dass irgendjemand den 800 Meter am Fernseher sieht und denkt «Das will ich machen», sowie zum



Naomi Metting van Rijn hat im Winter grosse Fortschritte erzielt und blickt einer vielversprechenden Saison entgegen.

Beispiel beim 100 Meter Sprint. Die Trainingseinheiten für den 800 Meter machen mir aber Spass, dann lässt sich am Schluss auch ein wenig leiden.

Rituale: Wie bereitest du dich auf einen Wettkampf vor?

Ich fahre immer mit meinem Vater an Wettkämpfe, obwohl er am Anfang nicht einmal zuschauen durfte. Wich-

LGKE

tig ist mir, dass der Kopf und Körper schon ein paar

Tage im Voraus bereit sind.

Was ist dein bisher grösster Erfolg in der Leichtathletik und was möchtest du noch erreichen?

Ich belegte den 6. Rang an den Hallenschweizermeisterschaften der Aktiven über 400m im Jahr 2013. Gerne möchte ich dieses Resultat noch toppen. Und natürlich der Aufstieg mit dem SVM Team wieder in die Nationalliga B.

Wie belohnst du dich nach einem harten Training?

Meistens kaufe ich keine neuen Nagelschuhe, aber manchmal schon.

Was sind drei Dinge die man immer bei dir immer in der Sporttasche findet?

Das perfekte Paar Nagelschuhe, Energy Gels, und meine Garmin Uhr.

Du warst letzten Herbst in England für ein Auslandsemester. Was waren für dich die grössten Umstellungen bezüglich deines Trainings?

Cross Country Training draussen bei kalter, Englischer Witterung – ein Überlebenskampf! Speziell war auch in einem sehr grossen Team zu trainieren, ohne Rücksicht auf Partikulärinteressen.

Steckbrief

Name: Naomi Metting
van Rijn
Geburtstag: 03.08.1994
Disziplin: 800m
In der LGKE seit: 2012
Trainings/Woche: 6 Einheiten:
3x Technik/Sprint
2x Lauftraining
1x Krafttraining

Persönliche Bestleistungen
400m (indoor): 59:59s
600m (indoor): 1:38:96min
800m (indoor): 2:18:93min

Du bist diesen Winter Hallen PB gelaufen. Denkst du das Training in England hat dir geholfen noch schneller werden?

Nein, auf Schnelligkeit haben mich Vreny, Christian, und mein Trainings-team getrimmt. Aber auf den letzten 100m profitiere ich sicherlich von Durham.

Teile zum Schluss noch dein peinlichstes Sporterlebnis mit uns!

Null Punkte an der SVM vor zwei Jahren, das war schon peinlich. Das war aber auch der Auslöser, dass ich in diesem Jahr so gut vorbereitet in die Saison gehe wie nie zuvor.

Redaktion LGKE