

# Olympia ist der große Traum

Die Godesbergerin Tilia Udelhoven zählt zu den Top-Talenten der deutschen Leichtathletik

Vor vier Wochen glänzte Tilia Udelhoven (LAV Bad Godesberg) bei den U-20-Europameisterschaften in Tallinn (Estland) mit neuer Bestleistung und Platz vier. Dabei erreichte die 18-jährige Siebenkämpferin mit 6 000 Punkten eine kaum für möglich gehaltene Leistung. Bei der Universiade unterstrich sie jetzt mit 5 741 Zählern ihre tolle Verfassung im chinesischen Shenzhen. Dort belegte sie als eine der Jüngsten unter den weltbesten Studentinnen den fünften Platz. Unmittelbar nach ihrer Rückkehr sprach Werner Freytag mit dem Mehrkampftalent.

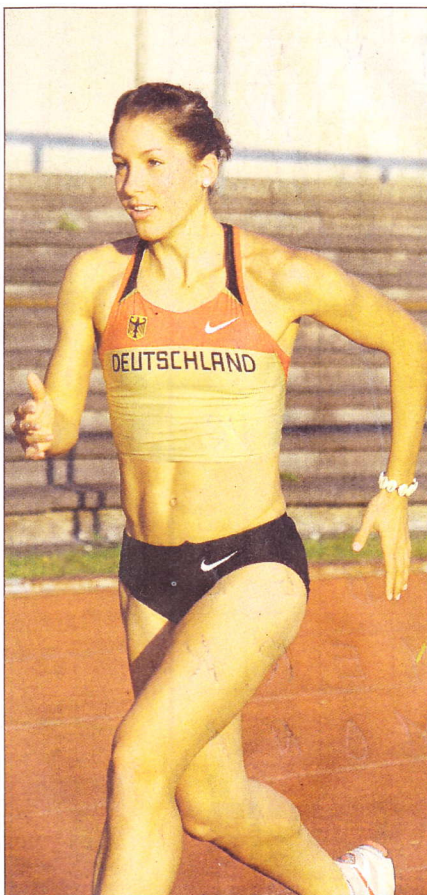
*Als EM-Vierte haben Sie sich endgültig in die internationale Klasse katapuliert und diese Leistung in Shenzhen bestätigt. Worauf führen Sie das hohe Leistungs-Niveau zurück?*

**Tilia Udelhoven:** Nicht durch harte Schule, sondern durch Lockerheit und Leidenschaft sind wir so weit gekommen. Wenn man Leistungssport mit Freude und Lässigkeit betreibt, verändert sich auch der Blickwinkel. Anstrengende Trainings-Einheiten und diszipliniertes Leben bedeuten für mich kein Opfer.

*Sie werden seit Jahren erfolgreich von Ihrem Vater trainiert. Worin liegt bei diesem Gespann die Besonderheit im Training?*

**Udelhoven:** Wir trainieren viel im Wald, reizen die Siebenkampf-Disziplinen im Training nicht aus. Somit gehe ich hungrig in den Wettkampf. Wir trainieren sicher kreativer und verrückter als die meisten anderen. Mit Baumstämmen in den Händen machen wir Ausfallschritte, Sprünge gehen auch mal über Parkbänke.

*Wann haben Sie mit der Leichtathletik auf Leistungsebene begonnen?*



**Der etwas andere Weg: Tilia Udelhoven betreibt Leichtathletik mit Freude und Lässigkeit.**

FOTO: PRIVAT

**Udelhoven:** Mit etwa sieben, acht Jahren bin ich erstmals richtig zum Training gegangen. 2009 habe ich meine ersten Medaillen bei deutschen Jugend-Meisterschaften geholt, und zwar Gold beim Hallen-Fünfkampf, über 400 m Hürden und im Siebenkampf sowie Bronze über 100 m Hürden. 2010 folgte Platz fünf bei der U-20-WM.

*Bei den diesjährigen Jugend-Meister-*

*schaften haben Sie als Weitsprung-Zweite mit 6,42 Metern und 100-m-Hürden-Sechste in 14,30 Sekunden geglänzt. Inzwischen haben Sie diese Zeit auf 14,05 verbessert. Womit erklärt sich das außergewöhnliche Sprint- und Sprungvermögen?*

**Udelhoven:** Schon als kleines Kind bin ich gern viel gesprungen. Genetisch gesehen, bin ich eher ein Sprint-/Sprung-Typ. Da mein Vater selbst Hürdenläufer war, haben wir viel mehr in Richtung Hürdensprint und Sprung trainiert. Meine Technik im Kugelstoß ist aber noch ausbaufähig.

*Im Wintersemester werden Sie mit dem Medizin-Studium in Köln beginnen. Wie lassen sich Studium und Leistungssport miteinander verbinden?*

**Udelhoven:** Ich werde nach Köln ziehen und am Olympiastützpunkt Leverkusen trainieren. Es wird sicher nicht leicht, Studium und Sport unter einen Hut zu bringen. Ich freue mich aber auf die Herausforderung.

*Wo liegen Ihre nächsten sportlichen Ziele?*

**Udelhoven:** Olympia im nächsten Jahr kommt noch zu früh. Dafür ist die EM in Helsinki (2012) ein realistisches Ziel. Langfristig ist die Olympia-Teilnahme mein großer Traum.

## Zur Person

Mit ihrer Bestleistung von 6 000 Punkten hat sich Tilia Udelhoven in der internationalen Klasse der Siebenkämpferinnen etabliert. Die 18-Jährige startet für die LAV Bad Godesberg und wird im Winter mit einem Medizin-Studium in Köln beginnen.

fry