

Laurien van der Graaff im Kreuzverhör

Was fasziniert dich am Langlaufsport am meisten?

Die Kombination, dass ich im Training alleine rausgehen kann und meine Ruhe habe und die Action während den Wettkämpfen. Es braucht immer einen Mix von beidem.

Was machst du neben dem Langlauf sonst noch gerne?

Ich lese sehr gerne oder stöbere in Kochbüchern und stelle mir vor wie ich es kochen würde 😊

Was ist dein Lieblingstraining und wieso?

Ich mag schnelle und harte Trainings, die sind mental und physisch immer eine Herausforderung, man muss die Intensität genau treffen und sich von A bis Z konzentrieren und das Gefühl danach ist einfach super.

Auf was freust du dich jeweils nach dem Training?

Aufs Essen und dann Schlafen, ich mache immer einen kurzen Mittagsschlaf, der hilft mir sehr.

Was darf in deiner Sporttasche nie fehlen?

Da wir viel in der Kälte unterwegs sind, habe ich immer ein paar dicke Handschuhe und Mütze dabei, ich friere überhaupt nicht gerne, aber für das habe ich mir eigentlich den falschen Sport ausgewählt.

Welche Sportart beherrscht du gar nicht?

Das wüsste ich gar nicht direkt, da ich sehr polysportiv aufgewachsen bin und nebst dem Langlaufen, lange Fussball und Tennis gespielt habe fällt mir meistens vieles leicht. Auch habe ich mit Golf angefangen, dies war am Anfang eine Herausforderung für mich aber mittlerweile geht der Ball zu 50% dort hin wo ich will.

Was war für dich bis anhin dein grösster Erfolg?

Mein Sieg beim Weltcup in der Lenzerheide, es war der erste Sieg einer Schweizer Frau während den letzten 30 Jahren, an diesem Tag lief alles nach Plan und ich konnte vieles was ich mir vorgenommen hatte umsetzen.

Was sind deine Ziele für die Saison 2019/2020?

Diese Saison möchte ich vor allem mehr auf dem Moment konzentrieren, dies heisst, wirklich jeden Wettkampf, jeden Lauf, jeden Schritt bewusst nehmen und nicht schon an Morgen denken. Aber natürlich will ich auch in der Weltspitze dabei sein und um Podestplätze kämpfen.

Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir wünschen?

Meine Familie, Freunde alles gesund bleiben oder werden.

Irgendwann denn «perfekten Wettkampf» laufen zu können und ... eine neue Kaffeemaschine ☺

Den Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Griesser wünsche ich:

Das sie glücklich sind.