



VERLIEBT IN DIE BERGE VERHEIRATET MIT DEM OZEAN.

Sie ist klein und läuft mit grossem Herz und grosser Seele. Die Britin **LIZZY HAWKER** ist die dominierende Läuferin der Ultra und Trailrunning Szene. Lizzy siegt bei fast jedem Ultra Lauf an dem Sie teilnimmt. Nur wenige Männer platzieren sich vor Ihr. Wir wollten wissen woher Sie Ihre Energie nimmt und warum die Schweiz Ihre Liebe ist.

Lizzy. Danke für die Zeit. Ich weiss du bist keine Vollzeit Läuferin und arbeitest im Bereich der Naturwissenschaften. Was genau machst du da?

Hauptberuflich bin ich Umweltwissenschaftlerin. Ich studierte Naturwissenschaften in Cambridge und meine Leidenschaft für die Antarktik entwickelte sich während einer Forschungs Kreuzfahrt mit der britischen Antarktik Studie (BAS) nach meinem Abschluss. In den letzten 7 Jahren nahm ich an insgesamt 7 Forschungsreisen teil – hauptsächlich im Süd Ozean und eben der Antarktis. Im Sinne meiner sportlichen Aktivitäten suche ich momentan einen freiberuflichen job im akademischen Bereich.

Wie fing das an mit dem Ultra Laufen bei Dir? Gab es da ein bestimmtes Ereigniss oder einen Punkt an dem du für Dich entschieden hast “ So jetzt lauf ich über die Distanz raus.”?

Ernsthaft mit dem Laufen längerer Distanzen began ich 2005 als ich mein erstes 100 Kilometer Rennen bestritt (Britische Meisterschaft) und mein erstes Trail Rennen (North Face Ultra Trail du Mont Blanc / 155 Kilometer). Es war damals mehr ein Versuch als ein Plan – es fühlte sich allerdings sehr natürlich an so eine lange Distanz zu laufen. Es tat mir sehr gut.

Du kommst aus Gross Britanien. Wo lebst du zur Zeit?

Im Moment in Leeds, Yorkshire. Ich hab dort eine Wohnung gemietet. Mein eigentlicher Traum für das kommende Jahr ist jedoch ein eigenes zu Hause in den Bergen – in den Alpen, Nord Wales oder Nord Yorkshire.

Wenn es den perfekten TRAIL gibt – wie sieht für Dich aus?

Wieso läufst du für die Firma NORTH FACE? Gibt es spezielle Gründe oder einfach nur wegen Geld und Klamotten?

THE NORTH FACE sind Hauptsponsor des North Face Ultra Trail du Mont Blanc. Als ich 2005 dieses Rennen überraschend gewinnen konnte fragten sie mich wegen Sponsoring. Ihre Philosophie ist "Never stop exploring". Damit kann ich mich sehr gut identifizieren, für alle Bereiche des Lebens. Nicht nur im Sport – physisch, mental und spirituell. Zudem konnte ich mit der deutschen Firma Tecosim noch einen zweiten Sponsor finden. Sponsoring bedeutet für mich nur noch in Teilzeit zu arbeiten, eine bessere Balance zwischen Sport und Arbeit zu bekommen. Das ganze ist finanziell jedoch immernoch eine Herausforderung. Auch wenn man Unterstützung bekommt muss man sich immer, immer bewusst sein weshalb man läuft. Wieso man das tut – um seinen Anstand zu wahren.

Was sind Deine Ziele für 2008?

Ich bin gerade noch verletzt und muss meine Pläne und auch die damit verbundenen Hoffnungen etwas korrigieren. Ich werde mich daher auf die Langdistanz Weltmeisterschaft konzentrieren und im Anschluss den Halbmarathon in Mainz laufen. Das wichtigste ist aber die Genesung um beim Swiss Alpine Run (78 Km), dem North Face Ultra Trail du Mont Blanc (155 Km) und der Qualifikation zur 100 km WM (in Italien) topfit zu sein. Lasst uns hoffen.

Du bist ein grosser Alpen Fan. Was ist Dein persönlicher Lieblings Spot?

Ich liebe Berge – egal wo. Zu den schweizer Bergen hab ich jedoch ein ganz besonderes Verhältniss. In Zermatt sah ich im Alter von 6 Jahren zum aller erstenmal die richtig grossen Berge. Deshalb haben sie einen grossen Platz in meinem Herzen.

Du kommst ja viel herum in der Welt. Das bedeutet viele verschiedenen Menschen kennenzulernen. Welche Gegend hast du besonders gern?

Soviele Menschen in sovielen Ländern unterstützten mich auf verschiedenen Wegen. Ich bin Ihnen allen dankbar, Ich habe wirklich tolle Erinnerungen.

Wo ist denn der Unterschied zwischen Ultra Marathon Läufern und Leuten die normale Marathons laufen?

Es ist alles rennen...Ultras sind halt länger.

Hast du den ein spezielles Traningsprogramm für wichtige Wettkämpfe wie zum Beispiel den Swiss Alpine oder den Mont Blanc Trail Run?

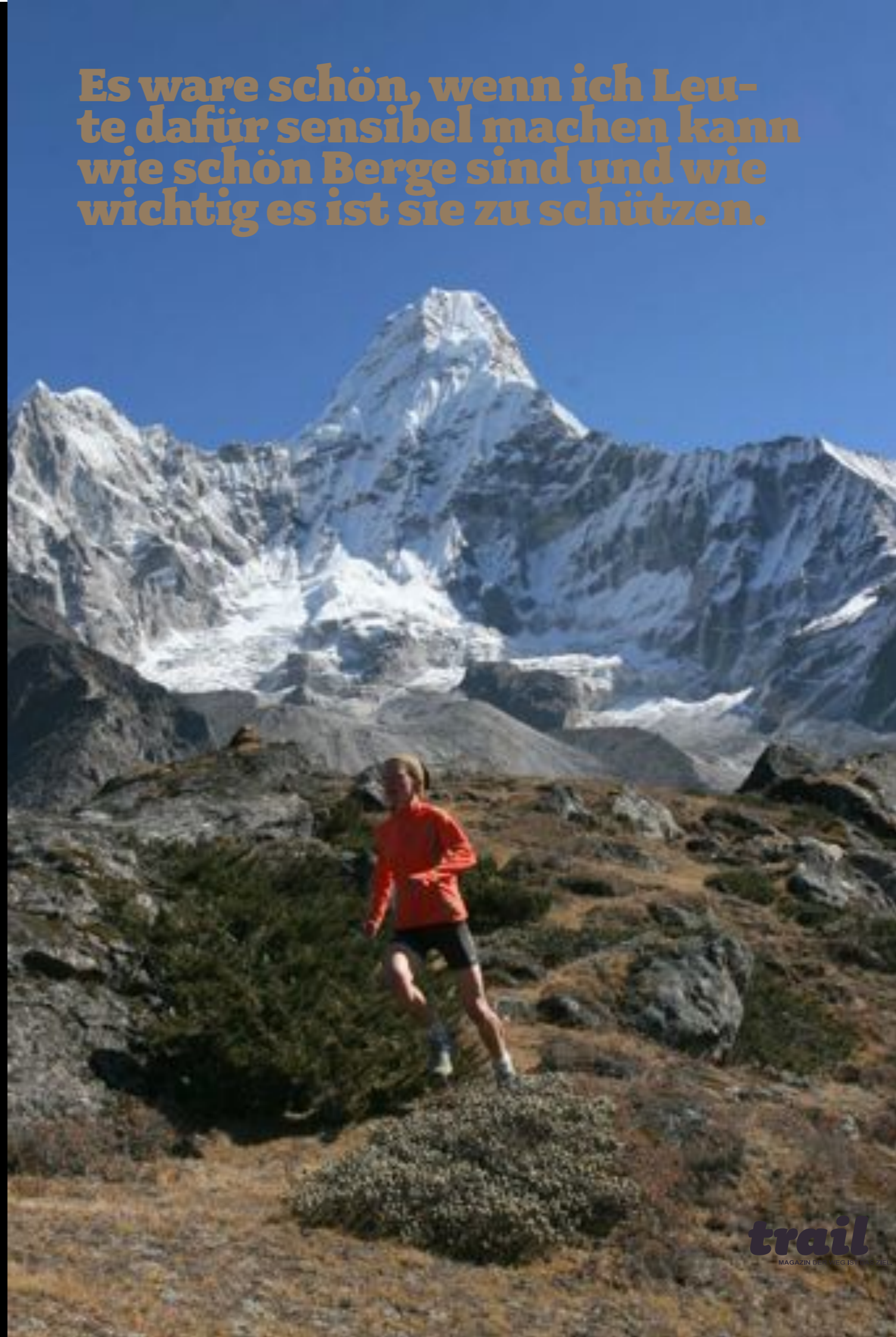
Es ist einfach wichtig das Gefühl zu haben mit Körper und Geist dort zu sein – dass beide Teile stark sind. Dann ist vieles möglich. Du musst immer mit Herz und Seele rennen. Mindestens so sehr wie mit den Beinen und dem Kopf.

Hattest du jemals eine Burn-Out Phase?

Bisher noch nicht. Ich habe das Training auch nie überzogen. Ich denke sogar dass ich noch Potential nach oben habe.

Bist du besonders motiviert wenn es darum geht besser als die Männer zu sein?

Es ware schön, wenn ich Leute dafür sensibel machen kann wie schön Berge sind und wie wichtig es ist sie zu schützen.



Es gibt nur die Motivation mein bestes zu geben. Wenn sich das als gutes Ergebniss in einer Rangliste niederschlägt ist es umso schooner.

Was ist Deine Zukunft Lizzy? Was wünschst du Dir?

Jeden Augenblick im vollen leben mit Anstand. Es ware schön, wenn ich Leute dafür sensibel machen kann wie schön Berge sind und wie wichtig es ist sie zu schützen.

Lizzy, besten Dank für die Zeit. Alles Gute für Dich. Viel Erfolg für die kommenden Events.

