

Shirley Lang

1'500 Meter



Seit gut einem Jahr trainiert Shirley Lang vollumfänglich beim LC Therwil. Die junge Mittelstrecklerin gehört in ihrer Alterskategorie zu den besten Athletinnen der Schweiz und hat, wo auch immer sie einen Wettkampf in Angriff nimmt, in der Regel einen Podestplatz gebucht. Im 2018 konnte sie bereits zum ersten Mal internationale Luft schnappen, was im 2019 auf Grund der Selektionsbedingungen leider nicht geklappt hat.

Du bist eine der nominierten Athlet*innen für die Wahl der Sportler*in des Jahres. Was bedeutet dir diese Nomination resp. was würde dir ein Sieg bei der Wahl zur Sportler*in des Jahres 2019 bedeuten?

Da ich erst seit einem Jahr beim LCT Mitglied bin, wäre für mich eine allfällige Wahl eine grosse Überraschung. Auch da die anderen nominierten Athleten in der letzten Saison grosses geleistet haben. Die Nomination ist für mich eine grosse Ehre und eine Wahl zum Sportler des Jahres wäre eine noch grössere Ehre.

Eine erfolgreiche Saison 2019 liegt hinter dir. Wie beurteilst du deine Saison? Was waren die Highlights, die besten Momente?

Es war eine spannende Saison, da für mich viel geändert hat. Es war eine grosse Umstellung, weil es in Therwil anders abläuft als in meinem früheren Verein. Ich kann aber sagen, dass ich mich sehr gut

eingelebt habe und gerne Mitglied des LCT bin. Meine Erfolge waren das Erreichen der EYOF-Limite über 1500m, der 3. Platz an der U18-SM über 1500m sowie der 2. Platz an der Staffel-SM Olympisch U18. Eine tolle Erfahrung war auch die Teilnahme an der Aktiv-SM in Basel. Die Unterstützung der grossen LCT-Familie ist eine grosse Motivation.

Was waren die Tiefpunkte in der Saison? Gab es überhaupt solche?

Eigentlich ist bei mir alles zufriedenstellend verlaufen. Als einziges Negatives ist höchstens, dass ich nicht für die EYOF in Baku selektioniert wurde, da nur die Schnellste gehen durfte.

Die Saison 2019 von Shirley Lang in Kürze

- Unterbotene Limite über 1'500 Meter für das European Youth Olympic Festival
- Bronzemedaille über 1'500 Meter an den Schweizer Meisterschaften Nachwuchs
- Silbermedaille mit der Olympischen Staffel U18W an den Staffel Meisterschaften
- Neue Vereinsrekorde über 800 Meter, 1'000 Meter und 1'500 Meter

Was ist das Geheimnis deines Erfolgs?

An erster Stelle steht sicher die Freude am Sport. Möglicherweise hat mir auch mein langjähriges Schwimmtraining beim Aufbau der Ausdauer geholfen. Eine wichtige Rolle spielt ausserdem das Austauschen zwischen Sportler und Trainer und die

Wagen wir einen kleinen Ausblick: Was sind deine Zielsetzungen für die Saison 2020?

Mein Ziel für die Saison 2020 ist an der U20-SM wieder eine Medaille zu gewinnen. Zudem versuche ich die Limite über 1500m für die U20-WM zu laufen und die Schweiz an der WM zu vertreten.



richtige Dosierung der Trainingseinheiten.

Ausserdem möchte ich erstmals ein Steeple-Rennen bestreiten.

Der LCT hat in seiner Nachwuchsabteilung mehr als 250 LCT Kids. Hast du den LCT Kids einen guten Tipp für deren persönliche Leichtathletikkarriere?

Ich rate ihnen die Freude an der Leichtathletik zu behalten und allgemein dabei zu bleiben. Dazu sind auch regelmässige und altersgerechte Trainings wichtig.

Internationale Einsätze

2018	U18 Europameisterschaften*	1'500 Meter
------	----------------------------	-------------

Vereinsrekorde

800 Meter	2:15.40'	Meisterschaften bd Basel Riehen	25.05.2019
1'000 Meter	2:57.39'	Auffahrtsmeeting Langenthal	30.05.2019
1'500 Meter	4:30.31'	Susanne Meier Memorial Basel	10.06.2019

Medaillen Schweizer Meisterschaften

2019	2.	Olympische Staffel**	F	SM Staffel
	3.	1'500 m	U18W	SM Nachwuchs U16/U18

* für den TV Muttens athletics

** unter athletics.baselland gelaufen