

# Susanne Otto

Susanne Otto, Jahrg. 1996, Orientierungsläuferin, ESV Lok Magdeburg  
**Orientierungslauf (OL) seit wann?**  
Seit 2005

**Wie bist Du zum OL gekommen?**  
Über meine Eltern, beide machen selbst OL.

**Was schätzt du an dieser Sportart?**  
Abwechslungsreicher als andere Sportarten. Der Wald ist jedes Mal anders und es ist immer eine neue Herausforderung, sich darin gut zu orientieren. Da die Wettkämpfe in ganz Deutschland verteilt sind, kommt man viel herum und lernt neue Ecken kennen. Ich verbinde auch gerne Urlaub in Europa mit Orientierungslauf. Aber auch die menschlichen Kontakte / Freundschaften sind eine persönliche Bereicherung. Alle sind sehr aufgeschlossen, freundlich, es fühlt sich wie eine große Familie an. So kam es auch, dass ich seit einigen Jahren ein Zweitstartrecht beim USV Jena für Mannschaftswettkämpfe habe.

## **Wettkämpfe im Jahr?**

Ca. 20. Die Laufkartensammlung umfasst mittlerweile 222Stk., d.h. in den knapp 9 Wettkampffahren 222 Orientierungsläufe.

**Wo siehst Du deine Stärken, im Orientieren oder Laufen?**  
Orientieren.

## **Deine erste Medaille (auf Bundesebene)?**

Silber 2009 bei den Deutschen Meisterschaften Lang. Insgesamt 5 Medaillen (2x Gold, 1xSilber, 2xBronze).

## **Erfolge in den letzten 3 Jahren?**

- 1.Platz DM Staffel 2012
- 2.Platz JLVK 2011
- 6.Platz DM Sprint 2012
- 4.Platz DM Mittel 2011
- 4.Platz DM Lang 2011



## **Für dich größter Erfolg?**

Meine erste Goldmedaille bei DM Staffel 2010, als Gaststarter im Team des USV Jena.

## **Trainingsumfang für solche Erfolge?**

In der Woche 3 - 4 x Lauftraining 6 bis 8 Kilometer mit Intervallen.  
1 x Orientierungstechniken im Wald  
1-2 regionale Wettkämpfe im Monat.

## **Erfolgsgeheimnis?**

Den ersten Posten immer sicher anlaufen, um gut in Karte und Gelände reinzukommen, das Gebiet „abchecken“ und danach mehr Risiko, d.h. Querläufe abseits von Wegen. Außerdem esse ich am Wettkampfmorgen immer ein Schokobrotchen.

## **Erinnerung an den perfekten Lauf?**

bei der DM Staffel 2010, schnell

gelaufen und sicher orientiert, super Staffelfeeling insbesondere als Startläufer beim Massenstart.

## **Lieblingswald?**

in Skandinavien (Schweden, Norwegen). Natur pur, kaum Wege, sehr abwechslungsreiches Gelände, meist gut beaufbar.

## **Besondere Begebenheit?**

Bei einem Lauf hat es plötzlich im Dickicht geraschelt und es kam mehrere Wildschweine herausgerannt - ein wenig Angst einflößend.

## **Sportliche Ziele?**

Muss ich erstmal hinten anstellen, weil ich im Frühjahr mein Abitur mache, d.h. ich muss auch meinen Trainingsumfang reduzieren, werde aber versuchen bei den großen Wettkämpfen dabei zu sein.

