

# 17-Jährige läuft ihren ersten Marathon

Nora Charlotte Schilling hat vor zwei Jahren der Ehrgeiz gepackt. Seither trainiert sie regelmäßig in Eigenregie, um morgen erstmals die 42,195 Kilometer-Distanz zu absolvieren. Die Wülfratherin will auf jeden Falls ins Ziel kommen.

VON CHRISTIAN BARRA

**WÜLFRATH** Kurz vor ihrem 18. Geburtstag im September stellt sich Nora Charlotte Schilling in Münster einer außergewöhnlichen Herausforderung: Sie will zum ersten Mal einen Marathon über 42 Kilometer laufen. Besonders ist daran vor allem, dass sich die Flandersbacherin ganz allein auf diese sportliche Höchstleistung vorbereitet hat.

Ehrgeizige Ziele dieser Art sind für Nora Charlotte schon seit vielen Jahren völlig normal. „Ich mache etwas entweder ganz oder gar nicht. Halbherzige Sachen sind einfach nichts für mich“, sagt die Schülerin. Sie besucht das Berufskolleg Neandertal in Mettmann und weiß auch schon ganz genau, wohin der Weg beruflich führen soll. Erfahrung sammelte sie bereits als Praktikantin in einem Wülfrather Reha-Sportstudio sowie in der offenen

**„Ich mache etwas ganz oder gar nicht. Halbherzige Sachen sind einfach nichts für mich“**

Nora Charlotte Schilling

Ganztagsbetreuung der Astrid-Lindgren-Grundschule in Mettmann. Verbunden mit dem bevorstehenden Abitur ist in ihrem Fall auch ein Sporttrainerschein, mit dem sie im Breitensport beruflich Fuß fassen möchte.

Darauf und auf dem Marathon am 11. September in Münster liegt derzeit ihr Fokus, nachdem sie vor ziemlich genau zwei Jahren begann intensiv zu laufen und bereits beachtliche Erfolge und stets verbesserte Zeiten auf der Halbmarathon-Strecke vorzuweisen hat. Zweimal gewann sie den Bruchlauf in Rohdenhaus in der Damen-Gesamtwertung, lief natürlich auch beim Wülfrather Schweinelauf sowie bei Großveranstaltungen in Köln oder Duisburg.

In den Jahren zuvor widmete sie sich zunächst ganz dem Voltigieren, einem akrobatischen Pferdesport, bei dem es vor allem auf Kraft, Körperspannung, Kondition und



Nora Schilling hat fleißig für ihren ersten Marathonlauf trainiert.

BP-FOTO: JANICK

Rhythmusgefühl ankommt. Mit ihrem damaligen Verein in Ratingen-Homberg trat sie in der Leistungsklasse bei Turnieren und Meisterschaften an, bevor sie sich dann sportlich neu orientierte. „Der Leistungsdruck und die Konkurrenz im Team war sehr hoch, wir haben bis zu vier Mal in der Woche trainiert.

Neben Schule, Familie und Freunden war dieses Pensum irgendwann einfach zu hoch.“

Unglücklich ist sie mit dieser Entscheidung nicht, denn seitdem konnte sie mit der Schauspielerei auch ihrer großen nichtsportlichen Leidenschaft nachgehen. So besucht sie derzeit die Kinder- und Ju-

gendschauspielschule in Köln und sammelte auch schon Erfahrung vor der Kamera, beispielsweise in der Jugendquiz-Sendung „Checkpoint“, die auf KiKA sowie ZDFtivi ausgestrahlt wird. „Ich durfte auch als Komparsin in einigen TV-Sendungen mitspielen, das war eine tolle Erfahrung.“

## INFO

### Reichlich Übung über die 21 Kilometer-Distanz

Ihre Ergebnisse über die Halbmarathon-Distanz konnte Nora Charlotte Schilling in den vergangenen zwei Jahren stetig verbessern. Zuletzt lief sie die etwas über 21 Kilometer lange Strecke beim Duisburger Rhein-Ruhr-Marathon in persönlicher Bestzeit von **1:48:56 Stunden**.

Ehrgeiz und Zielstrebigkeit sind Merkmale, die Nora Charlotte ohne Zweifel auszeichnen. Als Vorbild galt hierbei bis heute ihr Vater, der als Spieler und Trainer unter anderem bei Ratingen 04/19 in der Fußball-Oberliga spielte, für den 1. FC Wülfrath, den SC West oder TuS Homberg aktiv war. „Das hat mich

**„Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man es dann geschafft hat und neuer Ansporn zugleich“**

natürlich beeinflusst. Ich bin sehr froh, dass meine Eltern mich nicht nur in sportlicher Hinsicht immer unterstützt haben.“

Sie ist fest davon überzeugt, dass man mit der nötigen Leidenschaft jedes Ziel erreichen kann. „Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man es dann geschafft hat und neuer Ansporn zugleich“, sagt die junge Wülfrather Sportlerin und freut sich nun darauf, erstmals einen kompletten Marathon zu absolvieren. Was danach kommen wird? „Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht, aber das Abitur steht natürlich an erster Stelle und die Schauspielerei soll ebenfalls kein Hobby bleiben.“

Außerdem soll der Lauf in Münster nicht ihr einziger bleiben. Mit einem Duathlon oder gar Triathlon wären der bald 18-jährigen Nora Charlotte ja durchaus noch weitere Steigerungen und sportliche Höchstleistungen zuzutrauen.

## WELDUNG

### TEHNIK

Starke Spindel Near...

ERKRATH Die

Anlage des

Adalwin-Geb

Auflage der

„Mit 20-met

ren der offen

senen zwei

nicht gewei

Wälsch. Ne

Zählrohrf

kämpfen w

sportler w

Wuppertal

Rot-Weiß

(SV) Bayer

Punkte für

mal glückl

renz.

www.m

## WART

Bundes

1.1.18

2.1.18

3.1.18

4.1.18

5.1.18

6.1.18

7.1.18

8.1.18

9.1.18

10.1.18

11.1.18

12.1.18

13.1.18

14.1.18

15.1.18

16.1.18

17.1.18

18.1.18

19.1.18

20.1.18

21.1.18

22.1.18

23.1.18

24.1.18

25.1.18

26.1.18

27.1.18

28.1.18

29.1.18

30.1.18

31.1.18

1.2.18

2.2.18

3.2.18

4.2.18

5.2.18

6.2.18

7.2.18

8.2.18

9.2.18

10.2.18

11.2.18

12.2.18

# Ein Marathon zum Geburtstag

Die 17-jährige Wülfratherin Nora Charlotte Schilling hat zwei Jahre lang für ihren ersten Start über die 42,195-Kilometer-Distanz trainiert. Gestern in Münster erfüllte sie sich diesen Traum.

Von Christian Barra

**Wülfrath.** Kurz vor ihrem 18. Geburtstag im September stellte sich Nora Charlotte Schilling in Münster gestern einer außergewöhnlichen Herausforderung: Sie lief zum ersten Mal einen Marathon über 42 Kilometer. Das Besondere daran: Die Flandersbacherin hat sich ganz allein auf diese sportliche Höchstleistung vorbereitet.

Ehrgeizige Ziele dieser Art sind für Nora Charlotte schon seit vielen Jahren völlig normal. „Ich mache etwas entweder ganz oder gar nicht. Halbherzige Sachen sind einfach nichts für mich“, sagt die Schülerin. Sie besucht das Berufskolleg Neandertal in Mettmann und weiß auch schon ganz genau, wohin der Weg beruflich führen soll. Erfahrung sammelte sie bereits als Praktikantin in einem Wülfrather Reha-Sportstudio sowie in der offenen Ganztagsbetreuung der Astrid-Lindgren-Grundschule in Mettmann. Verbunden mit dem bevorstehenden Abitur ist in ihrem Fall auch ein Sporttrainerschein, mit dem sie im Breitensport beruflich Fuß fassen möchte.

Darauf und auf dem Marathon gestern in Münster lag zuletzt ihr Fokus, nachdem sie vor ziemlich genau zwei Jahren begann intensiv zu laufen und bereits beachtliche Erfolge und stets verbesserte Zeiten auf der Halbmarathon-Strecke vorzuweisen hat. Zweimal gewann sie den Bruchlauf in Rohdenhaus in der Damen-Gesamtwertung, lief auch beim Wülfrather Schweinelauf sowie bei Großveranstaltungen in Köln oder Duisburg.

In den Jahren zuvor widmete sie sich zunächst ganz dem Voltigieren, einem akrobatischen Pferdesport, bei dem es vor allem auf Kraft, Körperspannung, Kondition und Rhythmusgefühl ankommt. Mit ihrem damaligen Verein in Ratingen-Homberg trat sie in der Leistungsklasse bei Turnieren und Meisterschaften an, bevor sie sich dann sportlich neu orientierte. „Der Leistungsdruck und die Konkurrenz im Team war sehr hoch, wir haben bis zu vier Mal in der Woche trainiert. Neben Schule, Familie und Freunden war dieses Pensum irgendwann einfach zu hoch.“

„Ich mache etwas entweder ganz oder gar nicht. Halbherzige Sachen sind einfach nichts für mich.“

Nora Schilling

Unglücklich ist sie mit dieser Entscheidung nicht, denn seitdem konnte sie mit der Schauspielerei auch ihrer großen nichtsportlichen Leidenschaft nachgehen. So besucht sie derzeit die Kinder- und Jugendschauspielschule in Köln und sammelte auch schon Erfahrung vor der Kamera, beispielsweise in der Jugendquiz-Sendung „Checkpoint“, die im Kinderkanal KiKA sowie auf ZDFtivi ausgestrahlt wird. „Ich durfte auch als Komparsin in einigen TV-Sendungen mitspielen, das war eine tolle Erfahrung.“

Ehrgeiz und Zielstrebigkeit sind Merkmale, die Nora Char-

## ERGEBNISSE

**HALBMARATHON** Ihre Ergebnisse über die Halbmarathon-Distanz konnte Nora Charlotte Schilling in den vergangenen zwei Jahren stetig verbessern. Zuletzt lief sie die etwas über 21 Kilometer lange Strecke beim Duisburger Rhein-Ruhr-Marathon in persönlicher Bestzeit von 1:48:56 Stunden.

**MÜNSTER** Beim Münster Marathon lief Nora Schilling in der Altersklasse Weibliche Jugend U 20 in 4:16:25 Stunden auf den vierten Platz. Im Gesamtklassiment der Frauen belegte sie den 163. Platz.

lotte ohne Zweifel auszeichnen. Als Vorbild galt hierbei bis heute ihr Vater, der als Spieler und Trainer unter anderem bei Ratingen 04/19 in der Fußball-Oberliga spielte, für den 1. FC Wülfrath, den SC West oder TuS Homberg aktiv war. „Das hat mich natürlich beeinflusst. Ich bin sehr froh, dass meine Eltern mich nicht nur in sportlicher Hinsicht immer unterstützt haben.“

Sie ist fest davon überzeugt, dass man mit der nötigen Leidenschaft jedes Ziel erreichen kann. „Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn man es dann geschafft hat und neuer Ansporn zugleich“, sagt die junge Wülfrather Sportlerin und freut sich nun darauf, erstmals einen kompletten Marathon zu absolvieren. Was danach kommen wird? „Darüber habe ich mir noch keine Gedanken gemacht, aber das Abitur steht natürlich an erster Stelle und die Schauspielerei soll ebenfalls kein Hobby bleiben.“



Nora Schilling hat beständig und völlig in Eigenregie für ihren ersten Marathonlauf trainiert. Foto: Dietrich Janicki

Außerdem soll der Lauf in Münster nicht ihr einziger bleiben. Mit einem Duathlon oder gar Triathlon wären der

bald 18-jährigen Nora Charlotte ja durchaus noch weitere Steigerungen und sportliche Höchstleistungen zuzutrauen.