

## Sanna Almstedt ist Gö-Challenge-Titelverteidigerin



Foto: Niklas Richter

## In der Vielfalt liegt die Kraft

Ein Tag hat 24 Stunden, und die sind rasch gefüllt. Der Stoffwechsel fordert sein Recht, die Nachtruhe will eingehalten sein, dennoch bleibt viel Zeit, einem Beruf oder so genannten Hobby nachzugehen. Grundsätzlich gelten diese Bedingungen auch für Sanna Almstedt, und doch scheinen 24 Stunden eine dehnbare Größe zu sein. Laut Selbstauskunft ist die 1973 geborene Göttingerin »Musik- und Yogalehrerin, Musikerin, Umweltschützerin, Mutter, Tänzerin, Lyrikerin und Veganerin, Wettkampfsportlerin«. Wettkampfsportlerin – das Thema kommt hier unter ferner liefen, und wäre doch allein All-Tags-sprengend.

2009 gewann Almstedt die Gö-Challenge, indem sie an allen fünf Wertungen teilnahm, bei allen unter die besten zehn kam und drei sogar gewann (den Frühjahrsvolkslauf, den Stadtwerke-Volkstriathlon und bei run and bike 4 help). Irgendwie nebenbei, denn unter anderem startete sie 2009 bei der Ultra-Mehrkampf-WM im niederländischen Delft (einer alle 14 technischen Leichtathletikdisziplinen umfassenden Veranstaltung), lief den 100-Kilometer-Extremmarathon im schweizerischen Biel und nahm an der Brocken-Challenge teil.

Für 2010, das ein »reines Ausdauerjahr« werden soll, steht unter anderem die Teilnahme am 17 Tage dauernden Deutschlandlauf von Rügen nach Lörrach auf dem Programm, wobei es Sanna Almstedt nicht beim Laufen belässt: An den Abenden will sie Vorträge zum Thema gesunde Ernährung halten – ihre sportlichen Aktivitäten sieht sie in erster Linie als Möglichkeit, auf ihr eigentliches Anliegen aufmerksam zu machen: die Propagierung einer pflanzlichen Ernährung. Womit die Frage nach dem »Warum?« dieses Mammutprogramms halbwegs beantwortet wäre.

Bleibe die nach dem Wie. Sanna Almstedt empfindet ihr Programm nicht als Stress, vielmehr als ein Leben mit Suchtpotenzial. Schon als Kind extrem bewegungshungrig und an harte körperliche Arbeit gewöhnt, habe sie die Fähigkeit, Grenzen auszutesten, »im Blut«. Yoga-Übungen, die bewusste Ernährung und ein autodidaktisch entwickeltes Trainingsprogramm sind drei Säulen, die physischen und psychischen Voraussetzungen für ihre Leistungen zu schaffen. Die synergetischen Effekte der diversen Sportarten erleichtern das Training: Die Vielfalt der Disziplinen wirke sich nicht be- sondern grade entlastend aus. »Mich muss man bremsen«, sagt Sanna Almstedt. Zumindest im vergangenen Jahr ist das der Konkurrenz nicht gelungen.

## Kennen Sie Göttingen?

Themenführungen von April bis Juli



**Sternstunden der Mathematik - Gauß in Göttingen**  
Sonntags, 11 Uhr | 09. Mai, 13. Juni, 11. Juli

**Sole, Salz und Siedepfannen**  
Freitags, 14 Uhr | 21. Mai, 18. Juni, 16. Juli

**Ein Gang durch Göttingens Unterwelt**  
Samstags, 15 Uhr | 17. April, 15. Mai, 19. Juni

**Hexen, Pest und Liebe (Kostümführung)**  
Sonntags, 14 Uhr | 18. April, 16. Mai, 20. Juni

**Von der Bastion zur Promenade**  
Sonntag, 11 Uhr | 18. April

**Von Trinksitten und geselligen Runden**  
Freitags, 19.30 Uhr | 07. Mai, 04. Juni, 02. Juli

**Anna Vandenhoeck - Ein Bücherleben (Kostümführung)**  
Sonntags, 11.30 Uhr | 25. April, 16. Mai, 20. Juni

**Tourist-Information**  
Altes Rathaus, Markt 9, 37073 Göttingen, Telefon 0551/4 99 80-0  
tourismus@goettingen.de, www.goettingen-tourismus.de

## Die 2. Gö-Challenge

Mit fünf Veranstaltungen ist man dabei: Erstmals im vergangenen Jahr wurden die fünf großen Jedermann-Veranstaltungen zu einer veranstaltungsübergreifenden Wertungsserie gebündelt, um die besten Göttinger Ausdauersportler zu ermitteln und so den Göttinger Breitensport im allgemeinen und die Szene der Ausdauersportler im besonderen zu fördern. 2010 wird die Gö-Challenge zum zweiten Mal diese Ziele propagieren und folgende Veranstaltungen umfassen: die Tour d'Énergie von den Terrassen am 25. April, den Göttinger Frühjahrsvolkslauf am 2. Mai, den Göttinger Altstadtlauf um den Novelis-Cup am 22. Juni, rund and bike 4 help am 15. August sowie den Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon am 29. August, in dessen Anschluss auch die Siegerehrung der Challenge stattfindet. Im vergangenen Jahr nahmen 625 Aktive an der Challenge teil, immerhin 41 davon an allen fünf Veranstaltungen. Der älteste Teilnehmer war der 1939 geborene Henning Müller, die mit Abstand erfolgreichste Sanna Almstedt, die an allen fünf Veranstaltungen teilnahm, drei davon gewann und immer unter den besten zehn rangierte.

Die Anmeldung zur Gö-Challenge erfolgt jeweils bei den einzelnen Veranstaltungen.

**info**

[www.goe-challenge.de](http://www.goe-challenge.de)