



**Serie: Heute eine Geschichte über die 27-jährige Carina Knecht!**



Volle Konzentration im Startblock. Carina Knecht bei einem Wettkampf.



Diese Schuhe braucht die Leichtathletin für einen kompletten Siebenkampf. Fotos: privat

# Mit Ehrgeiz und Disziplin zum Erfolg

Die Athletin des LeichtAthletikClubs (LAC) Essingen trainiert vier mal die Woche - wir waren dabei!

Abends in der Schönbrunnhalle in Essingen. Auf der Außenanlage machen sich die Fußballer warm. Drinnen hört man Kinder lachen und es wird gepfiffen. Typisch Trainingszeit. Carina Knecht ist in voller Sportmontur. Die 27-Jährige kommt viermal in der Woche hierher um zu trainieren und an ihrer Bestzeit zu feilen. „Seit Oktober 2018 bin ich beim LAC Essingen und wurde gleich super aufgenommen. Ich wollte nach einer längeren Pause endlich wieder bei Wettkämpfen dabei sein“, sagt die Athletin. Die Neulermerin gibt sich aber nicht mit mittelmäßigen Leistungen zufrieden. Auch wenn sie hauptberuflich als Groß- und Außenhandelskauffrau arbeitet, investiert sie viel Zeit in ihr Training. „Mit fünf Jahren habe ich mit der Leichtathletik angefangen. Auch andere

Sportarten, wie Tennis oder Hip-Hop habe ich schon ausprobiert, aber am glücklichsten macht es mich, wenn ich mit Gleichgesinnten hier in der Halle stehe“, schwärmt sie. In einer Disziplin punktet die grazile Sportlerin besonders, und zwar bei den 100 Meter Hürden. Im Sommer überwindet Carina beim Training und natürlich bei Wettkämpfen 84 Zentimeter hohe Hürden, die je auf 100 Meter Distanz parallel zueinanderstehen. Und das gleich 10-Mal. „In der Halle sieht das aufgrund der engeren Platzverhältnisse, anders aus. Dort muss ich nur fünf Hürden überwinden, da die Distanz kürzer ist“. Doch die Neulermerin ist nicht nur als Einzelkämpferin in den Disziplinen 100 Meter Lauf, Hochsprung, Kugelstoß und Speerwurf unterwegs. Sie tritt auch beim Sieben-Kampf

im Sommer und beim Fünfkampf im Winter an. „Zur Abwechslung ist das echt schön sozusagen im Team anzutreten. Klar, jeder muss bei seiner Disziplin alles geben, aber am Ende zählt das gesamte Ergebnis“. Das nötige Equipment hat sie immer dabei. Wie etwa ihre sieben Sportschuhe. „Bei den Hürden- und zweihundert Meter Läufen trage ich Sprint-Spikes, beim Hochsprung und Speerwurf verwende ich die Hochsprung-Spikes. Wenn es regnet, ist man echt froh, wenn man die anhat, die stabilisieren den Fuß zusätzlich“, erklärt Carina, während sie reihum auf die einzelnen farbenfrohen Paare zeigt. Dass aber nicht immer alles super läuft und man auch mit Niederschlägen umgehen muss,

weiß die Groß- und Außenhandelskauffrau. „Während meiner beruflichen Ausbildung bin ich nicht mehr wirklich im Förderungskader vorangekommen. Da war ich im baden-württembergischen Kader. Die Leistung hat in diesem Jahr nicht wirklich gepasst und dann hatte ich auch noch mit den Bändern Probleme – einmal links und einmal rechts. Das schlägt einen wirklich zurück, wenn das Band mal ab oder angerissen ist.“ Der Entschluss mit Anfang 20 eine Pause einzulegen, bereut sie nicht. „Ich habe ja immer Sport gemacht und jetzt freue ich mich umso mehr wieder bei Wettkämpfen dabei zu sein. Vergangenes Jahr war meine erste Saison und ich hatte mich gleich für die Süddeut-

schen Meisterschaften qualifiziert, die in St. Wendel im Saarland stattfanden. Mein größter Erfolg war jedoch im Jahr 2008 mit der Sieben-Kampf Mannschaft. Wir wurden Deutscher Meister für DJK Ellwangen- SG Virngrund“. Ihr großes Ziel verliert sie aber bis heute nicht aus den Augen. „Was die Leichtathletik betrifft, möchte ich so weit, wie möglich kommen. Ich bin zwar jetzt 27, aber das ist eigentlich das beste Alter dafür. Das Coolste wäre, wenn ich die deutsche Norm schaffen würde und bei den deutschen Meisterschaften dieses oder nächstes Jahr starten könnte. Also das wäre echt mein Traum, vor allem bei den 100 Meter Hürden“. Und Carina Knecht ist diszipliniert: „Ich kann noch so kaputt von der Arbeit sein, aber wenn ich ins Training gehe, bin ich voll da.“ as

„Wenn ich ins Training gehe, bin ich voll da“

## INFO Bestleistungen und Erfolge

Persönliche Bestleistungen:	Jährliche Bestleistung:
100 Meter Lauf: 12,82 + 1,6	800 Meter Lauf: 3:25,32
200 Meter Lauf: 27,67 - 1,1	60 Meter Hürden: 9,31
800 Meter Lauf: 2:56,37	Hochsprung: 1,50
60 Meter Hürden: 9,31	Weitsprung: 5,13
100 Meter Hürden: 15,12 + 1,0	Kugelstoß: 10,87
4 x 100 Meter Staffel: 53,19	5-Kampf: 2,793
Hochsprung: 1,60	5-Kampf Mannschaft: 7.264
Weitsprung: 5,23 + 0,3	

### Verschiedenes Verschenken

**Waschmaschine**  
WaMa Whirlpool AWM 366, voll funktionsfähig, guter Zustand, kostenlos abzuholen in Gmünd/Innenstadt. ☎ (0151) 66018806

**Sitzschale fürs Auto zu**  
verschenken Tel. 07355/918177

**Buchpflanzen**  
15 St., ca. 1m h + Bodendecker zum Ausgraben in Schermerhofen zu versch. ☎ 07356/827

### Verschiedenes

**Cafe / Wohnen im Grünen**  
Blutfreitag 2018, Treffen im Cafe Basilika WGT, bitte melden Sie sich, ☎ 0152/33874444

**Gebr. Tischtennisplatte**  
gesucht. ☎ (07171) 65662

**Verkaufe**  
49 große gelbe Postkalender (1997-2019), VB 50,- € und ca. 300 ETBs, St. 0,20 €. An Selbstabholer. ☎ (07171) 81344

**Verkaufe Carrerabahn**  
orig. verpackte Rennbahn Digital 132, VP 170,- €. ☎ (0160) 4519683

**Hausauflösung 22.3.20**  
Reduzierte Preise, alles muss raus: Kunst, Haushalt, Bücher, Übertöpfe, usw. Sonntag ab 12 Uhr Villa Architektur Stadelmaier, Hardtstr. 46 in Gmünd

**Rette Deine Seele!**  
Komm zu Gott. - Durch Jesus. Die Bibel: Röm. 10,9 - 11 christlicher-buechertisch.de

**Bienenvölker**  
zu verkaufen ☎ 0171-9035492

**Putzfrau gesucht**  
Familie mit Kindern sucht Putzhilfe, 2x pro Woche, in Wustenriet. ☎ (0170) 6345726

### Verloren / Gefunden

**Geldbeutel verloren in AA mit**  
Papieren u. irakischem Pass. Finder bitte melden ☎ 0176/20258938

### Partner Gemeinsame Unternehmungen

**Symph. Sie, 64 J., sportl.**  
sucht SIE oder IHN für Freizeitgestaltung im Großraum Bad Waldsee. E-Mail: Rosalie-2018@web.de

**Suche eine nette Italienerin**  
zw. 55 und 65 J., die deutsch spricht. Ich bin 73 J., fühle mich aber wie ein 60-Jähriger, bin gesund, habe keine HT. Ich freue mich auf einen Anruf unter ☎ (07173) 3885 zwischen 14 und 15 Uhr oder 22 und 23.30 Uhr

### Fröhliche Tanzpartnerin

gesucht, schlank, hübsch, 60-69 J., ich freue mich über Deine Zuschr. ☎ Z101/12306

### Er sucht sie

**Er 53**  
1,72 schlank, sucht nach Enttäuschung, nette, treue, ehrl. Sie zw.44-51J. Raum FN, RV SMS: 015775182141

**Einsamer behind. Rollstuhlfahrer**, Anfang 50, mit Eigentum wünscht sich eine Sie fürs Herz und vieles Mehr. ☎ Z110/12367

**Einsamer behind. Rollstuhlfahrer**, Anfang 50, mit Eigentum wünscht sich eine Sie fürs Herz und vieles Mehr. ☎ Z110/12367

**Tierlieber Kapitän sucht**  
liebenswerte Seefrau zur Gründung einer Familie. gs111@gmx.de

**Schöne Momente teilen**  
wünscht sich Er 70, 1,73, schlank, gepflegt, sucht Sie für gemeinsame Zukunft, b.m.b. ☎ Z158/12129

**Sie sucht Romantik**  
wünscht sich Er Anfang 70 J. bietet s. Partnerin beides und noch mehr Zuschriften: felix-bolt@gmx.de

### Er sucht sie

zwischen 40 und 55 Jahre ☎ 0178/2180454

### Sie sucht ihn

**Ich, Ulla, 78 J.**, bin e. einfache, zärtliche Witwe, mag Natur und Garten, ich koche gern u. mag es gemütlich zuhause. Bitte rufen Sie an ich besuche Sie auch gern mit meinem Auto (bin sehr einsam) pv **Tel. 0751-79111820**

**Gerti, 68 J.**, hübsche Witwe, aus der Region, ich bin eine einfache, liebevolle Hausfrau, ruhig, warmherzig und zärtlich, bin nicht anspruchsvoll. Ich suche ernsthaft üb. pv einen lieben Mann, gerne bis 80 J., fahre gern Auto und bin nicht ortgebunden. Bitte melde Dich heute noch **Tel. 0151-62903590**

**Elfriede, 74 J.**, schlanke, weibl. Figur, sehr gepflegt und warmherzig, ehemalige Altenpflegerin - da ich keine Kinder habe lebe ich hier allein, wünsche mir sehr einen ordentlichen Mann, Alter egal, zum Liebhaben u. Verwöhnen. Würde Sie gern spontan besuchen, damit wir alles besprechen können. Bitte melden Sie sich heute noch **Tel. 0151-62913878**

**Ich möchte nicht mehr**  
alleine Frühstück, wer begleitet mich durch Tag die Woche den Monat am besten für immer. Sie 165/64/studiert/hübsch gerne zuhause aber auch gerne unterwegs. Raum RV/Bodensee ☎ Z110/12365

**Karin, 60 J., bildhübsche, sinnliche Witwe (Rentnerin)**, tolle Figur, sehr weiblich, lange Haare, es ist nicht leicht für mich allein zu sein, ich bin eine gefühlvolle Frau die ein fröhliches Herz hat, was ich sehr vermisse sind Streicheleinheiten, Zärtlichkeiten, liebevolle Worte und ein harmonisches Miteinander. Darf ich auf Ihren Anruf hoffen? **pv Tel. 0151-62913877**

**Natürliche Sie**, Mitte 70, 1,70m, fast schlank, liebevoll, optimistisch, ein Lächeln, Gemütlichkeit, sucht unkomplizierten, warmherzigen Mann, Raum Lindau ☎ Z107/12375

### Natürliche Sie

Mitte 70, 1,70m, fast schlank, liebevoll, optimistisch, ein Lächeln, Gemütlichkeit, sucht unkomplizierten, warmherzigen Mann, Raum Lindau ☎ Z107/12375

### schwäbischePARTNER

schwäbische.de/partner

### Auto & Verkehr Audi

**Audi A1 Sportback sport 1.4 TFSI**  
110 kW, EZ 11/15, met., 71.500 km, Benzin, Klimaanlage, Xenon, SHZ, Temp., MMI Navi+, Audi Phone Box, Einparkhilfe hinten, Fernlichtassistent, Audi Music Interface, Bluetooth **15.600€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:8561CDB

**Audi A1 Sportback sport 1.4 TFSI**  
110 kW, EZ 11/15, met., 71.500 km, Benzin, Klimaanlage, Xenon, SHZ, Temp., MMI Navi+, Audi Phone Box, Einparkhilfe hinten, Fernlichtassistent, Audi Music Interface, Bluetooth **15.600€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:8561CDB

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 10/16, met., 99.800 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Anhängervorrichtung, ACC, LED-Scheinwerfer, Rückfahrk., BOSE, side und lane assist, Luftfahrwerk **32.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:81697AD

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 10/16, met., 99.800 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Anhängervorrichtung, ACC, LED-Scheinwerfer, Rückfahrk., BOSE, side und lane assist, Luftfahrwerk **32.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:81697AD

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 10/16, met., 99.800 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Anhängervorrichtung, ACC, LED-Scheinwerfer, Rückfahrk., BOSE, side und lane assist, Luftfahrwerk **32.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:81697AD

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 10/16, met., 99.800 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Anhängervorrichtung, ACC, LED-Scheinwerfer, Rückfahrk., BOSE, side und lane assist, Luftfahrwerk **32.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:81697AD

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

**Audi Q2 quattro 2.0 TDI S-line**  
140 kW, EZ 02/17, met., 86.900 km, Diesel, Klimaanlage, SHZ, Led., ACC, LED-Scheinw., Panoramadach, Head-up, MMI Navi, adaptive cruise Control, Komfortschl., S-line Exterieurp. **27.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:829FC05

**Audi Q2 quattro 2.0 TDI S-line**  
140 kW, EZ 02/17, met., 86.900 km, Diesel, Klimaanlage, SHZ, Led., ACC, LED-Scheinw., Panoramadach, Head-up, MMI Navi, adaptive cruise Control, Komfortschl., S-line Exterieurp. **27.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:829FC05

**Audi Q2 quattro 2.0 TDI S-line**  
140 kW, EZ 02/17, met., 86.900 km, Diesel, Klimaanlage, SHZ, Led., ACC, LED-Scheinw., Panoramadach, Head-up, MMI Navi, adaptive cruise Control, Komfortschl., S-line Exterieurp. **27.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:829FC05

**Audi Q2 quattro 2.0 TDI S-line**  
140 kW, EZ 02/17, met., 86.900 km, Diesel, Klimaanlage, SHZ, Led., ACC, LED-Scheinw., Panoramadach, Head-up, MMI Navi, adaptive cruise Control, Komfortschl., S-line Exterieurp. **27.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:829FC05

### Mercedes-Benz

**SL 500, EZ 02**  
silber, kompl. neu restaur., 18.900,- €, Tel. 0160/92084111

**SLK 200 Kompressor, 180 PS**  
rostfrei, gelb, EZ 02, 8-f.-ber., 3.950,- € ☎ 0160/92084111

**MB SL 320 R129 1. Hd.**  
EZ 2001, TÜV & Service neu. Org. 49 TKM in top Zustand von Privat. ☎ 01525/2794656

### Citroen

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

**DS4 2.0 BlueHDI FAP Vollausst.**  
133kW EZ03/16 57.200km Diesel DAB Automatik Euro6 Leder braun Navi Massagesitz Rückfahrk. elektr.Parkbremse EH volhi elektr.Silberverst. Denon Soundsystem CarPlay **19.650€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:837B858

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

### Mazda

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

**CX-3 SKYACTIV-G150AWD Sport**  
110kW EZ 06/15 67.660km 6GS Leder Navi scheckheftgepfli. Lichtass. Bluetooth Farbdisplay Rückfahrk. EH hinten HeadupDisplay Sitzheizung Euro6 istop Sitze elektr. verstellbar Temp **18.450€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:8142306

**Audi A6 allroad quattro 3.0 TDI**  
235 kW, EZ 04/18, 20.400 km, Diesel, Klimaanlage, MMI Navi+, SHZ, Led., Temp., Standz., Pano., LED-Scheinw., DAB, Panoramadach, Parkassistent, Umgebungsanz., Phone Box **43.900€**  
schwäbische.de/auto Online-ID:83D42B4

### Smart

**Smart Cabrio, EZ 02, rostfrei**, 50-Fahrz., 55 tkm, Bereif. neu, 2.350,-€, rot-silber, ☎ 0160/9284111, ☎ 07525/1418

**schwäbische KLEINANZEIGEN**  
schwäbische.de/kleinanzeigen

**schwäbische PARTNER**  
schwäbische.de/partner

**schwäbische AUTO**  
schwäbische.de/auto