

«Laufen ist die perfekte Erholung»

Crossfit ist Melanie Kesslers grosse Passion und ab sofort gehören die Trophy-Strecken wieder zu ihrem aktiven Erholungsprogramm.

Wer sich zum ersten Mal in einer Crossfit-Gruppe bewegt, versteht nur Bahnhof. Nach einigen Trainings kann man dann bei Murph, Fran, Holleyman oder Lumberjack 20 mitreden, auch wenn man noch weit davon entfernt ist, die Übungen «RX», das heisst auf höchstem Level, auszuführen. «Crossfit ist sehr abwechslungsreich und macht darum unheimlich Spass», erzählt Melanie, die ihre Liebe zu diesem Sport 2016 entdeckte. Damals riet ihr ein Freund, sie solle diese Sportart mal ausprobieren, statt immer ins «norma-

le» Fitness zu gehen. Heute trainiert Melanie Kessler fünfmal pro Woche. «Sich auszupowern und zu stauen, wozu der Körper fähig ist, das fasziniert mich beim Crossfit.» Melanie verpasst kein Training, auch nicht nach einer Frühlingschicht als Konditorin, für die ihr Wecker um 3 Uhr klingelt.

«Es kommt vor, dass ich mich nach der Arbeit etwas schlapp fühle, sobald ich aber auf der Matte stehe, bin ich voller Energie und freue mich aufs Training.»

Erster internationaler Wettkampf

2015 entdeckte Melanie die Zugerberg Finanz Trophy. Seither nimmt die Rotkreuzerin regelmässig daran teil und absolvierte letztes Jahr zum ersten Mal al-

le langen Etappen. Dabei reiht sie sich meist gegen Ende der Rangliste ein. Für sie steht das Erlebnis in der Natur an erster Stelle. «Die Trophy-Strecken sind alle wunderschön und ich liebe die Bewegung in der Natur. Wir gehen oft zu zweit, quatschen und nehmen es ganz gemächlich.»

Wie gut ihr diese Art von Regeneration bekommt, zeigt ihre erste Teilnahme an einem internationalen Crossfit-Wettkampf. «The Malta Throwdown» findet im Juni statt. Pro Kategorie können nur 30 Crossfitter und Crossfitterinnen aus der ganzen Welt daran teilnehmen. Mit ihrem 25. Qualifikationsrang löste Melanie Kessler ihr Ticket nach Malta. «Ich freue mich riesig auf den Wettkampf. Ein schöner Lohn für die vielen Trainingsstunden.» PD



Melanie Kessler läuft gern zur aktiven Erholung. Bietet sich die Gelegenheit, überkommt sie auch im Wald die Crossfit-Passion.

Foto: zvg