

„Auch Leichtathletik kann ein Teamsport sein“

Langstreckenläuferin Lisa Redlinger hat von ihren Studienaufenthalten in den USA viele Erfahrungen im Gepäck mit nach Lustenau gebracht. Wie die Erkenntnis, dass auch in der Leichtathletik der Teamgeist sehr wichtig sein kann.

Während andere noch schliefen, begann Lisa Redlingers Trainingstag während ihres Studienalltags an der Florida International University (FIU) bereits um 5.30 Uhr. Nach einem Studienaufenthalt in San Francisco verbrachte die 22-jährige Lustenauerin von Jänner bis Juni 2025 ein Semester in Miami, in dem sie sich dem Sport, ihrem Studiengang und ihrer Webdesign-Firma widmete.

Vom Mehrkampf zur Langstrecke

Eigentlich begann Lisa Redlinger ihre sportliche Karriere im Mehrkampf – doch vor sechs Jahren fiel ihre Entscheidung:

weg vom Mehrkampf, hin zum reinen Lauftraining. Zwischenzeitlich schnürte sie sogar die Fußballschuhe – doch schnell stellte sich heraus: „Ich kann ohne Ball besser laufen“, erzählt sie. Heute konzentriert sich die Lustenauerin ganz auf 3000, 5000 und 10.000-Meter-Läufe. Wöchentlich stehen 50 bis 70 Laufkilometer auf dem Trainingsplan, ergänzt durch Kraft- und Alternativeinheiten.

Teamspirit in den USA

Die Studienaufenthalte in den USA haben den sportlichen Horizont der Läuferin erweitert. Besonders prägend war für sie der Teamgedanke: „In den USA habe ich gelernt, dass auch Leichtathletik ein Teamsport sein kann. Jeder erbringt zwar seine eigene Leistung, aber wir treten gemeinsam auf – in derselben Uniform, als Athleten und gleichzeitig als ‚Anfeuerer‘ für die anderen.“ Die Teilnahme an hochkarätigen Wettkämpfen verdeutlichte, wie

groß der Stellenwert und die Förderung des Sports in den USA sind.

Training, Studium und eine eigene Firma

Neben Training und Studium leitet die Lustenauerin gemeinsam mit ihrem Freund die Firma „Redlinger Webdesign“ und betreut zahlreiche Kunden in Vorarlberg – so auch während ihrer Zeit in Miami. „Die Zeit war ziemlich stressig“, gibt die 22-Jährige zu. Aufgrund des intensiven Trainings arbeitete sie oft auch am Wochenende. Dennoch empfand sie die Zeit in den USA auf viele Weise bereichernd. „Miami hat mir sehr gut gefallen: Sonne, Wärme, Stadtleben, Strand und gute Trainingsmöglichkeiten“, sagt sie rückblickend.

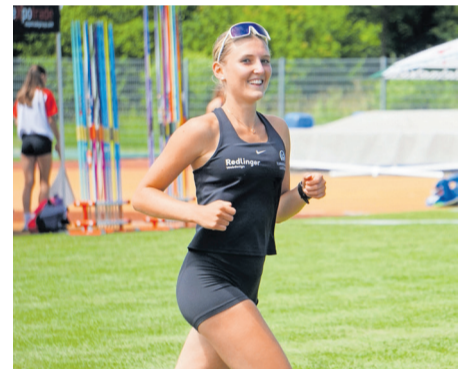
Aus Rückschlägen lernen

Lisa Redlingers sportliche Laufbahn wurde mehrfach von Rückschlägen gebremst. „Über zwei Jahre hinweg erlitt ich alle vier Monate einen Ermüdungsbruch“, erinnert

sie sich. Doch aufgeben kam für sie nie in Frage: „Ich habe mir immer Ziele gesetzt und diese wollte ich auch erreichen.“ Mit einem angepassten Trainingskonzept – weniger Laufkilometer, mehr Alternativtraining – gelang es ihr, seither verletzungsfrei zu bleiben und konstant Leistungen zu erbringen.

Sport und Beruf im Fokus

Zurück in Lustenau konzentriert sich Lisa Redlinger „voll auf Arbeit und Sport“, wie sie erzählt: „Sportlich möchte ich vor allem verletzungsfrei bleiben und mich weiter steigern. Weitere österreichische Titel sind auf jeden Fall ein Ziel, und auch bei internationalen Rennen möchte ich mich noch verbessern.“ Auch im Berufsleben beweist die 22-Jährige Ehrgeiz und Teamgeist: „Mein Ziel ist es, unser Unternehmen Schritt für Schritt weiter auszubauen und in unseren Leistungsbereichen noch stärker zu werden.“



Ideen, die bestehen.
Rhomberg Bau



Kaufen statt mieten – Ihr neues Zuhause in Lustenau!
Leistbare Eigentumswohnungen – Bezug ab Anfang 2027

Jetzt informieren & Eigentum sichern



Wohnanlage Rheindorf, Lustenau

- Moderne Grundrisse
- Leistbares Wohnen
- Grenznähe zur Schweiz
- Bezug ab Anfang 2027
- Aktuell: Befreiung der Grundbucheintragungsgebühr bis 1.7.2026



Ihr Kontakt: Thomas Fortin
+43 5574 403-2223
thomas.fortin@rhomberg.com
www.rhomberg.com/immobilien