

## Portrait Carolin Rahner Top-Model an der Mountainbike-Weltspitze

Offenheit und Ehrlichkeit kennzeichnen sie, Ehrgeiz und harte Arbeit haben sie dorthin gebracht, wo sie jetzt ist. Carolin Rahner war vier Jahre lang professionelles Model auf dem Laufsteg und vor der Kamera.

Weltoffen wurde sie durch diese Arbeit, sie hat die Kulturunterschiede von Paris bis Sydney, von New York bis Toronto kennen und ihre Erfahrungen schätzen gelernt. Als Model hat sie die Welt gesehen und erlebt, wie es ist, ständig zu reisen und an vielen Orten zu arbeiten. Eher zufällig war sie in die Model-Karriere hineingeschlittert und ist heute stolz auf den „gelebten Mädchentraum“.

Vieles von dem, was sie auf dem Laufsteg lernte, kann Carolin Rahner auch in ihrer sportlichen Karriere nutzen. Seit mehr als fünf Jahren ist der Rennzirkus ihre Welt, bei Marathon- und Cross Country Rennen fährt sie an der Spitze der internationalen Radsportlerinnen. Im Blitzlichtgewitter am Siebertreppchen bleibt das Ex-Model locker und natürlich - die internationale Schule hat ihr ein professionelles Auftreten gebracht und ihre persönlichen Erfolge waren gut für's Selbstbewusstsein. „Ich agiere im sportlichen Wettkampf genauso wie im Berufsleben: direkt und geradeheraus.“ Ihre Erfolge beweisen die Wirksamkeit dieser Devise.

Ihre Neigung hat die Sportlerin denn auch zum Beruf gemacht: bei einem der weltweit größten Sportartikelhersteller arbeitet sie als Assistentin im Vertrieb. Halbtags, denn nur so kann sie das vielfältige Trainingspensum erfüllen, das Voraussetzung für gute Platzierungen im Leistungssport ist. Grundlagen-, Ausdauer und Intervalltraining auf dem Rad allein und in der Gruppe, Jogging, im Winter Langlauf und Trail Running - so ein Spitzentraining lässt sich abwechslungsreich gestalten.

Bewegung war schon immer ihre Leidenschaft, nicht umsonst machte die Leichtathletin ihr Abitur im Fach Sport. Damals wie heute braucht Carolin Rahner ständig Bewegung und muss hinaus an die frische Luft, im Fitness-Studio ist sie nur zu finden, wenn sie dort spezielles Krafttraining an Geräten macht.

Sie gibt auch Radsport-Seminare; diese sind Teil des Projekts 04, das Carolin Rahner zusammen mit Partner Timo Wölk entwickelt hat. Mit diesem Sponsoring-Konzept wollen die beiden den Radsport und seine Produkte näher an den Endverbraucher bringen. Denn eines ist Carolin Rahner ganz wichtig, sie will „anderen Menschen die Freude an der Bewegung und den Spaß am Sport vermitteln.“ Das tut sie denn auch mit Fahrtechnik- und Trainingstricks, Hinweisen zu Material & Bekleidung, Ratschlägen zur richtigen Ernährung und anderen Tipps in verschiedenen Magazinen. <sup>04</sup>



Schnell & schön: als Ex-Model fährt Carolin Rahner heute erfolgreich Cross Country Rennen

Foto: Projekt 04/Armin M. Küstenbrück  
Bildmaterial unter [www.projekt04.net/pressebilder\\_1](http://www.projekt04.net/pressebilder_1)