

Donnerstag, 26. September 2019, Rhein-Lahn-Zeitung Diez

Harte Arbeit soll sich auszahlen



Geht optimistisch in die WM: Hindernisläuferin Gesa Krause. Foto: dpa

Die Triererin Gesa Krause träumt von Edelmetall über 3000 Meter Hindernis

Doha. Bei ihrer ersten Leichtathletik-WM 2011 in Daegu rannte Gesa Krause als 19-jähriges Talent der deutschen Mannschaft gleich ins Finale. Inzwischen hat sie den deutschen Rekord über 3000 Meter Hindernis mehrfach verbessert, war zweimal Europameisterin, hat 2015 WM-Bronze gewonnen – und nach ihrem Sturz 2017 in London zahlreiche Auszeichnungen erhalten. In Doha beginnt für die 27-Jährige am Freitag bereits die fünfte WM.

„Ich denke, wenn man zwischen 9:00 und 9:06 Minuten läuft, dann hat man in der Welt schon was zu melden. Das ist das Ziel“, sagt sie. Die Konkurrenz ist nicht schwächer geworden: Krause belegt derzeit in der Weltrangliste Rang acht, vor ihr liegen unter anderem fünf Kenianerinnen. „Es gibt keine Tempomacher, die Karten werden neu gemischt“, sagt die Frankfurterin, die für den Verein Silvesterlauf Trier startet, voller Hoffnung.

Natürlich will Krause wieder eine Medaille holen. „Es wäre falsch zu sagen, dass man nicht den Traum hat. Und ich würde lügen, wenn ich sagte, dass ich nicht darum kämpfen werde.“

Wie sehr die 1,67 Meter große Ausdauerspezialistin kämpfen kann, das hat die in der Laufszene hoch geschätzte Krause auch bei ihrer größten Niederlage bewiesen: Vor zwei Jahren wurde sie bei der WM unverschuldet in einen Sturz verwickelt, rappelte sich wieder auf, rannte chancenlos der Spitze hinterher und kam als Neunte ins Ziel. Später erhielt sie unter anderem den „Preis für Vorbilder im Sport“ und wurde zur „Leichtathletin des Jahres“ gewählt.

In diesem Jahr hat die Olympia-Sechste von 2016 nicht nur ihren deutschen Rekord in Zürich auf 9:07,51 Minuten gedrückt, sondern einen enormen Aufwand betrieben, um für Doha fit zu sein und für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio bereits eine Grundlage zu legen. Seit ihrem EM-Triumph 2018 in Berlin war Krause in der Höhe von Davos, Kenia, Äthiopien, Arizona und zuletzt wieder in Südafrika. „Ich hatte seit Oktober keinen trainingsfreien Tag mehr, ich war nie länger als drei, vier Wochen in Deutschland. Und ich bleibe bis Olympia nie länger als vier Wochen nicht in der Höhe.“

Ihren Standort hat Krause in Frankfurt, und sie baut auf ihren langjährigen Trainer Wolfgang Heinig. Für sie ist es deshalb keine Option, wie Konstanz Klosterhalfen in den USA zu trainieren. Die deutsche WM-Langstreckenhoffnung hatte sich dem Nike-Oregon-Projekt des umstrittenen Alberto Salazar angeschlossen.

„Wenn Erfolg hart erarbeitet wird, ist es letzten Endes egal, wo man arbeitet. Ich denke, es gibt verschiedene Wege, die zum Ziel führen. Jeder Athlet muss für sich herausfinden, was für ihn wichtig ist“, sagte Jürgen Kessing, der Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). „Wir beobachten die Athletinnen sehr intensiv und begleiten sie auch.“

Krause ist – gerade im international so schwierigen Laufbereich – längst ein Aushängeschild des Verbandes. Irgendwann die Neun-Minuten-Marke zu unterbieten, das ist „schon ein Traum und Ziel“ und doch „sehr, sehr schwer“, sagt sie. Der Weltrekord der Kenianerin Beatrice Chepkoech von 8:44,32 Minuten ist für die Deutsche ganz weit weg: „Ich bin da ganz realistisch. Den werde ich nie brechen.“

© Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu eigenen, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.