

Dienstag, 26. November 2019, [Westerwälder Zeitung](#)

Krause schindet sich für Olympia



Leichtathletik: Trierer Hindernisläuferin bereitet sich in Kenia auf die Spiele 2020 in Tokio vor

Trier. In den trüben November-Tagen rannte Gesa Krause noch bei einer PR-Tour durch deutsche Städte, inzwischen hat die Hindernisläuferin ihr Nomaden-Leben wieder komplett aufgenommen. In Kenia absolviert die WM-Bronzemedaillegewinnerin derzeit bereits ihr zweites Trainingslager als Olympia-Vorbereitung. Dabei sind die Titelkämpfe in Katar erst ein paar Wochen her. „Es wird eine sehr harte Zeit. Auf 2400 Meter Höhe ist das unglaublich anstrengend“, sagte die 27-Jährige.

Dennoch freut sich Krause auf die „mentale Freiheit, zu sich selbst zu finden“. In Iten heißt es: kein Alltagskram, keine Termine, nicht da- oder dorthin jetten. Vollpension genießen und zwischendurch mal ein Buch lesen. Ansonsten: laufen, laufen, laufen.

Eine Woche Auszeit gönnte sich die deutsche Rekordhalterin vom Verein Silvesterlauf Trier im Oktober nach der WM. Dann ging es los mit Aufbaueinheiten und dem ersten Trainingslager im 1600 Meter hoch gelegenen Boulder im US-Bundesstaat Colorado. „Das ist eine tolle Gegend, viele Athleten aus den USA waren da. Dort habe ich auch die WM Revue passieren lassen“, sagte Krause, die in Frankfurt lebt und für Trier startet.

Krause war ohne Wolfgang Heinig in den USA, die Zusammenarbeit setzen die beiden aber auch vor Tokio 2020 fort. „Ich habe einen der besten Trainer der Welt“, sagte Krause. Einen dauerhaften oder langfristigen Aufenthalt in den Staaten wie 5000-Meter-Läuferin Konstanze Klosterhalfen und neuerdings auch Top-Sprinterin Gina Lückenkemper plant die deutsche Rekordhalterin über 3000 Meter Hindernis vor den Spielen nicht: „Danach ist genug Zeit, sich neu zu orientieren.“

In Kenia sind auch die deutschen Top-Läufer Christina Hering, Richard Ringer, Martin Grau und Amanal Petros dabei, erstmalig in dieser Konstellation. Trotz aller Schinderei sieht Krause den Kenia-Trip positiv: „Irgendwann kommt einfach die Lust wieder, hart an sich zu arbeiten.“ Bis zum nächsten Sommer sind sogar drei Trainingslager in Kenia geplant, dazu eines in Südafrika – und kurz vor Tokio geht es noch nach Davos und Livigno. Ihre Fans nimmt Krause dabei immer mit: Kaum eine Athletin ist in den sozialen Netzwerken so aktiv, um für sich und ihren Sport zu werben. Im Rahmen einer Aktion eines Handy-Herstellers für eine Uhr verlor sie im Netz kürzlich Teilnahmen an einem Lauf mit ihr in Köln. Klagen über mangelnde Förderung oder zu wenig Sponsoren hört man von Krause nicht.

Ihre harte Lauf-Arbeit hatte sich in den vergangenen Jahren immer wieder ausgezahlt. In Doha verbesserte sich Krause zuletzt auf 9:03,30 Mi-

nuten, eine Zeit unter neun Minuten ist für 2020 das Ziel. „Aber ich weiß, dass im Sport nicht immer alles linear verläuft. Mein Traum ist eine Olympia-Medaille.“

Gesa Krause

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