

Donnerstag, 15. Juli 2021, Rhein-Hunsrück-Zeitung, Seite 11

Krause ist bereit für ein Medaille

Die für Trier startende Hindernisläuferin glaubt an sich

Davos. Wie auch immer es bei den Olympischen Spielen in Tokio laufen wird, eines ist für Gesa Krause klar. „Die Geburtstagsfeier fällt aus“, sagt die zweifache Europameisterin und WM-Dritte über 3000 Meter Hindernis. Im Trainingslager in Davos absolviert sie derzeit ihre letzten Einheiten, am 27. Juli ist der Abflug nach Japan. Am 1. August findet der Vorlauf statt, am 3. August wird die Vorzeigeläuferin vom Verein Silvesterlauf Trier 29 Jahre alt. Möglicherweise hat sie am Tag darauf im Finale auch einen sportlichen Grund (nach-) zu feiern. „Ja, ich möchte eine Medaille“, sagte Krause über ihren Lebensraum.

Insgesamt acht Monate war sie vor den Sommerspielen in Höhentrainingslagern im Ausland – zweimal in Kenia, einmal in Boulder (USA) und seit Mitte Juni in den Schweizer Alpen. „Hier in Davos kann ich immer wieder meine innere Ruhe für die großen Wettkämpfe finden“, sagt die achtmalige Deutsche Meisterin und Rekordhalterin (9:03,30 Minuten) und blickt auf die umliegenden Berge. „Ich schlafe in der frischen Bergluft besser, wir haben in Davos unseren Platz gefunden.“ Hier haben Krause und ihr Trainer Wolfgang Heinig all ihre Erfolge vorbereitet.

„Wir haben in Davos das Stadion für uns allein, eine wunderschöne Laufstrecke um den See“, sagt der ehemalige Bundestrainer Heinig. Bei zwei Diamond-League-Rennen in Stockholm und Monaco hat Krause ihre glänzende Form bereits unter Beweis gestellt, „vor allem das Rennen in Stockholm hat mich glücklich gemacht“. Mit 9:09,13 Minuten rannte sie die drittschnellste Zeit ihrer Karriere.

In Rio de Janeiro 2016 kam Krause auf Platz sechs, Tokio ist bereits ihre dritte Olympiateilnahme. „Es gibt keine Läuferin, vor der man Angst haben muss“, sagt Heinig und will auch nicht groß über die zu erwartende Hitze sprechen: „Alle haben die gleichen Bedingungen und Chancen. Im Finale in Tokio ist alles möglich.“

Gesa Felicitas Krause ist in der deutschen Leichtathletik längst eine eigene Marke. Ihr unverschuldeter Sturz bei der WM 2017 in London, nach dem sie sich wieder aufrappelte und Platz neun erreichte, brachte der willensstarken Läuferin die Sonderpreise „Vorbilder im Sport“ und „Sportlerin mit Herz“ ein.

Seit 2011 ist Krause bei allen Großereignissen gestartet, nie hatte sie größere Verletzun-

gen. Ein Beleg für die „strukturelle Heranführung an große Belastungen“, sagt sie. Über Talent, Technik und Taktikgefühl verfügt sie schon lange, für vieles andere ist Heinig zuständig: „Ohne ihn wäre ich nicht da, wo ich jetzt stehe.“

Während der Corona-Krise war für die gebürtige Hessin die berufliche Absicherung bei der Bundeswehr sehr wichtig. „Nachdem ich 2020 praktisch keine Start- und Preisgelder bekommen konnte, war das monatliche Gehalt bei der Bundeswehr lebensnotwendig“, sagt die Sportsoldatin im Rang einer Stabsunteroffizierin.

Krause ist voll auf Tokio fokussiert, das ist beim Besuch im schweizerischen Luftkurort in jedem Augenblick spürbar. Nur einen kurzen gedanklichen Blick voraus auf die EM 2022 in München lässt sie zu: „Natürlich ist es mein Ziel, meinen Titel zu verteidigen. Eine Heim-EM ist doch etwas ganz Besonderes.“

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