

Lena Knirsch

LG Region Karlsruhe

Deutsche Meisterin U23 über 3000m Hindernis

„Manchmal gibt es im Sport faustdicke Überraschungen“, meinte ein Zuschauer nach dem Titelgewinn der jungen Studentin aus Bad Herrenalb über 3000m Hindernis in Wattenscheid. Für Insider war weniger der Titel die Überraschung als vielmehr die Art und Weise.

Schon mehrfach wurde die talentierte Hindernisläuferin in der Vergangenheit im Zielsprint auf die Plätze verwiesen, so auch 2015, wo sie nach couragiertem Rennen den undankbaren 4. Platz bei den deutschen Jugendmeisterschaften akzeptieren musste.

Trotzdem ließ die temperamentvolle Athletin, die schon seit mehr als fünf Jahren zur Laufgruppe von Günther Scheefer in Karlsruhe gehört und damit als „Gründungsmitglied“ gelten kann, sich nicht unterkriegen und trainierte beharrlich weiter.

Die Wintersaison, in der bewusst auf eine Hallensaison verzichtet wurde, nutze Lena für eine grundlegende Vorbereitung und zeigte sich bei Cross- und Straßenläufen vor allem im Ausdauerbereich stark verbessert. Leider ließen Verletzungen nach einem Trainingslager in Cervia / Italien eine frühere Topform nicht zu, sodass die DM der Aktiven in Kassel eher eine Enttäuschung war.

Was bei konsequentem Training, das in den Folgewochen dann stattfand, möglich ist, deutete Lena mit ihrem Sieg bei den U23 Juniorinnen an: Taktisch hervorragend wartete sie ab, meisterte souverän die Hindernisse und konnte v. a. am Wassergraben ihre gute Technik immer wieder ausspielen. Mit gezielten Tempoversärfungen entledigte sie sich der meisten Gegnerinnen schon vor der letzten Runde, bevor sie nach dem letzten Hindernis zum Endspurt blies: Ein Sprint zu Gold folgte, den selbst ihr Trainer nicht für möglich gehalten hatte.

Mit der Endzeit von 10:36,64min verbesserte sie in ihrem ersten Juniorenjahr auch ihre persönliche Bestzeit und brachte sich in eine Position, die auch für 2017 hoffen lässt. Zwar wird die Studentin nicht in den Bundeskader aufgenommen werden, weil die Normen sehr hoch sind, auch ist eine Qualifikation zur U23 Europameisterschaft in Polen 2017 sehr schwierig, weil auch dort die Normen sehr hoch sind und die Sportpolitik in Deutschland lieber keine Athleten schickt als welche, die „nur“ im Mittelfeld landen. Wenn es jedoch gelingt, verletzungsfrei durch den Winter zu kommen und die Doppelbelastung Studium und Sport in den Griff zu bekommen, ist Lena aber vielleicht doch zu einer neuerlichen Sensation in der Lage.

Ihre Mannschaftskameradinnen Amélie Svensson, die in Wattenscheid gute Vierte wurde, Sarah Hettich und Melina Tränkle werden ihr auf dem Weg dorthin ebenso Beine machen wie Sophia Kaiser und Johanna Krischke, mit denen Lena im September rund um die Alster in Hamburg zum U23-Titel mit der Mannschaft über 10km lief: die Krönung einer Achterbahnsaison in einem Team, das der jungen Karlsruherin wichtig ist und dem sie viel zu verdanken hat.



Günther Scheefer