

„Eisern sein und Kilometer sammeln“

Hindernis-Läuferin Lena Knirsch von der LGR Karlsruhe will 2015 Norm für U-20-EM schaffen

Spätsommer-Feeling im Herbst – für Lena Knirsch nichts Schöneres als das. „Ich habe die Hallensaison noch nie so gemocht“, sagt die 18-Jährige von der Leichtathletik-Gemeinschaft Region (LGR) Karlsruhe, und lacht. Bei ihren Trainingseinheiten genießt sie die immer noch milden Oktober-Temperaturen genau so wie jeden einzelnen Sonnenstrahl; so lange es geht. Nach der Saison ist vor der Saison und das heißt für die Siebte bei den deutschen U-20-Meisterschaften über 2 000 Meter Hindernis: „Im Winter eisern sein und viele Kilometer sammeln“ – für den Erfolg im nächsten Jahr. So sind auch die Starts am 8. und 23. November bei den Cross-Läufen in Pforzheim und Darmstadt für die Bad Herrenalberin mehr

Talentspäher

als „Zwischenspiel“ zu sehen. Natürlich versuche sich Lena, für die Cross-EM am 14. Dezember in Bulgarien zu qualifizieren, erklärt ihr Trainer Günther Scheefer. Aber es werde schwer, „weil sie noch dem jüngeren Jahrgang angehört“. Beim letzten Höhepunkt der Freiluftsaison 2014, der Straßenlauf-DM in Düsseldorf, zeigte sich sein Schützling über die Zehn-Kilometer-Distanz (38:52 Minuten) stark verbessert (15. in der U-23-Einzelwertung, Siebte mit dem LGR-Frauenteam) „und scheint gerüstet für die Saison 2014/15“, so Scheefer. Erster Termin 2015 ist im Februar die Hallen-Jugend-DM in Neubrandenburg. Lena Knirsch wird über 1 500 Meter starten – um dann im Sommer 2015 die 3 000-Meter-Hindernis-Norm für die U-20-Europameisterschaft in Schweden anzugreifen. Scheefer: „3 000 Meter Hindernis sind deutlich ausdauerorientierter als die 2 000 Meter. Dafür legen wir jetzt im Wintertraining den Grundstein und Lena läuft auch immer wieder Zehn-Kilometer-Konkurrenzen, wie vergangenes Wochenende beim PSD-Bank-Cup im Karlsruher Hardtwald.“ Da gewann sie die U-20-Tageswertung (und die Cupwertung der Laufserie) bei der weiblichen Jugend.



Meistert hohe Hürden: Hindernis-Spezialistin Lena Knirsch. Im Wintertraining wird jetzt der Grundstein für die kommende Freiluftsaison gelegt. Es soll die Saison der 18-jährigen Bad Herrenalberin werden. Foto: Spitz

Angefangen zu Laufen hat Lena Knirsch mit „fünf, sechs Jahren“ bei ihrem Heimverein, der Skizunft Bad Herrenalb. „Erst auf der Straße, dann auf der Bahn“, erzählt die 18-Jährige, die im Frühjahr am Eichendorff-Gymnasium Ettlingen ihr Abitur machte, danach ein Praktikum (Physio- und Sporttherapie) begann, und

gerne Medizin (am liebsten Sportmedizin) studieren möchte. Beim Hindernislauf ist sie letztlich hängen geblieben, weil sie das an den Hürden eben nicht tat, als sie zu Günther Scheefer kam. „Wir haben viel Hürdenkoordination gemacht und gesehen, es klappt gut. Also fiel die Entscheidung, das wird ausprobiert“, erinnert sich

Lena Knirsch und spricht über die Reize dieser Disziplin: „Es kann viel passieren. Du kannst dir am letzten Wassergraben noch dein Rennen kaputt machen. Die Konzentration muss bis zum Schluss hoch sein, das bringt Spannung rein. Andererseits ist mit der Technik viel herauszuholen. Über 1500 oder 3000 Meter flach würde ich nicht so gut dastehen.“ Ihre 2 000-Meter-Hindernis-Bestzeit hat Lena Knirsch 2014 von 7:06,93 Minuten auf 6:56,43 Minuten bei der U-20-DM Anfang August in Wattenscheid gedrückt, steht damit in der neusten DLV-Jugend-Bestenliste vom 13. Oktober auf Rang acht. Eine beachtliche Verbesserung, vor allem „weil Lena durch schulische Belastungen leider nicht immer so trainieren konnte, wie ich mir das gewünscht hätte“, verdeutlicht Günther Scheefer. „Wenn Lena verletzungsfrei bleibt und das erste nachschulische Jahr für ihre sportliche Entwicklung nutzt, traue ich ihr zu, dass sie bei den Deutschen im nächsten Sommer eine Medaille holt, und dass sie bei idealem Saisonverlauf auch die EM-Norm unterbieten kann.“ Nicht zuletzt deshalb gilt jetzt die „Eichhörnchenmethode“: Im Winter viele Kilometer sammeln – für den Erfolg im nächsten Jahr. Manfred Spitz

LENA KNIRSCH

Persönliches: Lena Knirsch, 18, Bad Herrenalb; Praktikum Physio- und Sporttherapie; bei der LGR Karlsruhe seit 2011; vorherige Vereine: Skizunft Bad Herrenalb, SSV Ettlingen; Disziplinen: 2 000 Meter Hindernis, 3 000 Meter; 5 000 Meter, 10 Kilometer Straße; C-Kader; Trainer: Günther Scheefer

Sportliche Erfolge 2014: 7. deutsche Meisterschaft 2 000 Meter Hindernis (WJ U20); 7. deutsche Meisterschaft 10 km Straße Mannschaft Frauen (Tränkle/Knirsch/Hettich); 2. baden-württembergische Meisterschaft 3 000 Meter (W U23); 2. baden-württembergische Meisterschaft 2 000 Meter Hindernis (WJ U20); Badische Meisterin 1 500 Meter Halle (WJ U20)

Bestleistungen: 6:56,43 Minuten (2 000 Meter Hindernis); 10:22,05 (3 000 Meter); 19:00,66 (5 000 Meter); 38:52 (10 Kilometer Straße)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.