

Der lange Lauf Richtung Podest

Die Kasselerin Laura Hottenrott startet bei der Deutschen Leichtathletik-Meisterschaft über 5000 Meter

Das Thema

Am 18. und 19. Juni findet im Kasseler Auestadion die Deutsche Meisterschaft der Leichtathleten statt. In loser Reihenfolge stimmen wir auf dieses Großereignis ein. Heute blicken wir auf eine Starterin aus unserer Region, die sich durchaus Chancen auf einen Podestplatz machen kann: die Kasselerin Laura Hottenrott.

VON MARTIN SCHOLZ

KASSEL. Laura Hottenrott gibt im Moment alles, um ihren Traum von einer Medaille bei der Deutschen Leichtathletik-Meisterschaft in Kassel zu wiederholen. Wir trafen die 24-jährige Läuferin in der Karlsaue und sprachen mit ihr über die sportlichen Schwerpunkte dieses Sommers.

DAS TRAINING

Die Vorbereitung auf die Deutsche Meisterschaft ist für Laura Hottenrott ein Ganztagesjob. „Ich trainiere jeden Tag mindestens einmal. Dabei ist der Vormittag meine beste Zeit.“ Am Nachmittag steht manchmal auch Schwimmen oder Stabilisationstraining auf dem Programm, außerhalb der Saison auch Mountainbikefahren. Am liebsten trainiert die Kasselerin im Park Schönfeld, der Karlsaue und im Buga-Gelände. „Die dortige Vier-Kilometer-Runde erinnert mich an meine Siege beim Kasseler Mini-Marathon“, sagt die Läuferin des GSV Eintracht Baunatal.

Im Gelände ersetzt die GPS-Uhr schon lange die früher üblichen Streckenmarkierungen, wenn es darum geht, genau vorgegebene Streckenzeiten zu laufen. „Schwer fällt das Training nur am Anfang,



Schuhe schnüren für den Titelkampf: Die Kasseler Leichtathletin Laura Hottenrott wird bei der Deutschen Meisterschaft über 5000 Meter antreten. Unser Foto zeigt sie in der Karlsaue. Foto: Schachschneider

danach hat es immer Spaß gemacht. Insgesamt machen mir die Tempo-Dauerläufe mehr Freude und das Intervalltraining weniger“, sagt die Tochter des Sportwissenschaftlers Prof. Dr. Kuno Hottenrott.

DIE GEGNERINNEN

In Deutschland dominiert Sabrina Mockenhaupt nach wie vor die Szene. Im vergangenen Jahr war die Siegerländerin erkrankt und musste den Titel über 5000 Meter Alina Reh überlassen. „In diesem Jahr ist Mocki wieder in Top-Form, wie ich bei der 10 000-

DM IN KASSEL

Noch 16 Tage

Meter-Meisterschaft in Celle gemerkt habe“, sagt Hottenrott. So seien Reh und Mockenhaupt auch in diesem Jahr wieder ernstzunehmende Gegnerinnen, aber „die Spitze ist dichter zusammengedrückt“. Und es gibt noch einen ganz großen Unsicherheitsfaktor für das Meisterschaftsrennen im Auestadion: Julia Bleasdale. Die 34-jährige Bri-

tin hat auch die deutsche Staatsbürgerschaft und will offensichtlich in Kassel starten. „Das wird für mich sehr schwer.“

Der Grund liegt auf der Hand: Ihre eigene Bestzeit von 15:47 Minuten ist zwar besser als die von Alina Reh, aber Mockenhaupt ist bereits 15:40 Minuten gelaufen. Bleasdale dagegen war 2012 Olympiateilnehmerin und hat eine für deutsche Verhältnisse fantastische Bestzeit von 15:02 Minuten. Zu viel will Hottenrott aber nicht über Zeiten reden: „Im Auestadion gibt es ein

Meisterschaftsrennen. Da laufe ich nicht für die Uhr, sondern für einen Platz. Hoffentlich unter den ersten dreien.“

USA UND DEUTSCHLAND

Zwei Jahre in Portland und zwei in Bosten haben die 24-Jährige geprägt. „Die Art und Weise, wie ich dort als Stipendiatin Sport und Studium kombinieren konnte, waren einzigartig“, sagt Hottenrott. Die Trainer seien hochmotiviert und am Studium und dem Sport gleichermaßen interessiert. Die Universitäten hätten zudem die Flüge zu den Wettkämpfen und die Hotelkosten übernommen. Während der Zeit in den USA hätte es keinen Kontakt zum Deutschen Leichtathletikverband gegeben. „Ich habe gelernt, dass ich mich selbst um meine Belange kümmern muss.“

SPORTLICHE ZIELE

Nach dem Vize-Titel über 10 000 Meter gibt es in diesem Jahr noch drei weitere Ziele: Ein Podestplatz über 5000 Meter bei der Deutschen Meisterschaft in Kassel, eine ähnlich gute Platzierung bei der Deutschen Straßenmeisterschaft über 10 Kilometer im September und einen neuen Streckenrekord beim Kasseler Halbmarathon kurz darauf.

Zur Person

LAURA HOTTENROTT (24), Bachelor-Abschluss in Biologie in den USA, amtierende deutsche Vize-Meisterin über 10000 Meter und Dritte bei der DM im vergangenen Jahr über 5000 Meter. Zudem vierfache Gewinnerin des Kasseler Mini-Marathons. Hottenrott startet für den GSV Eintracht Baunatal und will im Herbst ihr Biologiestudium in Deutschland oder in der Schweiz fortsetzen. Sie lebt im Moment wieder im Kasseler Stadtteil Wilhelmshöhe bei ihren Eltern und wird von ihrem Vater, Prof. Dr. Kuno Hottenrott, trainiert. Sie ist ledig und hat einen Bruder.