

[09.08.2008]

Emmelserin startete bei der Junioren-WM im Orientierungslaufen in Göteborg

## Elisabeth Henkes: Die Suche nach dem »perfekten Lauf«

Von Gerd Hennen

**Alljährlich lädt der Weltverband der Orientierungsläufer (OL) zu seiner Juniorenweltmeisterschaft ein. In diesem Jahr war Göteborg Gastgeber der großen OL-Nachwuchsfamilie.**

Unter den Sportlern auch die aus Emmels stammende und für den lokalen ARDOC startende Elisabeth Henkes, die mit ihren erst 18 Jahren zu den talentiertesten und zugleich auch erfahrenen regionalen und nationalen OL-Läuferinnen zählt. Für die angehende Übersetzungstudentin war die WM-Teilnahme ein erster internationaler Schritt, zählt sie doch als Mitglied des bekannten flämischen Klubs Omega zu den Besten der Nationalmannschaft. Das Grenz-Echo sprach mit der Athletin über Eindrücke, aber auch Perspektiven für die Zukunft zu befragen.



Elisabeth Henkes beim Staffellauf.

### **Wie kommt es eigentlich, dass Sie für einen flämischen Klub laufen?**

Das hat nur praktische Gründe wegen der Qualifikation für internationale Wettkämpfe. Der flämische Verband verfügt auch über einen neuen Trainer, der ein Zweijahresprojekt als Vorbereitung auf die WM initiiert hat. So konnte ich im Vorfeld bereits vier Mal während in Göteborg auf dem WM-Gelände trainieren.

### **Ist dieses Vorort-Training für eine OL-Athletin denn wichtig?**

Skandinavien hat andere Landschaften und örtliche Gegebenheiten, mit denen wir vom Festland nicht so gut parat kommen. Die Orientierung ist durch eine Unmenge an Felsen und Steinen sehr schwierig und gewöhnungsbedürftig. Zudem gibt es fast keine festen Wege, die für einen Läufer als Orientierungshilfe von enormer Wichtigkeit sind. Das Relief ist kleiner und zahlreiche Sümpfe erschweren den Lauf. Nur eine entsprechende Vorbereitung bietet dem Athleten eine Chance mitzulaufen.

### **Wann reifte der Wunsch, an der Junioren-WM in Göteborg teilzunehmen?**

2004 nahm ich zum ersten Mal an den O-Ringen, dem wohl größten und renommiertesten 5-Tages-OL der Welt statt. 2005 wurde Göteborg als Austragungsort der Junioren-WM auserkoren. Von da an hatte ich mit der möglichen Quali und der Teilnahme ein Ziel vor Augen auf das ich dann konzentriert hin arbeitete.

### **Wie sah die konkrete WM-Vorbereitung aus?**

Während meines Aufbau-Trainings im Winter lege ich drei Mal wöchentlich lange Strecken von ca. 16 Kilometern im mittleren Tempo zurück. Hinzu kommen dann noch kürzere

Trainingseinheiten. Im Frühjahr beginnt dann die heiße Phase, wenn ich dann sechs Mal wöchentlich trainiere. Hügel- und Intervalltraining, aber auch Querfeldeinlaufen sowie Einheiten im Krafraum sind dann eingeplant. Das technische Training absolviere ich ein Mal wöchentlich mit meinen Eltern und den ARDOC-Kollegen.

### **War es schwierig, sich als Ostbelgierin für die Junioren-WM zu qualifizieren?**

Die Qualifikation war ein schöner Teilerfolg. Im Mai liefen alle belgischen WM-Aspiranten in Göteborg ihre Qualifikation. Neben vier Jungs war ich eine von zwei belgischen Qualifikantinnen, die unter der Limitzeit blieben. Das zeigt schon, dass ich auf nationaler Ebene weit oben in der Rangliste stehe. Die Quali war mit einem Sprint (2 Kilometer), einer Mitteldistanz (3 Kilometer) sowie einer Langdistanz (5 Kilometer) sehr strapaziös. Die Mitteldistanz habe ich total verhauen, so dass ich mich auf der Langdistanz steigern musste, was ich schaffte und somit meine Fahrkarte sicherte.

### **Verlief die unmittelbare WM-Vorbereitung optimal?**

Eigentlich eher stressig. Im Juni habe ich mein Abi gemacht und war somit zwangsläufig voll im Prüfungsstress. Dennoch erachte ich das Laufen als tolle und ideale »Entspannungsmöglichkeit«.

### **Wie empfanden Sie den WM-Sprint?**

Ich habe mir von diesem Rennen nicht allzu viel versprochen, da die Sprintdistanz eher den physisch starken Athleten vorbehalten ist. Ich habe einen sauberen Lauf ohne technisch größere Fehler hingelegt und belegte am Ende als 77. von insgesamt 127 Läuferinnen einen zufrieden stellenden Platz im Mittelfeld. Meine Spezialität ist die Mitteldistanz.

### **War Ihre Mitteldistanz zufriedenstellend?**

Es hat alles ausgezeichnet begonnen. In meiner Gruppe konnte ich mich als Fünfzehnte für das A-Finale klar qualifizieren. Ich gehöre also zu den 60 weltbesten Läuferinnen, was mich auch für das Finale beflügelte. Doch der 3. Juli war nicht mein Tag. Leicht erkältet kam ich mit den hohen Temperaturen nie zurecht. Auch das Gelände auf offenem Felsgebiet passte mir nicht, so dass ich keinen Posten direkt anlief. Ich wurde 59. und war ziemlich enttäuscht, da ich mir einen Platz unter den Top 30 ausgerechnet hatte.

### **Und dann kam die Langdistanz...**

Nach dem verkorksten Mitteldistanzlauf war das Selbstvertrauen arg angekratzt. Dennoch kam ich auf der 6,5-Kilometer-Distanz sehr gut zurecht und lief als 63. Von 124 Starterinnen ein. Aufgrund der Absage einer österreichischen Läuferin starteten wir die Dreierstaffel nur zu zweit mit dem Wissen, dass wir nicht in die Wertung kamen.

### **Welche Erkenntnis gewannen Sie denn aus dieser Staffel?**

Die Erkenntnis, dass wir Belgier gut mithalten können. Meine Kollegin Mike Fabré war Startläuferin und kam als 17. von 43 Läuferinnen ins Ziel. Ich konnte mich dann noch etwas steigern und als 14. einlaufen. Leider fehlte uns dann wie bereits gesagt die Schlussläuferin.

### **Sind Ihre Erwartungen in Göteborg erfüllt worden?**

Ich hatte eigentlich auf einen perfekten Lauf gehofft, doch der ist mir nicht gelungen. So muss ich mich nun auf die kommende WM in Norditalien konzentrieren. Bereits im August startet ARDOC zu einem Trainingslager in die kommende Weltmeisterschaftsregion.

### **Was steht in der Zwischenzeit noch an Wettkämpfen an?**

Ende September findet in Belgien der OL-Europacup der Junioren statt. Hier kann ich dann zeigen was ich so drauf habe. So will ich auf jeden Fall meinen 4. Platz des Vorjahres in Frankreich über die Langdistanz wiederholen. Im Oktober sind dann noch die abschließenden

Jugend-Europameisterschaften in der Schweiz programmiert.

### **Welche Eindrücke von der WM in Schweden bleiben bei Ihnen haften?**

Vor allem die Tatsache, dass so viele Jugendliche mit gleichen Zielen auf vieles verzichten um ihre entsprechende Leistung zu bringen. In der Gruppe fühlt man sich sogleich geborgen. Hier in Ostbelgien bin ich eigentlich in Sachen Leistungssport im Bereich Orientierungslauf eine Einzelkämpferin. Es war für mich die erste WM; altersmäßig kann ich noch an zwei Junioren-WM teilnehmen. Mal sehen, ob das auch neben meinem angestrebten Übersetzerstudium klappen wird.

© GRENZ-ECHO 2008 [Quelle: <http://www.grenzecho.net/>]