

Auf kurzen Wegen nach Rio?

400-Meter-Läuferin Müller startet bei den deutschen Leichtathletik-Hallenmeisterschaften als Favoritin

Sie ist aus Dudweiler, lebt an der Saarbrücker Sportschule, studiert an der Saar-Uni - und will vor allem eines: schnell von A nach B kommen. 400-Meter-Läuferin Laura Müller hat dabei klare Ziele: am Wochenende die deutsche Hallenmeisterschaft und im Sommer die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro.

Von SZ-Redakteur
Michael Kipp

Saarbrücken. Sie hat es nicht weit. Der Weg vom Sportlerheim an der Hermann-Neubergersportschule in Saarbrücken zur Mensa ist keine 400 Meter lang. Laura Müller schätzt die kurzen Wege. Seit verganginem Jahr wohnt die Leichtathletin an der Sportschule. „Die Trainingsmöglichkeiten hier sind einfach perfekt“, sagt die Viertelmeilerin. Und auch die Uni ist keine 400 Meter weg. Zumindest nicht die Gebäude A1 2 und A2 4, in denen die Psychologie untergebracht ist. „Mein Psychologie-Studium werde ich im Sommersemester allerdings etwas hinten anstellen“, sagt sie und lächelt.

„Ich will auf das Treppchen“

Schließlich kann 2016 das erfolgreichste Jahr im noch jungen Leben der 400-Meter-Läuferin werden. Bisher lässt es sich perfekt an. Zu Beginn des Jahres lief die 20-Jährige in Metz bei einem Hallenwettkampf nach nur 53,12 Sekunden ins Ziel. Das ist deutsche Jahresbestzeit. Nicht nur daher gehört die Dudweilerin zu den Favoritinnen am Wochenende bei den deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig. Am Samstag startet sie im Vorlauf (13.55 Uhr), am Sonntag ist das Finale (ab 15 Uhr). 24 Frauen gehen an den Start. „Ich will auf das Treppchen“, sagt Müller selbstbewusst. Ihre größte Konkurrentin ist Ruth Sophia Spelmeyer aus Oldenburg. „Die Tagesform wird entscheidend sein“, erklärt die 20-Jährige.

Müllers Form ist steigend. Seit Jahren. Konstant. 2013 konzentrierte sich die ehemalige Mehrkämpferin auf die 400 Meter. Bestzeit damals: 53,40 Sekunden. Die ersten Erfolge kamen: Dritte bei der U 20-EM



400-Meter-Läuferin Laura Müller aus Dudweiler will am Wochenende bei den deutschen Hallen-Meisterschaften auf das Podest. FOTO:IMAGO

und deutsche U 20-Vizemeisterin. 2014 lief Müller fast eine halbe Sekunde schneller - 52,91 Sekunden. Das Jahr war entsprechend erfolgreich: Vierte bei der U 20-WM, Dritte mit der Staffel und deutsche U 23-Meisterin. Am Ende des Jahres wurde sie zu Saarlands Nachwuchssportlerin des Jahres gewählt. Und auch im vergangenen Jahr konnte sie sich steigern. Diesmal um sechs Zehntel auf 52,33 Sekunden. Die Zeit reichte in Nürnberg für die deutsche Vizemeisterschaft bei den Aktiven. Der Übergang von der Jugend ist ihr also geglückt.

Sowieso war 2015 ein Übergangsjahr für sie. Abitur geschrieben, ein Psychologie-Studium aufgenommen, der Wechsel von der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal, von Heimtrainer Franz-Josef Reinhard, zum LC Rehlingen und Bundestrainer Ulrich Knapp. Der Umzug vom Elternhaus in Dudweiler-Süd an die Sportschule. Auch nicht viel weiter weg als 400 Meter. „Ich wollte einfach auf eigenen

Füßen stehen“, erklärt Müller ihren Umzug. Das Bundesland zu verlassen, habe sie kurz mal angedacht, aber letztlich „habe ich hier alles. Beste Trainingsbedingungen, mit Uli Knapp einen starken Trainer, kurze Wege, meine Freunde“.

Viele Pläne in 2016

Für die sie 2016 kaum Zeit haben dürfte. Das Jahr ist vollgepackt. Nach der deutschen Meisterschaft stünde die Hallen-WM in Portland an, doch ein Start „ist nicht geplant“, erklärt Müller. Auch wenn sie sich qualifizieren würde. „Ich bin zwar noch jung und würde gerne jeden Wettbewerb mitnehmen, doch ich muss auch an meine Gesundheit denken.“ Und an ihre Trainingspläne. Im März geht es in ein Trainingslager nach Mallorca, im April steht Feinabstimmung in Belek (Türkei) an. Danach kommt das Pfingstsportfest in Rehlingen (16. Mai), auf das sich Müller besonders freut. „Der Verein hilft mir, wo er kann, und ist

einfach eine große Stütze.“ Genau wie ihr Trainer Knapp. Mit ihm hat sie nach ihrem Wechsel das Training umgestellt. Mehr Krafttraining. Mehr Maximalkraft. 92 Kilogramm schafft die zierliche Frau bei den Kniebeugen. „Das Krafttraining macht mich schneller“, sagt sie. Wie viel? „Die 51 sollte dieses Jahr vor dem Komma stehen.“ Damit wäre sie für die Olympischen Spiele in Rio qualifiziert.

Der Deutsche Leichtathletik-Verband hatte Ende 2015 die Qualifikationsnormen ange-

passt. Von 51,35 auf 52,2. Müllers Bestzeit: 52,33 Sekunden. Hintergrund war der russische Doping- und Korruptionsskandal. „Die Normen anzupassen, fand ich fair“, sagt Müller. Das war „mit mein schönstes Weihnachtsgeschenk“. Denn, wenn sie so weiterläuft wie bisher, ist sie dabei. „Aber das lässt sich nicht planen.“ Verletzung, Formtief - sie will nur von Lauf zu Lauf und von Training zu Training denken. Und nicht an die Spiele. Die seien noch zu weit weg. Mehr als 400 Meter.

HINTERGRUND

Bei den deutschen Hallenmeisterschaften am Samstag und Sonntag in Leipzig gehen elf Athleten aus dem Saarland in Einzelwettbewerben und zwei Staffeln an den Start. Siegchancen haben Laura Müller (LC Rehlingen) über 400 Meter und die 4 x 200-Meter-Staffel des LAZ Saar 05 Saarbrücken: Beide führen jeweils die Jahresbestenliste an. Patrick Zwicker (LC Rehlingen) steht an zweiter Stelle über 1500 Meter. Gute Endkampf-Chancen haben auch Luisa Valeske (400 Meter), Robert Hind (400 Meter), René Mählmann (60 Meter Hürden), Pascal Kirstges (Weitsprung) und Rouven Christ (200 Meter) - alle LAZ Saar 05 Saarbrücken. red