



Bei 1,73 Metern liegt die persönliche Bestleistung von Lena Metzler. Zur Teilnahme an der Junioren-EM fehlen nur noch drei Zentimeter.

FOTOS: MICHAEL KORTY

Zur EM fehlen noch drei Zentimeter

Leichtathletik. Das Bottroper Hochsprung-Talent Lena Metzler steckt sich für die kommende Saison ambitionierte Ziele. 1,76 Meter sind gefordert

Von Maximilian Lazzar

Lena Metzler ist eine ruhige Zeitgenossin. So lange, bis sie Anlauf nimmt. Dann explodiert die Hochspringerin förmlich. Im vergangenen Jahr hat sie so die Bronzemedaille bei den Deutschen U16 Meisterschaften gewonnen, in diesem Jahr reichte es bei den U18-Meisterschaften zum neunten Rang.

SERIE

Bottrops Beste

Heute: Lena Metzler
3. Folge: Leonie Schuknecht

Dabei sah es lange Zeit gar nicht so aus, als würde Metzler jemals über die Kunststofflatte springen. „Ich hatte früher Angst vor der Matte“, sagt sie. Die 1,40 Meter übersprang sie – dann stagnierten die Leistungen. Ein gebrochener Arm stoppte die Athletin des LC Adler Bottrop, die ihre ersten Schritte beim LAV Oberhausen gemacht hat. Wieder genesen schaffte sie die 1,50 Meter. Metzler spezialisierte sich vor zwei Jahren. Etwas aus der Not heraus. „Beim Weitsprung springe ich mit rechts ab, beim Hochsprung mit links. Der rechte Fuß hat Probleme gemacht, also habe ich mich auf Hochsprung festgelegt.“

Mit Erfolg. Ihre persönliche

Bestleistung liegt mittlerweile bei 1,73 Meter, gesprungen bei den nationalen Titelkämpfen im Jahr 2016. Danach fiel Metzler in ein Leistungsloch. Die Sportlerin, die durch das Projekt zur Förderung des Leistungssports in Bottrop unterstützt wird, konnte im Winter nicht wie gewünscht trainieren. „Das Stützpunktraining ist immer wieder ausgefallen, ich habe mich nicht fit gefühlt“, sagt Metzler. Verletzungen warfen sie ebenfalls zurück, auf die Hallensaison verzichtete die talentierte Leichtathletin.

Qualifikation auf letzten Drücker

Unter freiem Himmel lief es im Training gut, bei Wettkämpfen konnte sie die geforderten Leistungen nicht abrufen, erst auf den letzten Drücker gelang die Qualifikation für die Deutschen U18-Meisterschaften in Ulm. Dort verhinderten nur zu viele Fehlversuche eine Platzierung unter den besten fünf. „Als ich die Norm hatte, war

der große Druck weg“, erinnert sich Metzler. Zwar verfehlte sie ihr Ziel von 1,71 Meter knapp – trotzdem konnte sie nach einer schwierigen Saison mit dem Ergebnis zufrieden sein.

„Ich versuche realistisch zu bleiben und stapel lieber etwas tiefer.“

Lena Metzler, Hochspringerin

Jetzt, zum Ende der Freiluftsaison, richtet sie den Blick schon wieder nach vorne. „Diesmal lasse ich die Hallensaison nicht aus“, sagt Metzler. Im Training arbeitet sie an Feinheiten. „Der Anlauf, aber auch das Abtauchen hinter der Latte muss trainiert werden. In anderen Einheiten stehen dann Sprung- und Schnelligkeitsübungen an“, erklärt sie. Bis zu 15 Trainings

sprünge macht sie pro Einheit. „Im Wettkampf kann ich dann aber zehn Zentimeter mehr springen als im Training“, verrät die Hochspringerin. Das liege an der Konzentration und am Adrenalin.

Anfangen hat alles mit einem Spaßwettkampf in der Grundschule. Der Schulleiter stellte sie einem Trainer des LAV Oberhausen vor. Seitdem ist Lena Metzler dem Sport treu geblieben. Wenn die 16-jährige mal nicht im Jahnestadion an ihrer Karriere feilt, trifft sie sich mit Freunden oder geht mit ihrem Hund spazieren. „Aber ohne Training fehlt mir etwas“, sagt sie. Deshalb hat sie sich auch für das kommende Jahr Ziele gesteckt. Früh möchte sie die Norm für die Deutschen Meisterschaften erfüllen, liebte auch mit einem Start bei den Junioren-Europameisterschaften. Dafür müsste sie 1,76 Meter überspringen. „International zu starten, das wäre schon cool“, sagt Metzler.

So wie ihr sportliches Vorbild Marie-Laurence Jungfleisch. „Sie ist total sympathisch, selbstbewusst und springt gut“, beschreibt Metzler. Zu viel darüber sprechen möchte sie aber nicht. „Ich versuche realistisch zu bleiben und stapel lieber etwas tiefer.“ Im Mittelpunkt zu stehen und aufzufallen – das sei nicht so ihr Ding. Außer durch Leistung. Wenn es darum geht, dann explodiert Lena Metzler.

Bottrops Leistungsförderung geht in die dritte Runde

■ **In unserer Serie** „Bottrops Beste“ stellen wir Ihnen alle neun Bottroper Sporttalente vor, die in den kommenden zwölf Monaten durch das Projekt zur Förderung des Leistungssports auch von der Stadt Bottrop unterstützt werden.

■ **Das Projekt** geht aktuell schon in die dritte Runde. „Das unterstreicht, auf was für einem soliden Fundament das Projekt mittlerweile steht“, sagte Jürgen Heidmann, Leiter des Sport- und Bäderbetriebes, der für das Projekt verantwortlich zeichnet.



Lena Metzler (LC Adler Bottrop) bei der U18/U20 Nordrheinmeisterschaft in Duisburg

FOTO: HO



Lena Metzler und ihr Trainer Dirk Lewald analysieren gemeinsam die Trainings-sprünge.