

## Hannas Gefühl von Freiheit

Nach einem Jahr voll deprimierender Rückschläge meldet sich Hanna Läger voller Tatendrang zurück. Die Bottroper Leichtathletin will sich ihren Platz in der nationalen Hürden-Spitze erkämpfen

Von Bastian Rosenkranz

2017 war nicht das Jahr von Hürdensprinterin Hanna Läger. Die Laufbahn auf der Laufbahn hat tiefe Dellen bekommen, völlig aus dem Tritt brachte das die Bottroperin aber nicht. Seit dem Frühling steht die Leichtathletin des LC Adler Bottrop wieder regelmäßig in den Startblöcken – und läuft um ihre sportliche Zukunft.

**SERIE**

### Bottrops Beste

- 7. Folge: Agatha Schmidt (Judo)
- 8. Folge: Lavinia Brune (Leichtathletik)
- 9. Folge: Miriam Beitans (Judo)
- Heute: Hanna Läger (Leichtathletik)

Hanna Läger verdreht die Augen. Fröstelnd steht die 16-Jährige an diesem Freitagabend Anfang Januar im Jahnstadion. Dabei sind es nicht die Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt, die Läger die Schauer über den Rücken jagen. „Tempoläufe“, stöhnt die Bottroperin, „die sind nicht so meins.“ Es folgt ein schelmisches Grinsen, das in ein Lachen übergeht. Die Freude überwiegt, endlich wieder laufen zu können.

Im Trio traben die Leichtathletinnen über die Tartanbahn – schließlich ist geteiltes Leid halbes Leid. Das Signal zum Sprint kommt. Den Kopf erhoben, den Blick geradeaus, den Körper angespannt fliegt Hanna Läger über die Strecke. Im höchsten Tempo selbst noch beim dritten Lauf, mit trommelnden Schritten vorweg – der Blondschoß hat viel nachzuholen. Nach der Einheit fehlt zwar der Atem, das Lächeln ist dagegen schnell wieder im Gesicht.

Fröhlichkeit und Unbekümmtheit sind sicherlich zwei Komponenten, die Hanna Läger zu-

Hanna Läger tastet sich mit intensivem Training wieder an die deutsche Spitze der Sprinter heran.



Mit neun Jahren entdeckte Hanna Läger ihre Liebe zur Leichtathletik.

FOTOS: OLIVER MENGEDDIT

rück auf die Bahn gebracht haben – nachdem 2017 fast alles schiefging. Zerrungen, Entzündungen, die Influenza: Schon im letzten Quartal 2016 kündigte sich nach einer starken Saison mit zahlreichen Bestzeiten an, was die Bottroperin im kompletten Folgejahr aus dem Tritt bringen sollte. „Selbst Treppenlaufen war eine Herausforderung.“ Läger schüttelt den Kopf. „Es war einfach nur frustrierend. Als ich wieder einsteigen wollte, klappte es nicht, obwohl ich wusste: Ich kann das. Ich habe mich gefühlt wie die letzte Anfängerin.“

Auch wenn es die Leidenszeit hergibt, fehlen in Hanna Lägers Erzählungen Bitterkeit oder Resignation. Stattdessen spricht die 16-Jährige klar und reflektiert.

Auf dem Stuhl sitzt eine selbstbewusste junge Frau, die am Seuchenhjahr gewachsen ist. Gestenreich macht sie ihre Standpunkte deutlich, zu denen auch Zweifel gehören. „Die Frage, ob ich überhaupt weiter sprinten will, war schon da. Aber ich habe es schnell verworfen, dafür ist das Gefühl einfach zu geil.“

### Talent erst spät entdeckt

Dabei genießt Hanna Läger dieses Gefühl noch gar nicht so lange. Erst im Alter von neun Jahren fährt die Spätstarterin in Begleitung von Mutter Sandra – früher ebenfalls Sprinterin – zum LC Adler Bottrop. Das Motto „Jugend forscht“ bringt Läger in den Hoch- und Weitsprung, auf sämtliche Sprintdistanzen, in die Staffel. „Nur werfen konnte ich nicht.“ Ein Lachen. Doch nichts macht dem Mädchen so viel Spaß wie die 100 Meter Hürden. „Wenn es läuft, dann ist es ein schwereloses Gefühl. Ein Gefühl

von Freiheit.“ Die Augen leuchten, wenn Hanna Läger über ihre Paradedisziplin spricht. Der Wechsel von Sprint und Sprung über die 76 Zentimeter hohen Hürden, der fließende Bewegungsablauf und die Symbiose von Kraft und Technik kitzeln das Talent aber noch aus einem anderen Grund. „Es ist die Herausforderung, wenn etwas im Weg steht, wo du drüber musst. Nur geradeaus zu laufen ist mir zu einfach.“

Auch das Wort Risiko fällt, so wie Hanna Läger fiel. Bei einem ihrer ersten Wettkämpfe bremste sie mit dem Gesicht anstatt mit den Füßen – mentale Blockaden blieben jedoch nicht zurück. „Danach habe ich es eher noch lieber gemacht.“ Sich von Rückschlägen wieder aufzurappeln, lernte die Gymnastin früh.

Die Leichtathletik liegt bei den Lägern in der Familie, neben der Mutter sind auch die beiden Brüder

Seit dem Frühling wieder auf der Laufbahn aktiv

■ Hanna Läger gehört zum Kreis der Bottroper Sportler, die von der Stadt im Rahmen des Leistungssports gefördert werden. Unterstützung bekommt die 16-Jährige bei der Finanzierung des Physiotherapeuten sowie bei Fahrten ins Trainingslager.

■ Seit Ende April steht Läger wieder regelmäßig auf der Laufbahn. Bei Meetings in Bottrop, Moers, Zeven, Rhede, Krefeld und Paderborn sammelte sie Wettkampfpaxis über verschiedene Sprintdistanzen und in der Staffel.

■ An ihre Bestzeiten über 100m Hürden (14,37 sec) oder 100m (12,68 sec) aus dem Jahr 2016 kommt Hanna Läger aktuell nicht heran. Dafür läuft es in der 4x100m-Staffel an der Seite von Greta Baum, Karla Dohmen und Lavinia Brune.

fest mit dem Sport verwurzelt. Es verwunderte deshalb niemanden, als Spätstarterin Hanna zur Senkrechstarterin wurde. Nominierung in den Landeskader, Kreismeistertitel, der Gewinn der Nordrhein-Meisterschaft 2016 und die Teilnahme an der Deutschen Meisterschaft gehören zu den Erfolgen der jungen Bottroperin.

### Noch fehlt die letzte Kraft

Ob weitere dazu kommen, hängt von diesem und dem kommenden Jahr ab. Aktuell fehlt zur alten Stärke noch ein ganzes Stück. „Die Technik ist wieder da und ich komme langsam rein. Aber nach hinten heraus geht mir die Kraft aus, das ist deprimierend“, sagt Hanna Läger, die sich momentan auf die 4x100m-Staffel konzentriert. Das große Ziel bleibt aber der Sprung in die Deutsche Spitze der Hürdensprinterinnen. Blauäugig geht die 16-Jährige nicht mehr an die Aufgabe, wegen der vielen Rückschläge schwingt bei Läger Nachdenklichkeit mit. „Es ist die Frage: Erreiche ich nochmal ein so hohes Level? Ich habe jetzt anderthalb Jahre durchgehalten, aber irgendwann ist die Geduldsgrenze erreicht.“ Mitte Juni lief Hanna Läger mit der Staffel neue persönliche Bestzeit. Der erste Schritt ist gemacht.