

Ein Naturtalent und Phänomen

Das „Laufwunder“ Melina Tränkle

Naturtalent, Laufwunder, Phänomen, im Grunde trifft auf Melina Tränkle alles zu. Die (Erfolgs)geschichte der 21-jährigen Senkrechtstarterin von der Leichtathletik-Gemeinschaft Region (LGR) Karlsruhe, sie dürfte einmalig sein. Beeindruckend ist sie auf jeden Fall. Einmalig beeindruckend. Es ist die Geschichte einer jungen Sportlerin, die, animiert von einer Freundin, im August 2012 „just for fun“, also „nur-so-zum-Spaß“, bei einem Zehn-Kilometer-Volkslauf antritt, diesen auf Anhieb gewinnt, und die sich kaum mehr als ein Jahr später inmitten der nationalen Lauf-Elite wieder findet (siehe „Info“). Bei den deutschen Meisterschaften im 10-km-Straßenlauf am 21. September 2013 wird sie Zweite bei der weiblichen U 23. Im Dezember qualifiziert sich die Juniorin für die Cross-Europameisterschaft, wird in Belgrad Fünfte mit der deutschen U-23-Mannschaft.

Zu Beginn der Saison 2014 startet Melina Tränkle weiter durch. Bei der Cross-DM

INFO

Persönliches: Melina Tränkle, 21, Weingarten; Studentin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe (Lehramt Realschule: Sport, Deutsch, Geschichte); bei der LGR Karlsruhe (L-Kader) seit 2013; Disziplinen: 5 000 Meter, 10-km-Straße, Halbmarathon; Trainer: Günther Scheefer.

Sportliches: Erfolge 2014: 2. deutsche Meisterschaft Halbmarathon W U23 (5. Gesamt); 2. deutsche Meisterschaft Cross W U23; 1. Rhein-zaberger Winterlaufserie – **Erfolge 2013:** 5. Cross-EM Mannschaft W U23; 2. deutsche Meisterschaft 10-km-Straße W U23; 4. deutsche Meisterschaft Cross W U23; 7. deutsche Meisterschaft 5 000 Meter W U23; 1. baden-württembergische Meisterschaft 10-km-Straße W U23; 1. baden-württembergische Meisterschaft Cross Frauen; 3. baden-württembergische Meisterschaft Cross Mannschaft Frauen.

Bestleistungen: 16:58,18 Minuten (5 000 Meter); 35:27 Minuten (10-km-Straße); 1:15:32 Stunden (Halbmarathon). matz

sichert sich die Weingartenerin mit einer couragierten Vorstellung die Silbermedaille bei der weiblichen U 23, lässt dabei die deutschen Meisterinnen über 5 000 Meter und 3 000 Meter Hindernis, dazu mehrere Bundeskaderathletinnen, hinter sich. Bei der Halbmarathon-DM Anfang April beendet Tränkle ihr Debüt über diese Distanz in 1:15,32 Stunden – erneut als Zweite der weiblichen U 23; nur acht Sekunden hinter Siegerin Nina Stöcker, die bereits im vergangenen Jahr zu den Top Zehn der deutschen Marathonläuferinnen zählte. Und: Mit dieser Zeit bleibt das LGR-Ausdauer-talent fast eine Minute unter der für ihre Altersklasse geforderten B-Kader-Norm des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Zum Langstrecken-Landeskader gehört Melina Tränkle bereits, die Berufung in den Bundeskader ist jetzt nur noch eine Frage der Zeit...

Von Kindesbeinen an war Melina Tränkle Turnerin beim TSV Weingarten (16 Jahre lang, bis 2012) – und von 2011 bis 2013 Weinkönigin des Winzerortes. Es sei ihr immer leicht gefallen, zu laufen, erzählt die zierliche 21-jährige Leichtathletik-Quereinsteigerin. „Die Erfolge 2013 haben mich aber schon überrascht“, gibt sie zu. Dass sie gleich in ihrem ersten Läufer-Wettkampfsieg und nach nur einem Jahr (!) gezieltem Lauftraining sogar den Sprung ins deutsche U-23-Team für die Crosslauf-EM schaffte, das meint sie, sei „echt phänomenal“ gewesen, und fügt hinzu: „Es wäre cool, nochmal bei der Cross-EM dabei zu sein; in meinem letzten U-23-Jahr“. Völliges Neuland war für die Lehramtstudentin an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe die Bahnsaison 2013. „Das taktische Laufen lag mir noch nicht so“, verdeutlicht Tränkle. Es fehle ihr einfach noch an Erfahrung, sagt LGR-Trainer Günther Scheefer. „Über 5 000 Meter auf der Bahn zum Beispiel wird Melina als ‚Zugmaschine‘ genutzt und dann von den gelernten Mittelstrecklerinnen überholt. Aber wir arbeiten daran.“ Gelandelauf auf der einen, 5 000 und 10 000 Meter auf der anderen Seite, passt das überhaupt zusammen? „Ja, sehr gut“, sagt



Senkrechtstarterin: 16 Jahre turnte Melina Tränkle (21) für den TSV Weingarten, dann „entdeckte“ sie das Laufen. Trainer Günther Scheefer holte sie Anfang 2013 zur LG Region Karlsruhe, ein paar Monate später war sie bei der Cross-EM. Jüngster Erfolg der Langstrecklerin: Platz zwei (W U23) bei der Halbmarathon-DM. Foto: Spitz

Melina Tränkle. Cross im Frühjahr ist für sie Vorbereitung auf die anderen Strecken. „Wann und wo ich laufe, das ganze Jahr ist vorgeplant“, erzählt die LGR-Athletin. Und sie startet oft. „Weil Volksläufe für mich einfach Testläufe unter Wettkampfbedingungen sind.“ Vom Turnen kann sie trotzdem nicht ganz lassen. Einmal die

In nur einem Jahr: Vom Volkslauf zur Cross-EM

Woche trainiert sie beim TSV Weingarten, geht auch mit aufs Landesturnfest Ende Mai in Freiburg. „Das ist gut für's Körpergefühl, als Ausgleich, und um soziale Kontakte jenseits des Laufens zu pflegen. Dazu wird die Zeit immer knapper.“ Zwei-, dreimal die Woche arbeitet sie mit der Gruppe von Günther Scheefer – Lang-

und Mittelstreckler, 15 bis 20 Aktive der verschiedenen Leistungs- und Altersklassen (Scheefer: Eine gute Mischung) – in Karlsruhe. Der Lauf-Stützpunkttrainer der Arge Baden-Württemberg war es auch, der auf Melina Tränkle bei deren „nur-so-zum-Spaß“-Auftritt beim 10-km-Lußhardtlauf aufmerksam wurde, und sie zur LGR holte. „Da ist mir eine Frau mit 38er Zeit aufgefallen. Das ist recht stark und ich dachte, die trainiert bestimmt viel, aber von wegen“, erinnert sich Scheefer lachend an das Aha-Erlebnis, als sich Melina Tränkle auf seine E-Mail-Anfrage meldete – und eines besseren belehrte. „Melina hat unglaublich viele Stärken. Sie ist im Wettkampf sehr Stress resistent. Sie kann lange ‚im Tunnel‘ laufen, hat selten schwache Kilometer oder einen Einbruch. Diese Fokussierung zeichnet sie aus, damit ist sie als Langstrecklerin prädestiniert.“ Scheefer bescheinigt der Entdeckung der

Karlsruher Laufszenen „eine erstaunliche Entwicklung in den letzten zwei Jahren“, warnt aber zugleich: „Da sie nicht vom Laufen kommt, ist die Belastungsverträglichkeit noch gering. Melina ist sehr leicht. Was sich andere mühsam erarbeiten müssen, ist für sie bisweilen ein körperlicher Nachteil. Da muss man sehr vorsichtig sein und gut überlegen, was man macht, wenn es in den nächsten Jahren in die deutsche Langstreckenspitze gehen soll.“ Als Vorteil für die weitere Karriere sieht Melina Tränkle ihren späten Quereinstieg – und dass sie deshalb noch nicht verletzt war. Ehrgeizig ist sie allemal: „Wenn ich merke, dass ich etwas erreichen kann, bin ich sehr zielstrebig“, sagt die 21-Jährige. „Melina ist keine ‚Saisonarbeiterin‘. Sie ist immer sehr fleißig, sehr diszipliniert, das ganze Jahr motiviert. Und sie ist ein Naturtalent“, betont Günther Scheefer. „Ja, das trifft schon zu.“ Manfred Spitz