

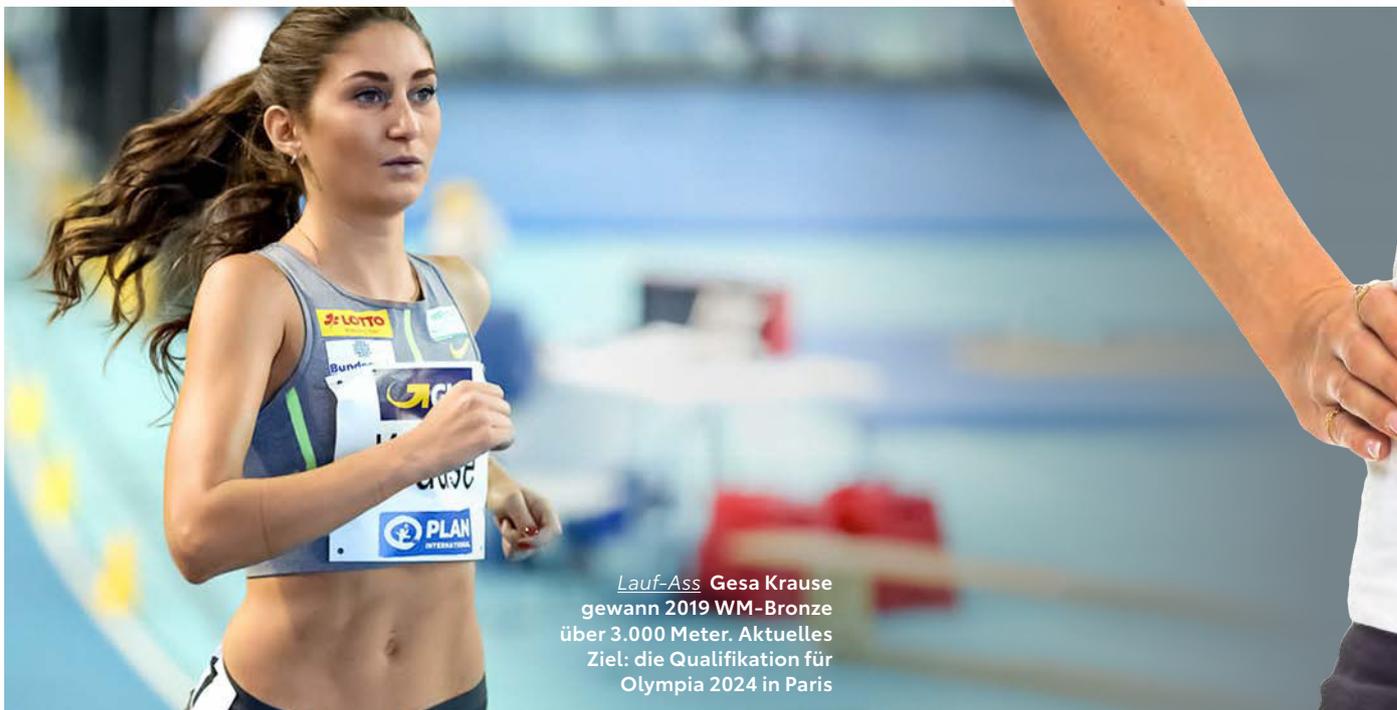
Mit Baby auf dem Weg zu Olympia

Die erfolgreiche Leichtathletin Gesa Felicitas Krause ist im Frühjahr Mutter geworden. So sehr sich das Leben des TEAM TOYOTA Mitglieds verändert hat, ein Ziel ist geblieben: die Qualifikation für Olympia in Paris.

Text

Susanne Knechtges, klipp&klar

Gesa Krause (31) wirkt glücklich. Ende April ist sie Mutter geworden, für sie das größte Geschenk, das sie sich vorstellen kann. Und auch wenn sich ihr Leben seit der Geburt ihrer Tochter total verändert hat, hat sie ein Ziel nicht aus den Augen verlo-



Lauf-Ass Gesa Krause gewann 2019 WM-Bronze über 3.000 Meter. Aktuelles Ziel: die Qualifikation für Olympia 2024 in Paris



ren: „Ich will noch einmal nach Olympia.“

Als junge Mutter zu Olympia 2024

Das ist nicht utopisch, denn die erfolgreiche Hindernis- und Langstreckenläuferin hat auch in der Schwangerschaft weiter Sport getrieben. Für sie war von Anfang an klar, dass sich das nicht ausschließt. In enger Absprache mit Hebamme und Gynäkologin hat sie

ihr Trainingsprogramm immer wieder an ihren sich verändernden Körper angepasst. Ihren wachsenden Bauch und ihre sportlichen Aktivitäten konnten ihre Fans auf Instagram verfolgen. Etliche Frauen fühlten sich dadurch ermutigt, denn immer noch herrscht bei vielen die Meinung vor, dass Sport und Schwangerschaft nicht zusammenpassen. Doch gerade sportlich sehr aktive Frauen leiden eher, wenn sie sich dann nicht mehr bewegen sollen. Klar ist, dass individuell vieles geht, wenn man sich gut fühlt und betreut wird.

So will Gesa Krause nach Paris

Ein halbes Jahr nach der Geburt ist Gesa wieder bei ihrem normalen Trainingspensum angekommen, was mit viel Disziplin und organisatorischer Unterstützung

durch ihren Partner und ihre Mutter möglich ist. Zwölf Trainingseinheiten, ungefähr 140 Laufkilometer, sowie ein mehrstündiges Krafttraining absolviert sie pro Woche und fährt jeweils zwei Tage zu ihrer Trainingsgruppe nach Frankfurt. Doch wenn sie dann zu Hause ist, genießt sie die Familienzeit umso mehr.

Ein volles Programm, doch man spürt ihre Zufriedenheit, als sie erzählt, wie sie das gemeinsam schaffen. Und zusammen mit Tochter Lola zu lachen ist für die Familie die schönste Belohnung. In den nächsten Monaten konzentriert Gesa sich auf die Leichtathletik-Hallensaison und ab April geht es dann wieder nach draußen zu den Qualifikationswettkämpfen für Paris. Die zu schaffen, wäre groß: „Nachdem ich Mama geworden bin, wäre die Qualifikation schon ein enormer Gewinn. Alles andere kommt danach.“

...



Mutterglück
**Leichtathletin
Gesa Krause mit
Töchterchen
Lola Emilia auf
dem Trainings-
gelände**