

„Ich liebe es, zu laufen!“

HANNAH IST BEI WIND UND WETTER UNTERWEGS



Von Yvonne Rathmann

Es ist matschig und nasskalt. Aber das stört die junge Krefelderin nicht. Hannah Odendahl zieht ihr Training knallhart durch. Es macht ihr sogar Spaß, in dem rutschigen Gelände auf dem Hülser Berg im Krefelder Norden ihre Runden zu laufen. Die 15 Jahre alte Leichtathletin ist eine wahre Sportskanone. Für ihre sportlichen Bestleistungen trainiert sie eisern sechs Mal die Woche. Immer mit einem Lächeln auf den Lippen: „Wenn ich Glück beschreiben müsste, wäre das für mich mein Sport oder die Familie, die immer hinter mir steht.“ Hannah Odendahl ist jung, talentiert, ehrgeizig und erfolgreich. Mit der Aktion „Toptalent des Leistungssports“ machen der Landessportbund NRW und West-Lotto, als größte Sportförderer in NRW, auf talentierte Sportlerinnen und Sportler in NRW aufmerksam. Ziel ist es, die Toptalente für ihre Leistungen zu würdigen und zugleich Menschen für den (Nachwuchs-)Spitzensport zu begeistern. GLÜCK hat das junge Nachwuchstalente aus Krefeld interviewt:

Warum hast du dir die Leichtathletik als Sportart ausgesucht?

Meine Eltern haben beide Leichtathletik getrieben. Meine Mutter war ebenfalls eine sehr gute Läuferin. Das hat wohl abgefärbt. Das Schöne ist: Laufen kann ich, wann ich möchte und wo ich möchte. Dazu benötige ich nur ein Paar gute Laufschuhe.

Wann hast du mit dem Laufen angefangen?

Mit fünf Jahren habe ich schon beim CSV Marathon Krefeld mit dem Breitensport begonnen. Danach ging ich mit ungefähr neun Jahren zu Preussen Krefeld. Mit elf habe ich mich auf die Mittelstrecke spezialisiert und bin kurz darauf zum SC Bayer 05 Uerdingen gewechselt.



» STECKBRIEF:

Name: Hannah Odendahl

Alter: 15 Jahre

Wohnort: Krefeld Hüls

Verein: SC Bayer 05 Uerdingen

Größter Erfolg: Nordrheinmeisterin 2020 Halle und Bahn. Dritte der deutschen Bestenliste W15

Lieblingsdisziplin: 800 Meter-Lauf

Ein Video über Hannah Odendahl finden Sie über diesen QR-Code.



Wie oft und wie lange trainierst du?

Ich trainiere sechs Mal in der Woche. Davon vier Mal zwei Stunden, einmal eine Stunde und einmal 30 Minuten. Montags, mittwochs und freitags trainiere ich auf der Bahn im Stadion. Samstags habe ich Krafttraining, dienstags mache ich einen kurzen Dauerlauf von sechs bis acht Kilometern. Sonntags steht ein langer Dauerlauf (zehn bis zwölf Kilometer) auf dem Plan. Nur donnerstags habe ich frei.

Wie wirken sich deine sportlichen Ambitionen auf deinen Alltag aus?

Ich bin ehrgeizig in der Schule. Da ich aber oft trainiere und einige Wettkämpfe bestreite, zu denen wir teilweise eine weite Anreise haben (zum Teil mit Übernachtungen), bleibt mir wenig Freizeit.

Wie hat sich dein Trainingsalltag durch die Corona-Pandemie verändert?

Durch meine Kaderzugehörigkeit kann ich normal weitertrainieren. Nur das Training in der großen Gruppe fehlt mir. Dadurch habe ich kaum Kontakt zu einigen Läuferinnen, mit denen ich sehr gut befreundet bin.

Wenn du einen „sportlichen“ Wunsch für die Zukunft hättest ...

... dann würde ich mir die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften in Rostock wünschen. Seit ich klein bin, wünsche ich mir auch, an den Olympischen Spielen teilzunehmen. In diesem Jahr möchte ich eine neue Bestzeit über 800 Meter laufen.

Was tust du dafür, um diesem Ziel näher zu kommen?

Trainieren, trainieren, trainieren – bei meinem Trainer Udo Krumm. Zusätzlich gehe ich alle zwei Wochen zur Physiotherapie.

Welche Hobbies hast du sonst noch?

Ich treffe mich gerne mit meinen Freundinnen, wenn Corona es zulässt. Ansonsten treibe ich gerne weitere Sportarten wie Turnen, Schwimmen und Eislaufen.

Hast du schon mal überlegt, mit dem Laufen aufzuhören?

Niemals. Ich liebe es, zu laufen. Meine Familie steht immer hinter mir und unterstützt mich. Und meine Freundinnen feuern mich immer an – im letzten Jahr hauptsächlich über Livestream. Aber das spornt an.

Jeder Tipp hilft dem Sport

Ob LOTTO 6aus49, Eurojackpot oder Rubbellose – als Deutschlands größter Lotterieveranstalter mit staatlichem Auftrag steht WestLotto seit 1955 für ein sicheres und seriöses Spiel. Aber WestLotto macht nicht nur die Tipper zu Gewinnern! Denn rund 40 Prozent der Spieleinsätze gehen an das Land NRW, das damit gemein-

nützige Institutionen aus Wohlfahrt, Sport, Kunst und Kultur sowie Umwelt- und Denkmalschutz fördert – zum Beispiel den Landessportbund, der damit zahlreiche Projekte und Aktivitäten im Breitensport verwirklichen kann. Während der vergangenen Jahrzehnte sind auf diese Weise bereits mehr als 29 Milliarden Euro in

Danke,
dass Sie NRW
fördern.

das Gemeinwohl geflossen, 700 Millionen Euro allein im Jahr 2020. Davon profitieren alle in NRW – auch Sie!

» www.lotto-prinzip.de