

Laufmagazin

# SPIRIDON



Juli-August/7-8/2023

5,00 €

Österreich / Luxemburg 6,00 €

Schweiz 9,00 SFr, A4104

**ABO-BESTELLUNG:  
spiridon@gmx.com**

**Spannung bei  
Kassel-DM**

**Deutsche Siege  
am Matterhorn**

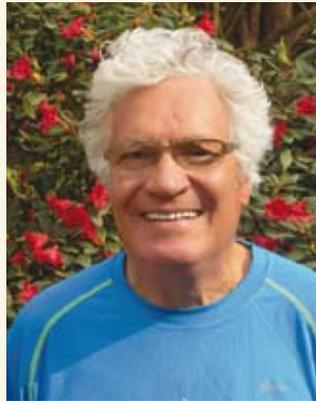




# Der Krampf der Geschlechter

Auf der Tribüne stießen sich die Experten an. „Bremm, wer ist denn das?“ Der junge Mann hatte soeben die deutsche Spitzenklasse im 5.000-m-Lauf zersägt und den Hitzelauf von Kassel in 13:35 min gewonnen. Doch einige „Freunde der Leichtathletik“ waren zuvor in Polen dabei und hatten bei der Team-EM in Chorzow gesehen, wie Florian Bremm dort über 5.000 m Siebter geworden war in schwachen 14:14 min. Die „Freunde“, die Fangruppe des DLV, befanden, die Reise nach Polen sei schön gewesen. Hotel und Essen gut, nur die Team-EM könne man vergessen. „Die Rheinische Post hat nicht eine Zeile darüber berichtet“, warf einer ein. SPIRIDON hat den Finger in die Wunde gelegt und diese Veranstaltung in Chorzow als nunmehr zweitklassig geworden eingestuft.

Von Manfred Steffny



was alles und nichts bedeuten kann, er habe der Mary Cain die Antibabypille und Abführmittel angeordnet.

Nun hängt man diesem Salazar neben missbräuchlichen Dopinggaben auch noch solche Geschichten an, und er kann sich wie andere „me too“-Denunzierte kaum wehren, selbst wenn er die Anschuldigungen zurückweist. Dabei kann ich aus persönlichem Erleben bestätigen: Dieser Salazar ist ein aus der Zeit gefallener Macho, Mitglied einer stockreligiösen Familie aggressiver Castro-Gegner. Seine sportlichen Zusammenbrüche nach Siegen hat er ebenso dramatisiert wie seinen Herzanfall. Seinen letzten Sieg beim Comrades Marathon hat er sich mit einem aufputschenden Antidepressions-Mittel erkaufte.

Doch oh Wunder, einige der Kritisierten aus dem DLV-Team – wieso überhaupt nominiert? – stiegen auf zu ungeahnten Höhen. Florian Bremm wurde deutscher Meister über 5.000 m, Bartelsmeyer qualifizierte sich überraschend als 1.500-m-Zweiter der DM in Kassel für das WM-Team, die als Letzte ihres Wettbewerbs in Chorzow gescholtene Burghardt wurde deutsche 200-m-Meisterin.

Außenseiter Oberbeck wurde 800-m-Champion. Da hatte die Mannschaftsführung des DLV wohl doch das richtige Händchen bei der Aufstellung für die Team-EM gehabt. Der schlechten Generalprobe folgte eine erstklassige Premiere.

Welcher Geist steckte hinter diesem plötzlichen Aufschwung? Man war ja immerhin Dritter geworden. Vielleicht der schon tot geglaubte Mannschaftsgeist? Oder der gute Empfang des polnischen Gastgebers, der größer in das internationale Sportveranstaltungs-wesen einsteigen will.

Unser Mitarbeiter Christian Werth hat in der Rubrik „Läufergeburtsstage“ in gebotener Kürze den Geburtstag von Alberto Salazar und dabei neben dessen sportlichen Leistungen auch seine Sperren erwähnt, als Leiter des Nike Oregon Projekts vier Jahre wegen Dopingmissbrauchs und dann noch lebenslang wegen Nötigung als Trainer ausgeschlossen. Exzessiv heißt es auf Englisch, die zusätzliche lebenslange Sperre sei wegen „sexually inappropriate comments“ und „sexually misconduct“ erfolgt. Bekannt ist, dass Salazar öffentlich erklärt hat, sein damals mit immer schwächeren Leistungen aufgefallener Schützling Mary Cain sei trainingsfaul und übergewichtig. Das war zwar undiplomatisch, aber sachlich korrekt. Daraufhin verklagte der verwöhnte Teenager ihren Trainer. Die lebenslange Trainersperre gegen Salazar wurde nicht von einem Sportverband, sondern vom diffusen Verbund „US Center for SafeSport“ ausgesprochen, dem auch ICONS nahesteht, eine an und für sich begrüßenswerte US-Organisation namhafter Frauen im Sport – Profis und Amateure, die für Gleichberechtigung im Sport kämpfen und z.B. Transmenschen als verdeckte Männer ablehnen. Dem unumstößlichen Verdikt von SportSafe ohne Widerspruch ausgeschlossen, folgen gewöhnlich die Sportverbände. Was hatte Salazar noch angestellt? Misconduct oder übergriffig, wie man so nebulös im Deutschen sagt, sei er bei einer Massage einer nicht genannten Person gewesen,

Doch in diesem Fall sollte man ihn in Schutz nehmen. Es gibt deutsche Trainer, die heute froh sind, dass sie nie Frauen oder weibliche Jugendliche trainiert haben und man ihnen nicht womöglich noch Jahrzehnte später einen Klaps auf den Hintern vorwerfen kann. Eine Teenagergruppe kann für eine Führungsfigur wie Lehrer, Priester, Popsänger, Trainer schwärmen und sich in sie verlieben. Und wenn der Wind sich dreht, im Sport bei unbefriedigenden Leistungen, kann sie diese auch mobben ohne Gegenbeweis. Bei Umarmungen im Ziel muss man bei der neuen Betulichkeit, die von der US-Gesellschaft ausgeht, allmählich aufpassen. Schon heißt es auch in Wirtschaftskreisen, dem 2-m-Abstand durch Corona sei nun die „me too“-Schranke gefolgt. Auch der DLV muss abwägen, dass er nicht auf jedes Geschwätz hereinfällt und so natürliches Miteinander und den Erfolg einer ganzen Gruppe gefährdet oder gar zerstört. Das Schlimme ist nur, dass Betroffene bei diesem Privatissimum schnell vorverurteilt werden. Datenschutz, stillschweigende Vereinbarungen, Jugendschutz, ggf. Verhandlungen unter Ausschluss der Öffentlichkeit vernebeln die Wahrheit.

All dies überlegt man, während durch eine Gefängnisstrafe in Amerika um den unsäglichen Arzt und Trainer Larry Nazar die ganze Diskussion im Verhältnis männlicher Trainer/Arzt - Athletin wieder auflebt. Im Turnen, nicht in Hollywood, nahm sie ihren Anfang. Die Neue Zürcher Zeitung berichtete kürzlich ausführlich über Nazar, der für mehr als hundert Jahre Gefängnis bestraft wurde, weil er sich an mehr als hundert Sportlerinnen vergangen haben soll, darunter der Turnkönigin der Olympischen Spiele 2016, Simone Biles. Ein Schock mit Nachwirkungen.



Abdelaah verzockt, Bahn frei für Bremm vor Thorwirth. Foto: Hörnemann

Letztendlich führt ein grundsätzlicher Verdacht im Sport zur Segregation, zu Misstrauen wie bereits in der Dopingfrage. Reine Frauen-Fitness-Center etablieren sich immer mehr. Dabei haben wir in Deutschland das beste Gegenbeispiel mit den Familien Heinig und Baumann. Gegenteilig führten die Olympier für 2021 Mixed Relays in der Leichtathletik und im Triathlon ein. Männer und Frauen im Sport in gleicher Zahl in allen Laufwettbewerben war eine Forderung von SPIRIDON bereits in der allerersten Ausgabe im Dezember 1974. Allerdings nimmt die Zugkraft der reinen Frauenläufe nach Corona ab. Das liegt aber auch daran, dass immer mehr Frauen den Pink-Rummel satt sind und merken, dass die Sponsoren nur auf die Frauen gucken, weil die mehr Klamotten kaufen als die Männer.



### **Collage zu Ehren von Dave Bedford bei seinem Weltrekord vom Starfotografen Mark Shearman**

**50** Jahre ist es her, seit der Engländer **Dave Bedford** am 13. Juli 1973 Weltrekord über 10.000 m lief. Mit 27:30,8 min war er in London ganze 7,6 sec schneller als Lasse Viren bei seinem Olympiasieg 1972 in München. Bedford rehabilitierte sich mit diesem brillanten Sieg bei der offenen englischen Meisterschaft in London für seine Schlappe bei den Olympischen Spielen in München, wo er lange das Feld der 10.000-Läufer angeführt hatte, aber dort in der letzten Runde klar abgehängt wurde und auf Platz fünf in 28:05,4 zurückfiel. Der gebürtige Londoner mit dem kämpferischen Laufstil und dem gnadenlos harten Training wirkte bei seiner Körpergröße von 1,83 m bei 66 kg Kampfgewicht allein schon furchterregend im Reigen der schmalen Langstreckler durch seinen gewirbelten Schnurrbart und hatte auch privat ein finsternes Image. Für seine Eskapaden, auch während des Höhentrainings in St. Moritz, war der trinkfreudige Engländer bekannt. Er war der letzte englische Sieger der ICCU-Crosslauf-Weltmeisterschaft als Vorläufer der Cross-WM der IAAF (heute World Athletics). Im Jahr davor, 1971, bestimmte er bei der Europameisterschaft in Helsinki als damaliger Europarekordler in 27:47 min in einem der spannendsten 10.000-m-Rennen das Tempo. Am Abend vor dem Lauf soll er den Konkurrenten Gaston Roelants aus Belgien (auch kein Kostverächter) zu einem Trinkgelage animiert haben. Bedford legte im Rennen ein hohes Tempo vor, das er nicht halten konnte. Sensationell gewann der Finne Juha Väätäinen in 27:52, 4 vor dem Titelverteidiger Jürgen Haase aus der DDR. Bedford wurde nur Sechs-

ter in 28:04,4 min. Roelants stieg im Übrigen in diesem Rennen aus, und der spätere Olympiasieger Viren wurde nur 17. Der offensive Tempoläufer Bedford hielt auch die britischen Rekorde über 5.000 m und 3.000 m Hindernis.

Bedford legte sich auch mit einer Firma an, die ihn mit Doubles vom Bart bis zu seinen roten Socken in der Werbung imitiert hatte. Diese beschimpfte er als Bastarde und bekam 60.000 Pfund Schadenersatz. Als harscher Athlet führte er das dreimal tägliche Training ein: am späten Vormittag und abends und jeweils am frühen Morgen danach etwas kürzer, um die Anstrengung des Vortages abzuschütteln. Kein Wunder, dass er oft verletzt war oder seine Leistungsfähigkeit überschätzt hatte. Aber am 13. Juli 1973 war er nicht nur der Held des Tages mit seinen 27:30 h, die vier Jahre lang Weltrekord blieben.

Da die Engländer echte Typen lieben, machte Bedford trotz Ecken und Kanten Karriere, wurde Vorsitzender des Road Runners Club of England, schließlich Athletic Director des London Marathon bis 2012 und sitzt mit nunmehr 73 Jahren der Kommission für Road Running von World Athletics vor. Außerdem wurde er Ehrendoktor der Middlesex University und mit dem königlichen Orden OBE (Officer of the British Empire) ausgezeichnet für seine Verdienste in der Leichtathletik und Beschaffung von Geldern für karitative Zwecke. Allerdings nicht mehr mit glänzendem, schwarzem, sondern grauem Schnurrbart.

**M.St.**



# Drei Weltrekorde in der Olympia-Stadt

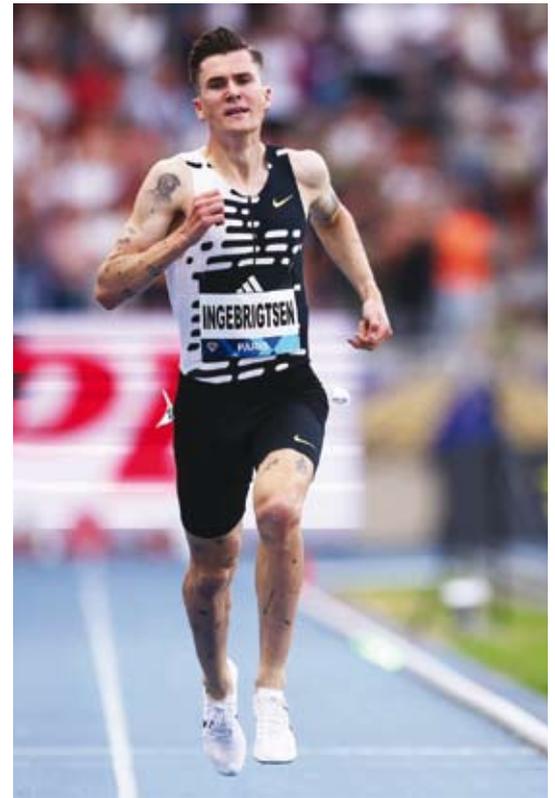
An einem Abend für die Ewigkeit haben die 19.000 Zuschauer das „Stade Charléty“ im Süden von Paris in ein Tollhaus verwandelt. Auf der blauen Kunststoffbahn fielen innerhalb von zwei Stunden gleich drei Weltrekorde und noch dazu ein Europarekord. Wahnsinn! In der französischen Olympia-Stadt, wo 2016 der erste und bis dato einzig sorgte das Golden League-Meeting für einen Donnerhall in der Laufszene. 2016, lang ist es her, gab es in Paris den ersten und bis dato einzigen durch Ruth Jebet aus dem Bahrain über 3.000 m Hindernis (8:52,78 min).

Schon früh nahm das Sportfest rasant an Fahrt auf. Faith Kipyegon, die sieben Tage zuvor in Florenz die 1.500 m (3:49,11 min) so schnell gerannt war wie keine Läuferin vor ihr, siegte im 5.000-m-Rennen in 14:05,20 min und schlug mit einem irren Finish die bisherige Rekordhalterin Letesenbet Gidey, die mit 14:07,94 min knapp über ihrer alten Höchstmarke (14:06,62 min) blieb. „Ich weiß nicht, wie ich es geschafft habe“, sagte die Doppel-Olympiasiegerin aus Kenia, die mit weit aufgerissenen Augen staunend über die Ziellinie gestürzt war, „die 1.500 m sind meine Strecke, aber nicht die 5.000 m. Ich wollte nur meine Bestzeit steigern.“ Als Faith Kipyegon, die von Patrick Sang, dem Coach von Eliud Kipchoge, betreut wird, mit einem fulminanten Antritt loslegte, kam Gidey, Weltmeisterin und Weltrekordlerin über 10.000 m, nicht mehr mit. Kipyegon ist nunmehr die erste

Frau in der Leichtathletik-Historie, die über 1.500 m und 5.000 m die Nr. 1 ist.

Der hagere Äthiopier Lamecha Girma knackte etwa eine Stunde später über 3.000 m Hindernis in 7:52,11 min den 19 Jahre alten Rekord von Saif Saeed Shaheen, der als Stephen Cherono in Kenia geboren wurde, dann für den Golfstaat Katar startete und 2004 in Brüssel 7:53,63 min lief. „Ich war sehr zuversichtlich, denn ich wusste, dass meine Form gut ist“, meinte der Olympia- und WM-Zweite aus Äthiopien, der 2024, wenn es ins viertmal so viele Zuschauer fassende „Stade de France“ geht, der Favorit ist. Sein Rivale Soufiane El Bakkali aus Marokko, Olympiasieger und Weltmeister über Hindernisse und Wassergraben, war vor wenigen Wochen bei seinem Weltrekordversuch in Rabat gescheitert.

Große Töne hatte der norwegische Olympiasieger, Welt- und Europameister Jakob Ingebrigtsen bei der Pressekonferenz von sich gegeben, und er hielt Wort: Mit 7:54,10 min ließ der „Wikinger“ die Konkurrenz über die 2 Meilen (3.218 m) um über 15 sec hinter sich und löschte spielerisch leicht die Bestmarke von Daniel Komen aus dem Sommer 1997 (7:58,61 min). Auf dem riesigen Scheck, den ihm die Organisatoren überreichten, stand in dicken Lettern „World Record“. Allerdings führt der Verband „World Athletics“ auf dieser selten angebotenen Distanz lediglich Weltbestzeiten. Dafür ist Ingebrigtsen jetzt Europarekordler über 3.000 m, denn



**Jakob Ingebrigtsen: Weltbestzeit über 2 Meilen (7:54,10 min) und Europarekord über 3.000 m.**

bei seiner Durchgangszeit von 7:24,00 min war er flotter unterwegs als anno 2000 der Belgier Mohammed Mourhit (7:26,62 min).

Übrigens: 1997 im Zürcher Letzigrund hat es schon mal drei vollwertige Weltrekorde an einem Tag gegeben. Damals absolvierte der für Dänemark startende Kenianer Wilson Kipketer die 800 m 1:41,24 min, Äthiopiens Ausnahmeläufer Haile Gebrselassie ließ kurz darauf 12:41,86 min über 5.000 m folgen, und der Kenianer Wilson Boot Kipketer erreichte 7:59,08 min über 3.000 m Hindernis. **Uli Hörnemann**



**Lamecha Girma: In Paris lief er Weltrekord über 3.000 m Hindernis in 7:52,11.**



**Faith Kipyegon: Nach 1.500 m (3:49,11 min) jetzt auch Weltrekordlerin über 5.000 m in 14:05,20 min.**



## Doppel-Gold für DLV-Frauen

Die 26. Auflage des 10.000-m-Europacups war eine klare Sache für die DLV-Läuferinnen! In Pacé, einer kleinen Gemeinde mit 12.000 Einwohnern im französischen Département Ille-et-Vilaine im Herzen der Bretagne, wiederholten Alina Reh, Domenika Mayer und Eva Dieterich den Erfolg von 2022. Auch damals hatten sie die Mannschaftswertung gewonnen und Bronze durch Katharina Steinruck. Den Löwenanteil hatte einmal mehr die Vorjahreszweite Alina Reh, die nach einem eindrucksvollen Solo in 32:15,47 min die Einzelwertung beherrschte. Mit zwei Goldmedaillen war sie die erfolgreichste Teilnehmerin dieses traditionellen Events. Mayer schnappte sich die Bronzemedaille. In einem taktisch geprägten Männer-Rennen setzte sich der Italiener Yemaneberhan Crippa in 28:08,83 min in Szene.

Von Ulrich Hörnemann

Die Zuschauer im schmucken „Stade Jean-Paul Chasseboeuf“ von Pacé staunten nicht schlecht über die Risikobereitschaft, mit der Alina Reh (SCC Berlin) zu Werke ging. „Oh, là, là“, meinten einige und nickten anerkennend, „quelle coureuse courageuse!“ Die mutige Läuferin von der Alb setzte sich vom Start weg an die Spitze und baute ihren felsenfesten Glauben darauf, dass ihr die Gegnerinnen die Hochachtung nicht verwehren würden, wenn sie gleich mal aufs Tempo drückte. 3:11,03 min bei 1.000 m waren in jedem Fall eine Ansage! Ohne Yasemin Can, Europameisterin auf dieser Strecke und Titelverteidigerin aus der Türkei, war Reh zweifelsfrei die glasklare Favoritin und ihre PB von 31:19,87 min um 35 sec schneller als die der Nächsten, Valeriia Zinenko (31:55,60 min) aus der Ukraine, die sich auch im A-Lauf befand und ihr anfangs bei der Führungsarbeit assistierte. Alle ande-

ren machten keine Anstalten, mit den beiden hinaus ins Abenteuer zu ziehen. Zumal die äußeren Bedingungen an einem lauen Sommerabend bei Temperaturen von über 20 Grad und heftigem Wind, der den 27 Damen bisweilen kräftig ins Gesicht blies, zu größter Vorsicht mahnten.

Aber Alina Reh zog ihren Plan energisch durch. Bei 2.000 m hatte Zinenko die Nase vorn, dann eilte die Deutsche an ihrer Begleiterin vorbei, passierte die 3.000 m in 9:30,36 min und baute den Vorsprung in der Folge kontinuierlich aus. Bald lagen 100 m zwischen ihr und Zinenko, die Verfolgerinnen hielten voller Respekt weitere 100 m Abstand. „Alina ist gut in Form“, hatte Isabelle Baumann, DLV-Bundestrainerin und ihre Heimtrainerin am Standort Tübingen, im Vorhinein positive Nachrichten verbreitet, die Werner Kern, DLV-Teamleiter Lauf/Gehen, bestätigen konnte: „Die Prob-



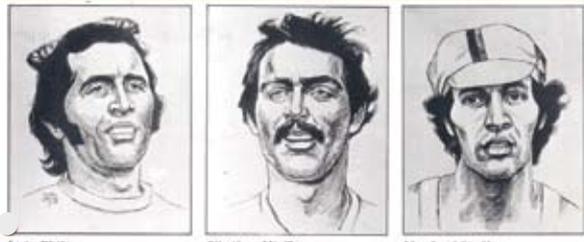
Alina Reh nach kleiner Krise wieder in Form und Europacup-Siegerin

leme, die noch in Mittweida aufgetreten sind, hat Alina überwunden“, so Kern, „sie hat sich wieder gefangen.“ Ihre formidable Verfassung, die sich schon beim Höhen-training im schweizer Luftkurort St. Moritz angedeutet hatte, bekamen die Konkurrentinnen schmerzlich zu spüren. Weil die sonst so starken Engländerinnen und Tückerinnen fehlten, war der Weg frei für die EM-Dritte von Berlin 2018.

Die erste Hälfte bewältigte sie in flotten 15:49,40 min. Dann wurden auch ihre Beine ein wenig müde. „Es war richtig hart, 25 Runden lang gegen den Wind anzukämpfen“, klagte Alina Reh im Nachklang, „schade, dass es keine Gruppe gab, um Kraft zu sparen.“ Dennoch verteidigte sie ihren Vorsprung gegen Zinenko, die bemüht war, den zweiten Platz abzusichern. Mekdes Woldu, eine Französin äthiopischer Abstammung, und Domenika „Meni“ Mayer (LG Telis Finanz Regensburg), die amtierende deutsche Meisterin, rückten ihr dicht auf die Pelle. Zinenko musste sich sputen. Reh, die erste deutsche Europacup-Siegerin seit Sabrina Mockenhaupt, 2005 Erste in 31:21,28 min, war längst auf und davon. Einsam drehte sie ihre Bahnen. Für den zweiten Abschnitt benötigte Reh 16:26,07 min und siegte überlegen in 32:15,47 min. Zinenko finishte in 32:29,81 min, während sich in ihrem Rücken ein spannendes Duell entwickelte. Mayer, 32 und damit zwei Jahre älter als Woldu, knallte auf der Zielgeraden nochmal den Turbo rein und überrollte die sichtlich verblüffte Gegnerin. „Meni“ Mayer, die „Mutter der DLV-Kompanie“, lief 32:35,95 min und Woldu 32:37,52 min. Gold ging an Reh, Silber an Zinenko und Bronze überraschend an Mayer, die total erstaunt war über ihren unerwarteten Coup. Eva Dieterich (LAV Tübingen), die Dritte im Bunde, rang im Kampf um Platz acht die Spanierin Cristina Ruiz nieder. Ihr Ergebnis lautete 32:49,60 min, 33 Hundertstel hatte sie Ruiz abgeknöpft. Maßarbeit!



Evas Dieterich (vorne) errang Platz 8.



RIVALEN, doch im Erfolg oft vereint, die Olympiateilnehmer und drei Erstplatzierten bei den deutschen Marathonmeisterschaften 1972: Lutz Philipp, Günther Mielke und Manfred Steffny.



AHNENGALERIE, der Langstreckenläufer beim 60. Geburtstag von Herbert Schade in Solingen. Von links: Emil Zatopek, Arthur Lambert (oben), Dr. Ernst van Aaken, Horst Flosbach (hinten), Herbert Schade und Max Syring. Foto: Gustav Schröder

SPIRIDON

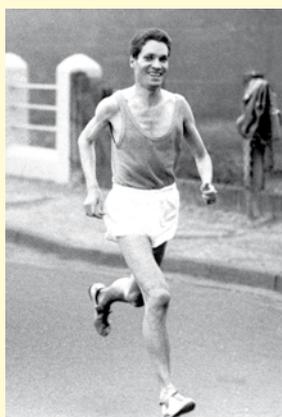
NICHT IMMER LEICHTFÜßIG

M. STEFFNY

MANFRED STEFFNY

## NICHT IMMER LEICHTFÜßIG

Mein erstes Leben



MANFRED STEFFNY



SPIRIDON



Ich bestelle das Buch: **Marathonlauf** von Karl Lennartz zum **SONDERPREIS** von 9,90 Euro

- Ich bestelle ein Jahres-Abo des monatlich erscheinenden SPIRIDON-Laufmagazins für 45 €
- Als Begrüßungsgeschenk erhalte ich noch nach Rechnungszahlung nebenstehendes Buch (Lauf-Lexikon)
- Ich bestelle ein PROBE-ABO des SPIRIDON-Laufmagazins (3 Ausgaben für 7,20 €)
- Ich bestelle das Lauf-Lexikon

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift



**ABO-BESTELLUNG:**  
**spiridon@gmx.com**

- Ich bestelle das neue Buch „Leichtfüßig“ für 8,90 €
- Ja, ich abonniere neu und habe noch keine Kunden-Nr.
- Ich bezahle per Rechnung
- Das Jahres-Abonnement liefern ab: \_\_\_\_\_



# Vogt und Mayer haben Grund zur Feier

Die Teilnehmerfelder bei den Deutschen 10.000-m-Meisterschaften in Mittweida waren ausgedünnt. Marathon-Europameister Richard Ringer, der am gleichen Tag in der Heimat am Bodensee seine kirchliche Trauung mit Nada Ina Pauer feierte, fehlte bei den Herren genauso wie seine eingeladenen Hochzeitsgäste Amanal Petros und Sebastian Hendel. Freiwillig verzichteten auch Miriam Dattke und Katharina Steinruck, die bei den Frauen gewiss zu den Medaillenkandidatinnen gezählt hätten. Mit Nils Voigt, EM-Neunter über 25 Stunden, gab es einen souveränen Sieger. Dank ihrer Spurtqualitäten setzte sich Domenika Mayer durch, während Alina Reh, die 2022 in Pliezhausen bei ihrem Comeback vorne lag, einen rabenschwarzen Tag erwischte.

## Von Ulrich Hörnemann

Die letzte Medaille, die im gleißenden Flutlichtschein verteilt wurde, ging an Nils Voigt (TV Wattenscheid 01), den alten und neuen deutschen Meister über die 10.000 m. 2021 in Mainz hatte er vorn gelegen und am Samstagabend in der sächsischen Universitätsstadt Mittweida ein weiteres Mal. „Ich wollte gewinnen“, sagte der 26 Jahre alte Münsteraner, „das habe ich geschafft.“ Mit 28:03,15 min war er zwar nicht ganz so flott unterwegs wie noch im in San Juan Capistrano/USA, wo Voigt den nationalen Rekord von Dieter Baumann mit 27:30,01 min gestreift hatte.



Das Führungsquartett (von links): Filimon Abraham (2. in 28:12,79 min) machte Tempo für Nils Voigt (1. in 28:03,15 min). Filmon Telkebrhan (3. in 28:25,82 min) und U23-Junior Tom Förster (28:41,02 min) folgten ihnen.

Exakt 8,48 sec fehlten ihm, dann hätte er mit dem „Schwabenpfeil“ gleichgezogen.

Die Baumann-Zeit war diesmal kein Thema, wie Nils Voigt bemerkte: „Mir ging es darum, dass ich mein Selbstvertrauen zurückbekomme.“ Auf der blauen Tartanbahn im „Stadion am Schwanenteich“ spielte Marathonmann Filimon Abraham (LG Telis Finanz Regensburg) den „Hasen“, der die erste Hälfte in 14:03,60 min bewältigte. „Das war so abgesprochen“, verkündete Voigt hinterher, „ich hatte eigentlich an ein schnelleres Anfangstempo gedacht, war mir aber nicht sicher, ob ich dieses Risiko eingehen sollte.“ Denn nur fünf Tage vor der DM war er von einem zehnwöchigen Trainingslager in den Staaten zurückgekehrt. „Den Jetlag habe ich noch gespürt“, klagte Voigt, „die Beine waren nicht ganz so locker wie sonst.“ Doch es hat gereicht für den vierten Titel in seiner Karriere vor dem „Hasen“ Fili-

mon Abraham (28:12,79 min). „Da ich mich noch sehr gut fühlte, habe ich nach 5.000 m nicht aufgehört und bin weiter gelaufen“, teilte Abraham den Journalisten mit, „nun habe ich wieder Silber geholt, wie in Pliezhausen und in Lönningen bei der Cross-DM.“ Filmon Telkebrhan-Berhe, der wie Abraham gebürtig aus Eritrea stammt, war mit Bronze (28:25,82 min) einverstanden: „Nach 20 Runden habe ich gemerkt: Oh, das wird mir jetzt zu schnell. Dann bin ich mein Tempo gelaufen und habe immerhin eine Bestzeit aufgestellt.“ In ihrem Sog drückte U23-Junior Tom Förster (LG Braunschweig) seine PB auf 28:41,02 min und qualifizierte sich für die U23-EM in Espoo/Finnland. „Puh, das war hart“, stöhnte er, „die Norm ist abgehakt.“ Verletzungsfrei („Die Sehnen-scheidenentzündung im linken Fuß ist ausgeheilt“) hatte sich Förster zunächst an das Spitzentrio gehängt, dann einliefen ihm die drei davon. Jona Bodirsky (TSV 05 Rot), 2. in 29:43,32 min, und Felix Ebel (Emder Laufgemeinschaft), 3. in 29:43,44 min, rangelten auf der Zielgeraden um Silber und Bronze.

Alle standen im Schatten von Nils Voigt, der die schwache Vorstellung auf der halbierten Distanz (14:91,73 min) in Winston-Salem/USA Mitte April wettgemacht hatte. Tono Kirschbaum, sein routinierter Coach, mit dem Voigt seit Herbst 2018 kooperiert, freute sich riesig: „Nils hat gezeigt, dass es lediglich ein Ausrutscher war.“ In der Tat: Eindrucksvoll hatte er in Mittweida demonstriert, wie viel Kraft in seinem Körper steckt. Einige fragten sich, wo er all die Reserven hernimmt. Andere, wie der humorige Ansager, scherzten schon, Voigt trage einen Satz Batterien in seinen Spikes, die ihm pausenlos Energie zuführen. In der Schlussphase trommelte er über den Kunststoffbelag wie der lustige Duracell-Hase aus der Fernsehwerbung. Power auf Dauer! Kirschbaum, Ex-Mittelstreckler aus Münster, der einst vom legendären Harald



## Fortsetzung im Heft

Kurz nach dem Start des 10.000-m-Laufs: Hanna Klein (links) sollte Alina Reh (2. von links) zu einer schnellen Zeit ziehen. Reh schwächelte und wurde Fünfte in 33:21,43 min. Domenika Mayer (Nr. 47) siegte in 32:14,34 min.



# Die Tragödie beim Hamburger-Ironman

Die „Active City“ Hamburg strahlte. Der Himmel war blau, das Wasser angenehm. Olympiasieger Jan Frodeno bestritt sein letztes Rennen auf deutschem Boden. Es sollte ein Sportfest der Superlative werden. Und dann endete doch alles in einer Katastrophe.

Das Rennen war gerade mal zweieinhalb Stunden alt. Auf der rechten Fahrbahnseite der Radstrecke auf dem Gaureter Hauptdeich (Spadenland) fuhr ein Profifahrer nach der Wendemarke zurück in Richtung Innenstadt. Er wurde begleitet von einer Kolonne von mindestens zehn Motorrädern mit Kampfrichtern, Fotografen und Kameraleuten.

Es war 8:41 Uhr. Im Livestream des Veranstalters war deutlich zu erkennen, daß ein Motorrad plötzlich zum Überholen ausschert und in den Gegenverkehr fährt. Bei hoher Geschwindigkeit kollidierte es mit einem entgegenkommenden Radfahrer.

Es krachte. Trümmerteile flogen quer über die Fahrbahn. „Ich war direkt nebenan und habe das Fahrrad in gefühlt 1000 Teile zerspringen sehen“, sagte Olympiasieger Jan Frodeno.

Minuten später trafen die Rettungskräfte und der Hubschrauber am Unfallort ein. Sie konnten nur noch den Tod des 70 Jahre alten Motorradfahrers Michael D. feststellen. Der Radfahrer, ein 25-jähriger Amateurfahrer aus England, wurde schwer, aber nicht lebensgefährlich verletzt. Der Sozius auf dem Motorrad, mutmaßlich besetzt mit einem 50 Jahre alten Kameramann des Veranstalters, erlitt Verletzungen im Brustbereich und einen Schock. Radfahrer und Kameramann wurden in die Asklepios-Klinik in Hamburg-St. Georg transportiert.

Als das Hauptfeld am Unfallort eintraf war die Strecke abgesperrt. Die Teilneh-

mer mussten ihre Fahrräder über den Deich an der Unfallstelle vorbeischieben und konnten dann erst weiterfahren. „Das sind unfassbare Szenen, die wir so noch nie gesehen haben“, sagte der ehemalige Ironman-Weltmeister Sebastian Kienle im Fernsehen der ARD.

Auch nach Redaktionsschluß dauerten die Ermittlungen der Polizei noch an. Hintergründe seien rein spekulativ, meinte der Einsatzleiter der Polizei, Curt Wenzel, in der ARD. IRONMAN-Chef Oliver Schiek zeigte sich im Gespräch mit dem Triathlon Magazin „schockiert und tief betroffen“.

„Die Motorräder waren viel zu nah dran. Es war eine Farce. Mit dem Gegenverkehr war es so unfassbar eng. Da dürfen keine Motorräder sein“, kritisierte Jan Frodeno den Veranstalter im Zielbereich. „Ich habe dem Kampfrichter 15 Kilometer vor dem Unfall noch gesagt, daß das nicht gut endet.“ Eine konstruktive Kritik, die von vielen geteilt wurde. Kritik gab es auch in Richtung Livestream des IRONMAN. Das Unglück wurde mit keinem Wort erwähnt. Statt dessen blödelten die englisch sprechenden Kommentatoren herum und sprachen sogar von einem „beautiful day“ in Hamburg. Der NDR schaltete seine Übertragung aus Pietätgründen ab.

Die Veranstaltung lief wie gewohnt weiter. Zwar wurden ein Abbruch oder eine Verkürzung des Rennens diskutiert, dann aber wieder verworfen. IRONMAN, Hamburg gab die Verantwortung weiter an IRONMAN in den USA. Der Hauptsitz der World Triathlon Corporation, weltweiter Vermarkter des Ironman, befindet sich in Tampa (Florida). Dort herrschte aber zum Unfallzeitpunkt tiefe Nacht. Es war niemand erreichbar. Zum Zeitpunkt des Unfalls waren 2.800 Athleten auf der Strecke. Es hätte eine größere Gefahr heraufbeschworen sie von der Strecke zu nehmen

und es war auch schwer zu kommunizieren, war allgemein zu vernehmen. „Das kann bei jedem Wettkampf passieren. Das kann auch bei uns passieren. Es gibt andere Wettkämpfe, wo es auch Todesfälle gegeben hat, beim Triathlon“, sagte Prof. Dr. Martin Engelhardt. Dass das Rennen am Sonntag nicht abgebrochen wurde, habe mit der „Gesamtverantwortung der Veranstalter, auch was die Sicherheitslage des Gesamtwettkampfes anbelangt“, zu tun gehabt. Engelhardt sagte: „Sie waren natürlich auch über den Unfall und natürlich den Tod geschockt, haben aber in alle Richtungen überlegt, was jetzt die richtige Handlungsweise sei.“

Die Kritik an der Polizei oder der Stadt Hamburg ist unberechtigt. Die Polizei kann nur eingreifen, wenn eine akute Gefährdung der Sicherheit anderer Menschen besteht. Das sei aber nicht der Fall gewesen. Die Verantwortung lag allein beim Veranstalter.

Im Zielbereich wurde allerdings weiterhin Stimmungsmusik gespielt und die Zuschauer angeheizt. Die meisten wussten gar nicht, was da vorher passiert war. Erst auf Initiative der Stadt Hamburg in Person von Sportstaatsrat Christoph Holstein wurde eine Schweigeminute eingelegt und die Zuschauer informiert: „Wir müssen bedauerlicherweise mitteilen, daß der Motorradfahrer verstorben ist. Der Mitfahrer und der Athlet sind weiter in Behandlung im Krankenhaus.“

Vom 13. - 16. Juli finden in Hamburg die Triathlon-Weltmeisterschaften statt. Im Hinblick darauf wird sich die Stadt nochmal intensiv mit dem Thema Sicherheit befassen. „Das tun wir aber vor jeder Großveranstaltung mit allen dafür verantwortlichen Stellen in Hamburg“, so Staatsrat Holstein.





# Wasser kalt, heiße Wettkämpfe

**Es war eine tolle Eröffnung der Triathlon Saison 2023 im Kraichgau mit dem 1. Bundesliga Wettkampf am Samstag und dem 70.3 Event am Sonntag. Die Favoritin Laura Philipp (Saarbrücken) und der Newcomer Rico Bogen (Leipzig) boten mit ihren Siegen im Land der 1000 Hügel eine hervorragende Vorstellung im 70.3 Event.**

Nach dem traditionellen Triathlon in Buschhütten zum Auftakt der Saison 2023 über die Sprintdistanz hatten die Mittel-Distanz Profis und Agegrupper die Möglichkeit, sich für die bevorstehende Weltmeisterschaft 70.3 im finnischen Lahti im August zu qualifizieren.

Ca. 40 männliche Athleten mit Profistatus begaben sich am Sonntag um 8.15 Uhr zur ersten Disziplin, dem 1,9 km-Schwimmen, in den Hardtsee. Fünf Minuten später folgten die weiblichen Elite-Triathletinnen. Direkt nach dem Start, im 17 Grad warmen/kalten Wasser, bildete sich bei den Herren eine Spitzengruppe mit Lukasz Wojt, Rico Bogen, Jan Stratmann, Gregor Schreiner und Jesse Hinrichs, gefolgt von den restlichen Favoriten um den zweifachen Iron Man-Weltmeister Patrick Lange.

Als Schnellster stieg Wojt mit einem Vorsprung von 42 sec aus dem Wasser. Ihm folgte das restliche Feld in die Wechselzone. Schon bald hatten Bogen, Schreiner und Stratmann den Vorsprung des ehemaligen polnischen Spitzenschwimmers auf dem Bike eingeholt. Besonders Schreiner bestimmte auf den ersten Rad-km das Rennen der Spitzenathleten. Patrick Lange führte mit ca. 2 min Abstand das Verfolgerfeld an, zu dem der starke Schweizer Andrea Salvisberg und Jonas Hoffmann zählte.

Der erst 22-jährige Bogen hatte einen sehr guten Tag auf dem Rad erwischt und konnte seine Spitzenposition bis zum Wechsel ausbauen. Bogen, der sich zu einem sehr guten Läufer entwickelt hat, führte bereits nach Ende der ersten Runde – bei ca. km 7 – mit rund 45 sec. Ihm folgte Stratmann und der Sieger des SwissCity-Marathon 2022, Andrea Salvisberg. Schien der Leipziger auf den abschließenden 21 km einem ungefährdeten Sieg entgegen zu laufen, so gab es hinter ihm bis ins Ziel in Bad Schönborn ständig Positionswechsel. Nach 3:49:11 h konnte Bogen jubeln. Er hatte sich zum „König im Kraichgau“ gekrönt. Patrick Lange machte Position für Position gut, und war mit dem zweiten Rang in 3:50:51 h. mehr als zufrieden. Das Podest im Kraichgau vervollständigte der Schweizer Andrea Salvisberg dank einer guten Laufleistung.

Die Überraschung des Tages war der 27-jährige Jonas Hoffmann (race traking team). Er ging das Rennen sehr defensiv an, da er nach einer längeren Verletzungs-



Jonas Hoffmann, Vierter im Kraichgau in 3:52:10 h, siehe nebenstehendes Porträt.

Foto: privat

pause nicht wusste, wie gut seine Form ist. Rang vier nach einer guten Leistung auf dem Bike und einem guten Halbmarathon, dokumentierte die gute Form des Siegerländers. Nach dem Rennen gab er sich zufrieden, war jedoch mit seiner Laufleistung nicht hundertprozentig im Reinen, da er als 2:25-Marathonmann (Frankfurt 2022) mehr hätte leisten können. „Es war für mich ein Vorbereitungsrennen für die WM 70.3 in Lahti am 27. August bzw. für meinen ersten Langdistanz-Start in Hamburg.“ Der höher eingeschätzte Jan Stratmann fiel hingegen mit einer abschließenden 1:15 h gegenüber der starken Konkurrenz etwas ab.

## FRAUENRENNEN

Fünf Minuten nach den Männern, gingen 28 Profistarterinnen ins kalte Nass. Auch hier standen mit Lucy Charles-Barclay (Großbritannien), Daniela Bleymehl (Darmstadt), Nikki Barlett (Großbritannien), Allie Salthouse (Neuseeland) und Anne Reischmann (Friedrichshafen) Weltklasse-Athletinnen am Start. Lucy tat es Wojt gleich und stieg mit einem Vorsprung von 1 ½ min aus dem Wasser. Die übrigen Favoritinnen folgten in gebührenden Abständen.

Nach dem Wechsel schlug dann die Stunde von Laura Philipp auf dem Bike. Auch Bleymehl und Salthouse wussten auf der abwechslungsreichen Radstrecke über 90 km zu überzeugen und bildeten ab km 50 die Radspitze.

Das Feld ging mit Bleymehl an der Spitze auf die finale Laufstrecke. Dank einer starken Laufleistung konnte Laura sich einen klaren Sieg in 4:15:27 h erlaufen.

Rang Zwei ging in 4:16:11 h an Barclay knapp vor der Australierin Ellie Salthouse (4:16:20 h).

Auf den Rängen vier und fünf liefen die Britin Nikki Barlett und die Deutsche Anne Reischmann ein.

Daniele Bleymehl konnte mit den ersten zwei Disziplinen sehr zufrieden sein, nachdem sie in der Vorbereitung durch eine Fußverletzung nur wenige Laufkilometer aufzuweisen hatte. Bis zum Iron Man

Frankfurt, dürfte sie diese Defizite mit Unterstützung ihrer Lauftrainerin Petra Wassiluk geschlossen haben.

Pünktlich um 8:30 Uhr starteten über 1.500 Agegrupper, um sich die begehrten Slots für die 70.3. Weltmeisterschaft am 8. August in Lahti zu holen. Schnellster im hochklassigen Amateurfeld war der Schweizer Benjamin Ueltschi TM 30-35 in 4:03:29 h wobei der Ironman Sieger Italy 2022 sich an die Spitze des Amateurfeldes setzte. Als Gesamtzweiter holte sich der Engländer Zachary Cooper in der AK 25-29 in 4:08 den begehrten Slot für die WM.

Der lange Zeit klar an zweiter Stelle liegende Gießener Vincent Größer wurde wegen eines Fehlers in der Wechselzone vom Schwimmen zum Rad 10 km vor dem Ziel aus der Wertung genommen. Der zeigte immerhin, dass die Form für sein Heimrennen, dem Ironman Frankfurt am 2. Juli, stimmt.

Tags zuvor fand bereits der 1. Triathlon Bundesliga Wettkampf der Männer und Frauen statt.

Hier traten jeweils zwei Teams einer Mannschaft in einem neuen Format gegeneinander an.

In einem spannenden Wettkampf siegten sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern das Team des EJOT Buschhütten. Die mit Weltklasse-Triathleten gespickten Teams, wussten das Publikum zu begeistern. So waren unter anderem Annika Koch, Zeanet Bragmayer (Ungar), Solveig Levseth (Norwegen) und Tanja Neubert (Nürnberg) im Kraichgau bei den Frauen am Start.

Für Spitzenleistungen bei den Männern sorgten u.a. Tim Hellwig, Max Sperl, der Norweger Thorn Bergsvik, der Olympiadritte 2018 Henri Schoemann und der Deutsche Jonas Schomburg, um nur einige der Top-/ Athleten zu nennen.

Sie alle boten hervorragenden Triathlon Sport und waren mehr als eine gute Einstimmung auf den folgenden IRONMAN Tag. Für alle ein gelungener Einstieg in die Saison 2023. **Artur Schmidt**



# Kalte Wasserduschen, heiße Samba-Musik

Die alte Stahlkocherstadt glich einem Brutfen. Katharina Wehr bruzzelte in der tief stehenden Sonne. „Das war heute mein härtester Marathon“, stöhnte die 27-jährige Lokalmatadorin, die sich mit einer Schirmmütze gegen die heißen Temperaturen schützte, „ich bin fix und fertig.“ Heiß, heißer, Duisburg! Die Wirtschaftsingenieurin mit Master-Abschluss hatte ihren vierten Marathon in 3:00:28 h beendet und nach 2002 ihren zweiten Erfolg vor heimischer Kulisse perfekt gemacht. „Das war richtig hart!“ Matthias Wehr, auch schon 64, der bei der Premiere 1981 noch neben Globetrotter Wilfried Irmen an der Startlinie gestanden hatte, musste unterwegs genauso leiden wie seine ausdauernde Tochter. Schweißnass lief der Herr Papa nach 4:13:14 h über die Ziellinie in der Schauinsland-Reisen-Arena und war genauso geschafft wie die anderen 5.158 Aktiven, die sich für die 40. Jubiläumsauflage des Rhein-Ruhr-Marathon, dem größten Lauf-Event im „Pott“, angemeldet hatten.

An den 18 Verpflegungsstationen bei einem der ältesten Stadtmarathons Deutschlands war der Bär los. Wie Verdurstende in der Wüste kippten die Ausdauerhelden einen Becher Wasser oder Elektrolyte nach dem Andern in sich ein. Mit einem Rasensprenger sorgten schätzungsweise 35.000 Zuschauer für eine willkommene Dusche längs der Strecke rund um die Sechseen-Platte. 18 Bands spielten fetzige Samba-Musik, im riesigen Stadionrund, wo 5.000 Schaulustige auf den Rängen mitfieberten, ließen die „Brasileras“, drei leichtgeschürzte Brasilianerinnen, die Hüften schwingen. „Hey“, meinte Gabriel Barros total begeistert, „ich fühl' mich wie zu hause.“ Noch bei der Hälfte (1:13:59 h) lag er auf Kurs sub-2:30 h. Doch dann wurden ihm die Beine schwer. Sein Tempo von 3:31 min/km sackte herunter auf 3:47 km/h. Platz 1 in 2:33:50 h vor Philipp Zewe (2:36:45 h) aus Wolfsburg und Tim Tesselaar (2:38:05 h) aus Noordkop in den Niederlanden war ihm dennoch sicher. „Im Internet hatte ich gelesen, dass dies hier ein Samba-Marathon ist“, erzählte Barros, ein „Nobody“ im Feld der 957 Marathonis (579 Finisher – viele hatten wegen der Hitze gekniffen), der aus Sao Paulo stammt und den keiner kannte, „meine Mama wird staunen, wenn ich ihr Fotos von diesem Lauf schicke.“ Fernanda Barros lebt in der größten Stadt Brasiliens, ihr 29-jähriger Sohn, der eigentlich Ultra-Langstreckler ist, wohnt in Berlin, wo er laut eigener Aussage als Tattoo-Künstler tätig ist. Mit seiner Ganz-Körper-Bemalung zog er auch alle Blicke auf sich.

Die meisten Teilnehmer:innen, nämlich 2.281, favorisierten den „Halben“. Sie liefen entweder solo oder als Vierer-Staffel. Hagen Bielerich (1:09:53 h) aus Pulheim und Titelverteidiger Simon Bong (1:09:56 h) aus Brühl lieferten sich einen Zweikampf auf Biegen und Brechen. Ganze 3 sec trennten die beiden. Dritter wurde Joey Hendriks (1:14:11 h) aus Holland. Seine Landsfrau



Start ins Grüne brasilianisch angehaucht.

Foto: Hörnemann

Myriam van Roeden (1:23:18 h) hatte bei den Frauen die Nase vorn. Stephanie Breitreuz (1:23:41 h) vom ASV Duisburg und Angela Moesch (1:26:03 h) von der LG Deiringsen, Deutsche Halbmarathonmeisterin der W50, landeten auf den Plätzen zwei und drei.

Der Geschäftsführer des Stadtsportbundes Duisburg, Uwe Busch, der mit dem Sportlichen Leiter Bernd Dünge die Regie führt bei diesem Klassiker, lobte vor allem die besondere Herzlichkeit der Menschen im Revier: „Die Duisburgerinnen und Duisburger haben alles getan, um den Aktiven bei diesen Temperaturen die Herausforderung zu erleichtern. Das kam natürlich sehr gut an, die Stimmung war einfach klasse. Dazu passte, dass ein Brasilianer und Katharina Wehr, eine Läuferin vom ASV Duisburg, gewonnen haben. Unser Lauf ist somit lokal und international. Das zeichnet uns aus.“

Nach dem Rückschlag, den die Coronapandemie verursacht hat, ist der Marathon an Rhein und Ruhr wieder im Aufwind, während andere entmutigt das Handtuch geworfen haben. In Duisburg kamen in allen Wettbewerben mit u.a. Inlinern und Schulläufen über 5.000 Meldungen zusammen. Beim Comeback des Vivawest-Marathon im Mai 2022 wurden weniger als 3.500 Finisher:innen mit allen Rahmenwettbewerben gezählt, 2019 waren es noch über 9.000 und damit mehr als doppelt so viele. Zudem wurde der Lauf durch den Tod eines 20-jährigen Halbmarathon-Teilnehmers kurz vorm Ziel überschattet. Von einer Rückkehr des Düsseldorf-Marathon, der zuletzt 2019 stattgefunden hat, ist eh keine Rede mehr, da die Veranstalter seit der letzten Absage zu Beginn des Jahres 2022 abgetaucht sind und keinerlei Auskünfte über zukünftige Austragungen geben. Duisburg und eine treue Anhängerschaft machen weiter.

Uli Hörnemann



Brasilianischer Marathonsieger



Rasantanz zu Sambaklänge

Fotos: Mast



# Der Leistungsknick im Alter

Von Manfred Steffny

**Wann kommt er – der Leistungsknick? Er richtet sich im Seniorensport oft nicht nach den Altersklassen in Fünfersprüngen. Linear kann man eine gleichmäßige Kurve feststellen bei der Auswertung von Ergebnislisten, bei denen erfreulicherweise nicht nur die Klasse wie z.B. M50 oder W45 steht, sondern auch der Jahrgang. Dies stimmt ab dem Alter von vierzig Jahren einigermäßen.**

**D**och es gibt auch bizarre Verläufe. So ist die Klasse M35 bei Männern oft schwächer als die Besten der M40. Das mag daher kommen, dass viele in der M35+ sich noch nicht als Altersläufer verstehen, sondern noch auf Bestzeitenjagd gegen die Hauptklasse sind. Die PB oder der Hausrekord lockt mehr als der Lorbeer einer guten Platzierung im Lager der Senioren. Für sie fängt es interessant zu werden ab der Altersklasse M40. Da erwacht oft auch der Ehrgeiz von Ex-Meistern, die es im B-Lager noch einmal versuchen, an die Spitze zu kommen. Anders sieht es bei den Frauen aus. Sie haben in der W35 angekommen ihre Familienplanung überwiegend abgeschlossen, wollten eigentlich nur die Schwangerschaftspfunde runtertrainieren und haben plötzlich wieder Blut geleckt. So ist die W35 eine relativ stärkere Gruppe als die M35, leistungs- und zahlenmäßig. Sie wird auch von den Masters-Organisatoren ernst genommen.

Der M40er kann seine Leistung meistens ein bis zwei Jahre halten, dann setzt auch bei der Ausdauer und dem maximalen Sauerstoffaufnahmevermögen (VO<sub>2</sub>max) eine Minderung ein. So kommt es zur Leistungsdelle der M45. Diese ist oft eine Klasse geringerer Wertschätzung, woran in gewisser Weise die unrunde Zahl verantwortlich ist neben der Physis. Gewinner bei den Masters 40+ zu sein, dafür gibt es Pokale und Sonderpreise. Nach dem Besten der M45 fragt man weniger. Es liegt auch daran, dass ehemalige Meister nach Beendigung ihrer Karriere mal einige Jahre kurz durchschnaufen, um dann gerade für die Mastersklasse M40 wieder fit zu sein. Diese verlieren dann regelmäßig die Lust am Seniorensport und geben den Wettkampfsport auf. Die Übergänge bei den Frauen von der W35 zur W40 und W45 sind da fließender und entsprechen dem statistischen Altersmalus.

## NEWCOMER MISCHEN FELDER AUF

Es gibt nicht nur die Gruppe der alten Meister, sondern auch die der Newcomer. Es sind Leute, die früher einen anderen Sport betrieben haben und sich nach dem Fortkommen im Beruf wieder verstärkt sportlich betätigen. In der Vergangenheit war dies so bei den Männern, die Frauen wachsen erst allmählich da hinein und nicht immer ist der Ehepartner der Animator. Bei den Frauen ist es allerdings wiederholt vorgekommen, dass sie erst im Alter von Vierzig, wenn die Kinder groß sind, ihr Talent für das Laufen entdecken. Beispielhaft dafür stehen Silke Schmidt aus Mettmann und die von Winfried Aufenanger entdeckte Sandra Morchner für Kassel.

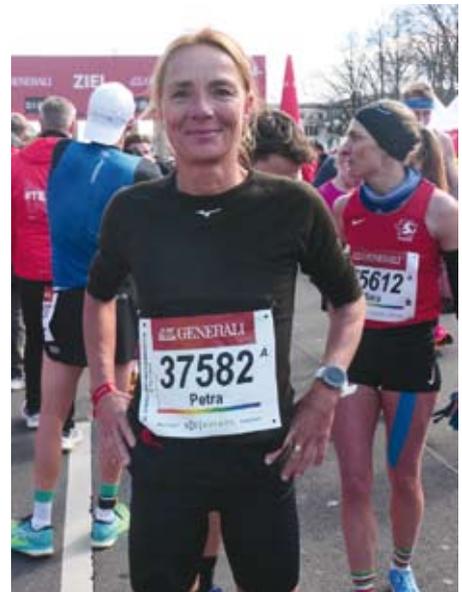
Die Klasse M50, Männer mitten im Leben, ist oft zahlenmäßig die stärkste bei einer Veranstaltung im Langstreckenlauf. Der 50. Geburtstag mit einer Medaille in der Hand, das ist für viele ein Wunschziel. Walter Koch aus Stuttgart lief mit Fünfzig bei 2:28 h mit den führenden Frauen. Das war schon früher so bei Christa Vahlensieck und den besten der M50. Bei den Frauen spielt in diesem Alter die Gesundheit eine größere Rolle, aber auch sie sind leistungsfähig. Wir kommen hier zu einem Phänomen, dass die Leistungen der Frauen mit 50-55 verhältnismäßig geringer abfallen als bei den Männern. Dies mag mit dem Klimakterium zu tun haben, mit einer hormonellen Umstellung. Dass diese im und mit Sport sehr gut bewältigt werden kann, ist eine neuere Annahme, weil die Zahl der älteren laufenden Frauen erst allmählich zugenommen hat und noch weiter zunehmen wird. So kommt es, dass Frauen nicht nur mit Vierzig, sondern auch mit über Fünfzig noch in der Lage sind, persönliche Bestleistungen zu erzielen.

Beim ehrgeizigen Mann ist indessen die Motivation, in der Klasse M55 vorne mitzumischen, nicht besonders hoch. Erst der Rentner oder Frührentner entwickelt dann wieder in der M60 und M65

Fortsetzung im Heft



*Melitta Czerwenka-Nagel, 92, aus Saarbrücken wird vom DLV in Dortmund als erfolgreichste Seniorin geehrt.*



*Petra Wassiluk aus Darmstadt, Olympiateilnehmerin 1996 und 2000, ist mit 53 Jahren immer noch dabei als deutsche Meisterin der W50 im Halbmarathon. Hier in Berlin. Fotos (3): Mast*

größeren Ehrgeiz. Hier treffen dann auch lebenslange Läufer und Einsteiger, die erst 10-15 Jahre laufen, aufeinander. Der Vorteil des Klassenmanns oder der Klassenfrau ist aufgebraucht und es kommt zu interessanten Duellen, ich erinnere nur an die Rivalität des Meisters Günter Mielke, der sich so manches Mal dem Newcomer Peter Lessing aus dem Badischen beugen musste. In diesem Alter hören leider viele frühere Leistungsläufer ganz auf, an Wettkämpfen teilzunehmen.



# VIPs per Schiff ins Stadion

## Von Olaf Brockmann

Das Stadion in Budapest für die Leichtathletik-WM vom 18. bis 27. August ist ein Traum. Vor Beginn der 19. Titeltkämpfe seit 1983 gleicht die direkt an der Donau neu erbaute Arena im Süden der ungarischen Hauptstadt einem Schmuckstück. Die Veranstalter sind Anfang Juli in ihren Vorbereitungen viel weiter als andere Ausrichter in der 40-jährigen Geschichte. Selbst der Diskursing steht schon bereit. Auch die Zielgerade wartet mit ihrem Mondo-Belag schon für die Stars aus aller Welt. Mein lokales Augenschein in einer der schönsten Städte der Welt führte auch zu der pfeilschnellen Marathonstrecke mit Start und Ziel auf dem Heldenplatz, wo die Langstreckler am 26. und 27. August um 7 Uhr über die klassische Distanz von 42,195 km antreten werden.

Bereits 200.000 Tickets waren sechs Wochen vor Beginn verkauft. Allein aus dem nahen Österreich haben sich schon über 3.000 angemeldet. Gut möglich, dass die Abend-Sessions durchweg ausverkauft sein werden. Das Nemzeti Atlétikai Központ (Nationales Leichtathletik-Zentrum), wie das Stadion heißt, hat für die Titeltkämpfe eine Kapazität von 35.000 Fans. Eine ideale Größe für eine Leichtathletik-WM. Nach der WM wird der obere Rang, der 20.000 Zuschauer fasst, zurückgebaut, sodass für das Trainingszentrum, in dem natürlich auch andere Wettkämpfe stattfinden sollen, 15.000 Fans Platz haben. Eine Nachhaltigkeit ist mit dem WM-Projekt perfekt geplant. Das Stadion selbst und die ganze Umgebung von Csepel werden in ein Erholungsgebiet mit enorm großen Grünflächen für die Budapester Bevölkerung umgewandelt.

Um die Probleme des bei jeder WM komplizierten Transportsystems zu minimieren, ist die Lage des Stadions klug gewählt. Die Fans können mit Straßenbahn und Vorortlinie direkt zur Arena gelangen. Die VIPs werden von ihrem WM-Hotel im Zentrum der Metropole auf der Donau per Schiff direkt zum Stadion gefahren. Die Athleten kommen per Elektro-Golfwagen vom Aufwärmplatz über eine Brücke, von der man einen schönen Ausblick auf eine Csepel-Spitze und zur Donau hat, hinüber ins Stadion.

In den Katakomben sind das Pressezentrum mit 400 Plätzen und die 380 Arbeitsplätze für die Fotografen fast schon fertiggestellt. Die 500 Pressepulte auf der Tribüne, leicht vom Pressezentrum zu erreichen, sind schon aufgebaut.



## HELDENPLATZ MIT MARATHON-STADION

So perfekt das WM-Stadion erscheint, so gut ist auch die Marathonstrecke gewählt. Start und Ziel befinden sich auf dem Heldenplatz. Von dort führt ein 10-km-Rundkurs über die komplett flache 2,1 km lange Andrassy ut, Budapests Prachtstraße, zur Donau. Dort geht es über die Kettenbrücke, die wohl die einzige minimale Steigung beinhaltet, von Pest hinüber nach Buda. Dort führt eine kurze Schleife (auch durch den Budaer Tunnel) einmal um die Burg und zurück zur Kettenbrücke. Entlang der Marathonstrecke sind zahlreiche Unterhaltungen für Fans und Läufer geplant, vor der ungarischen Staatsoper (Magyar Atllami Operahaz)

werden sogar Opernsänger Arien schmettern. Zudem wird auf dem Heldenplatz ein kleines Stadion errichtet, in dem die Marathon-Helden und die Geher verabschiedet und empfangen werden können. Der Kurs scheint sehr schnell zu sein. Die ganze Stadt wird im August im Zeichen der WM stehen. Anders als bei der WM in Eugene 2022, wo außerhalb des Stadions in der lähmenden Kleinstadt null Atmosphäre war, wird die Stimmung in Budapest vom Stadion zur Donaupromenade sowie zu diversen Fan-Zonen hinüberschwappen und zurück. Die Leichtathletik-WM, Ungarns größte Sportveranstaltung aller Zeiten, verspricht ein großes Highlight zu werden.

# An Dramatik kaum zu überbieten

Von MANFRED STEFFNY

Der Pflichtterminus deutsche Leichtathletik-Meisterschaften geriet in Kassel zu einem Ereignis, das an Dramatik kaum zu überbieten war. Im Blickpunkt standen Aktive, die auch bei den Weltmeisterschaften im August eine Rolle spielen wollen. Und sie lieferten bei 32 °C unter glühender Hitze erstaunliche Leistungen ab. Natürlich nur die Kurz-Leister. Auf den Mittel- und Langstrecken ging es mehr um die Titel. Durch die harten Normen des Weltverbandes war in den meisten Fällen schon eine Position 2 oder 3 nicht ausreichend für eine Nominierung.

Zwei Athleten schoben sich im Hinblick auf Budapest in den Vordergrund. Bei den Männern war dies Karl Beendorf im Lauf über 3.000 m Hindernis (siehe nebenstehendes Porträt). Er hat die Nominierung für die WM über die komplizierte Punktwertung sicher, dürfte aber im entscheidenden Moment die 8:15 min unterbieten und mit seiner taktischen Übersicht auch den einen oder anderen Afrikaner hinter sich lassen. Gesa Krause hat es zweimal vorgemacht, wie man aus einer Außenseiter-Position im Hindernislauf nach vorne marschieren kann. Als junge Mutter hat sie wie zu viele andere auch – aber sie aus natürlichen Gründen – nur die Olympischen Spiele in Paris 2024 im Visier. Doch sie hat eine leistungs- und nervenstarke Nachfolgerin mit der Vize-Europameisterin Lea Meyer,



Vierter werden wollte Florian Bremm, hier war er Fünfter. Er gewann sensationell über 5.000 m. Hier führte nach Aaron Bienenfeld vor Mohamed Abdilaahi, Maximilian Thorwirth und Sam Parsons. Fotos (3): Hörnemann

jetzt TSV Bayer 04 Leverkusen. Diese ist fürnix zu bang. So traute sie sich wie zuvor auch Krause den Doppelstart über 3.000 m Hindernis am Samstag und die 5.000 m am Sonntag zu und gewann beide überlegen. „Zu heiß?“, fragte sie erstaunt, „hier kommt es doch nur auf den Sieg an. Und verlieren kann jeder...“ Zuerst einmal genoss sie den Sieg über die Hindernisse mit einem erheblichen Reservoir in 9:33,19 min 12 sec vor der aufstrebenden 21-jährigen Jugend-Europameisterin Olivia Gürth aus Diez und stellte sich zusammen mit dem Speerwurf-Europameister Julius Weber Kameras und Reportern. Der hatte gerade eine Saison-Bestleistung abgeliefert und war zuvor in der Diamond League nur ganz knapp dem indischen Olympiasieger unterlegen. In Kassel hatte man nach dem dritten Wurf

mit 88,72 m den Eindruck, ihm sei es für heute genug gewesen.

Die 5.000 m der Frauen wurden dann zum ersten Drama der DM. Hier fehlte Europameisterin Konstanze Klosterhalfen, die in Stockholm über die zwölf Runden Letzte geworden war, was ihr erst unerklärlich war, dann aber tauchte eine Fußverletzung als Absagegrund für Kassel auf. Ärgerlich auch für die Zuschauer. So spitzte sich das Rennen auf ein Duell zwischen Alina Reh-Lea Meyer, zunächst abwartend (1.000 m in 3:12 min), dann energischer (2.000 m 6:13 min und 3.000 m in 9:18). Von Runde zu Runde wirkte Reh gehemmter mit der sauber ihr Rennen abspulenden Meyer hinter oder neben ihr. Reh merkte, sie wird die Konkurrentin nicht los, und ging dann in Höhe des Wassergrabens erstmals zu Boden, rappelte sich auf, um vergeblich wieder aufzuschließen, stoppte wieder ab, lief weiter und verließ dann die Bahn. Offensichtlich ein wiederholtes Renn-Desaster.

Unverdrossen lief Meyer ihr Tempo weiter und einem zweiten klaren Sieg in 15:26,62 min entgegen. 20 sec lag sie vor der sich als Zweiten abmühenden Eva Dieterich, die für Tübingen startet und wie Reh von Isabell Baumann trainiert wird. Baumanns „mixed feelings“ wiederholten sich über 1.500 m, wo ihr Tübinger Schützling Hanna Klein im Spurt von Katharina Trost aus München geschlagen wurde, die endlich auf der richtigen Strecke gelandet ist (4:09,06 min gegenüber 4:09,88 min) nach etwas zu langsamem Beginn. Klein, die Hallen-Europameisterin über 3.000 m, gilt zwar als spurtstark, aber dies kann sie nur auf einer längeren Strecke einsetzen.



Fortsetzung im Heft

Im Hindernislauf der Frauen war Lena Meyer (rechts) eine Klasse für sich. Olivia Gürth (Mitte) wurde Zweite.



# Roth und Ditlef Magnissimo

## Weltbestzeiten mit Ansage

Die Signale stehen auf Roth statt auf Hawaii, Nizza oder George. Die Männer und Frauen zeigten durch ihre Präsenz und ihre Leistungen, wohin der Weg sie führt. Und sie führten nicht nur zu einer nie gekannten Starbesetzung, sondern auch zu Rekorden. Das diesjährige Spektakel in Franken war einfach Magnissimo, verkörpert durch den Dänen Magnus Ditlef als grandiosen Sieger in der Weltbestzeit auf der Ironman-Distanz von 7:24:40 h. Damit zerschmetterte er die Weltbestzeit von Jan Frodeno um über zehn Minuten. Auf dem Weg dazu unterbot er in neuer Radrekordzeit von 3:57:45 h auch den Radrekord und hielt trotz Hitze seine Vorhersage ein, er werde den Marathon unter 2:40 h laufen, 2:37:09 nach der grandiosen Vorleistung auf dem Rad waren zu schnell für einen ausgezeichnet aufgelegten Patrick Lange, der mit 2:30:27 h zwar seine in Israel aufgestellte etwas unterbot, aber die angekündigte Zeit unter 2:30 nicht ganz schaffte.

Man müsse wohl, um das Rennen in Roth bei den Frauen zu gewinnen, eine neue Weltbestzeit erzielen, hatte Daniela Ryf vor dem Rennen angekündigt. Ob sie damit sich gemeint hatte, wurde nicht ganz klar. Die 36-jährige Schweizerin schaffte dies als einzige in großartigen 8:08:21 h mit klarem Vorsprung vor der zweimaligen Roth-Gewinnerin Anne Haug, die ihrerseits die Zeitvorhersage mit 2:44:45 h nicht erfüllen konnte. Es hätte wie bei Lange auch nicht gelangt zum Sieg. Diesmal entschied das Radfahren beide Rennen.

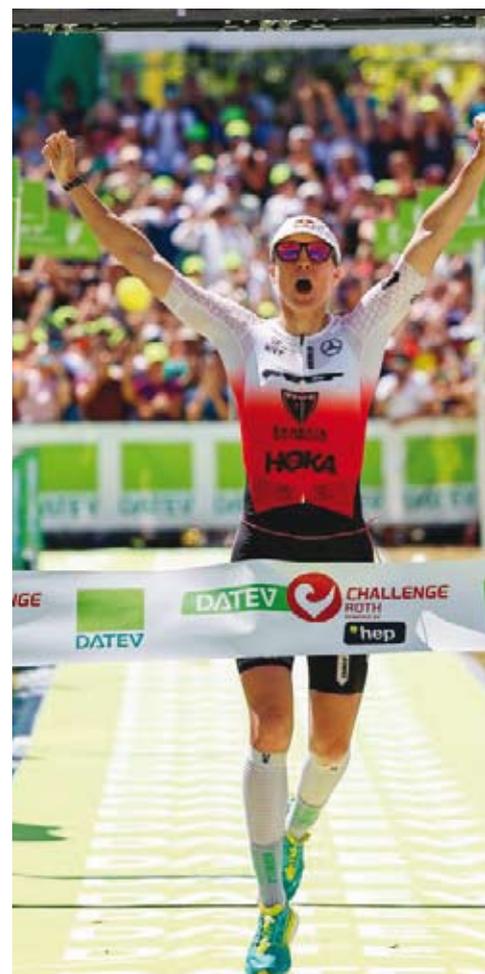
### Von Frank Isy

Roth erlebte einen unvergesslichen Tag, Höhepunkt aller Rennen im Landkreis seit 1984 und dem ersten Ironman unter europäischer Flagge 1988. Trotz Wegnahme des Ironman-Gütesiegels entwickelte sich Roth unter der Bezeichnung Challenge und seiner Ableger weiter, konnte trotz der Rückschläge durch die Pandemie und die inflationäre Aufblähung der Zahl der Wettbewerbsstätten durch die Konkurrenz der Ironman Corporation, inzwischen in chinesischer Hand, weiter wachsen und gedeihen.

Der Service und das Preis-Leistungsgefälle spricht für sich. So wurde die Radstrecke von zweimal 90 km mit den sportlichen Höhepunkten Kalvarienberg und dem sagenumwobenen Solarer Berg in der Nacht

vor dem Rennen dreimal mit Kehrfahrzeugen gesäubert und schnell gemacht. Aufgerüstet hatten auch die Teilnehmer beiderlei Geschlechts. Immer mehr sah man die blitzenden weißen Radkonstruktionen mit der Aufschrift Canyon, die sich die Asse bzw. deren Sponsoren leisten konnten und damit für eine Nivellierung von Top-Leistungen sorgten.

Der Sieger Magnus Ditlef kam im letzten Jahr als Nobody, der sich die Laufschuhe kaufen musste. Inzwischen als Vollprofi gut ausgerüstet, fährt auf dem Rad mit einem 62/32-Ritzel machte er einen weiteren großen Leistungssprung. Das zeigte sich bereits beim Schwimmen, wo er mit 46:47 min nur 7 sec hinter dem schnellsten Mann



Daniela Ryf mit Traumzeit im Ziel

Daniel Baekegard aus dem Wasser stieg. Als Dritter ging überraschend Patrick Lange an Land (46:47 min). Seine Schulter ist trotz vorheriger totaler Sehnenabrissse dank eines Implantats wieder intakt, und so war man voller Hoffnung, dass er auf dem Rad eine gute Gruppe erwischen würde, um einen Rückstand gegenüber den besten Pedaleuren nicht zu groß werden zu lassen.

### KAPUTTE SCHALTUNG, PLATTFUSS

Pech hatte der schnelle Schwimmer Daniel Baekegard. Der Däne lag anfangs auf dem Rad im Führung, hatte aber Schaltschwierigkeiten. So konnte er auch am Berg nur einen Gang einlegen, Was er noch drauf hatte, zeigte er dann beim Lauf, wo er noch zum vierten Platz aufschloss.

Patrick Langes Rückstand ging beim Radfahren über die als kritisch gedachten 8 min hinter der Spitze hinaus. Mit dem von der Kurzstrecke kommenden Amerikaner Ben Kanute hatte er lange einen gleichwertigen Gegner mit einer 4:10er Radzeit. Lange hielt Kanute, der als erster Amerikaner in Roth gewinnen wollte, ein hohes Lauftempo mit, lag nur 2 min hinter Lange, brach am Ende aber im Vergleich zu dem Darmstädter ein. Dennoch wurde er mit hervorragenden 2:37:18 h Gesamtdritter.

Ein anderer Amerikaner wollte ebenfalls in Roth gewinnen. Es war Sam Laidlow, der Vorjahreszweite von Hawaii, der dort als Läufer brilliert hatte. Schnell holte dieser nach der Super-Radzeit von 3:58:01 h den kleinen Rückstand als Zweiter nach dem zweiten Wechsel unter der Autobahn



Blick auf das provisorische Triathlon-Stadion in Roth

**LÄUFERGEBURTSTAGE AUGUST**

Zusammengestellt von Christian Werth

**Jirka Arndt 01.08.1973** 50

Potsdam, früherer Langstreckler für SC Charlottenburg und SC Potsdam, größter Erfolg als Olympia-Achter über 5.000 m 2000 in Sydney, 2000 Deutscher Meister über 5.000 m und erstaunlicher Leistungssprung auf PB von 13:21,47 min nach Übernahme durch Trainer Stephane Franke, 10.000 m in 28:22,17 min, später häufig verletzt und rapider Leistungsabfall, zum Karriereende 2003 Abstecher zum Marathon mit Bestzeit von 2:16:28 h als 23. in Berlin (einziger Marathon).

**Mary Slaney-Decker 04.08.1958** 65

USA, frühere Mittel- und Langstrecklerin, Doppel-Weltmeisterin über 1.500 und 3.000 m 1983 in Helsinki, als Favoritin Sturz bei Olympia 1984, Weltrekorde über 10.000 m mit 31:35,3 min 1982 und 5.000 m mit 15:06,53 min 1985, Bestzeit 1.500 m 3:57,12 min, nach vielen Verletzungen 1997 erstaunliches Comeback mit 38 Jahren als Zweite der Hallen-WM, allerdings wenig später des Dopings überführt und Aberkennung dieser Silber-Medaille.

**Alberto Salazar 07.08.1958** 65

USA, früherer Langstreckler, dreimal in Folge Sieger des New-York-Marathons 1980 bis 1982, Sieger Boston-Marathon 1982, bei Olympia 1984 nur 15., erzielte 1981 auf etwas zu kurzer Strecke inoffiziellen Marathon-Weltrekord von 2:08:13 h, anerkannte Bestzeit 1982 mit 2:08:52 h, 10.000 m in 27:25,61 min, später gesundheitliche Probleme mit Überlastung des Immunsystems durch Übertraining, 1994 furioses Comeback auf der Ultra-Strecke als Sieger des Comrades-Marathons über 89 km, später als Trainer sehr erfolgreich: u.a. von Mo Farah, Galen Rupp und Kara Goucher. Allerdings mit erheblichen Schattenseiten: 2019 lebenslange Sperre als Trainer wegen Dopingverabreichungen, Nötigung und sexueller Belästigung. Siehe Seite 4.



Alberto Salazar beim Crosslauf in England.  
Foto: SPIRIDON-ARCHIV (2008)

Teilnahme auch virtuell möglich

**26. ebmpapst marathon**

**9./10. September 2023** · in Niedernhall

Marathon · Duo-Marathon · Halbmarathon · 10-km-Lauf · Inline-Lauf · Handbike  
Kinderläufe · Nordic Walking · Freizeitlauf

[ebmpapst-marathon.de](http://ebmpapst-marathon.de)

**Manuela Machado 09.08.1963** 60

Portugal, frühere Marathonläuferin, Marathon-Weltmeisterin 1995 in Göteborg, 1993 in Stuttgart und 1997 in Athen jeweils WM-Silber, zweifache Europameisterin 1994 und 1998, bei Olympia allerdings nur zweimal Siebte 1992 und 1996, Bestzeit von 2:25:09 h aus 1999 als London-Dritte. 10.000 m in 31:52,04 min, Karriereende 2000 nach 13 Marathon-Jahren in Folge.

**Mehdi Baala 17.08.1978** 45

Frankreich, früherer 1.500-m-Läufer, zweimaliger Europameister 2002 in München nach Foto-Finish gegen den Spanier Reyes Esteves sowie 2006 in Göteborg, Vize-Weltmeister 2003 in Paris hinter Hicham El Guerrouj, Olympia-Bronze 2008 in Peking (nach nachträglicher Doping-Disqualifikation Rashid Ramzis), bereits 2000 Olympia-Vierter, Karriereende 2011, siebtschnellster 1.500-m-Läufer mit Bestzeit von 3:28,98 min aus 2003, weitere Bestzeiten: 800 m 1:43,15 min, 1.000 m in 2:13,96 min.

**Karin Krebs 18.08.1943** 80

Berlin, geborene Burneleit, frühere Mittelstrecklerin, Europameisterin über 1.500 m 1971 in Helsinki, Olympia-Vierte 1.500 m 1972 in München, dreimal DDR-Meisterin über 800 und 1.500 m, 19 Länderkämpfe für die DDR, 1971 mit 4:09,6 min erste Frau unter 4:10 min, 1974 Weltrekord über 1.000 m mit 2:35,0 min, weitere Bestzeiten: 800 m 2:00,1 min, 1.500 m 4:04,11 min, 1971 mit dem Väterländischen Verdienstorden der DDR ausgezeichnet.

**Jesus Espana 21.08.1978** 45

Spanien, früherer Langstreckler des SC Dynamo Berlin, Europameister über 5.000 m 2006 in Göteborg mit hauchdünnem Spurtsieg gegen Mo Farah, EM-Silber über 5.000 m 2010 in Barcelona, bei Weltmeisterschaften maximal Siebter 2007 in Osaka, bei Olympia max. 14., achtmal Spanischer Meister über 5.000 m, Karriereende 2012, Bestzeiten: 3.000 m 7:38,26 min, 5.000 m 13:04,73 min.

**Elli Zinn 23.08.1953** 70

Neubrandenburg, geborene Rost, frühere 800-m-Läuferin des SC Neubrandenburg, Olympia-Dritte über 800 m 1976

in Montreal nach erstaunlicher Leistungssprung auf PB von 1:55,60 min, 1972 Silber bei der Hallen-EM über 800 m, 1976 Hallen-Weltrekord mit 2:01,4 min, in DDR-Außenministerium tätig, gelernte Fotografin.

**Sonja Mosler 23.08.1993** 30

Bergisch Gladbach, frühere 800-m-Läuferin für TV Herkenrath und TV Wattenscheid, Fünfte der Junioren-WM in Barcelona 2012, im gleichen Jahr mit PB von 2:02,82 min schnellste U20-Läuferin seit 16 Jahren, Deutsche Meisterin und Hallen-Meisterin 2013, U23-Meisterin 2014, hohe Grundschnelligkeit mit 53,24 sec über 400 m, war Ende 2014 vom TV Herkenrath zu Tono Kirschbaum nach Wattenscheid gewechselt, in der Folgezeit immer wieder durch Verletzungen zurückgeworfen und vorzeitiges Karriereende 2016, studiert in Köln Biologie.

**Regina Jacobs 28.08.1963** 60

USA, frühere 1.500-m-Läuferin, zweimal Vize-Weltmeisterin über 1.500 m 1997 in Athen und 1999 in Sevilla im reifen Alter von 34 bzw. 36 Jahren, 2003 mit sogar 39 Jahren Hallen-Weltmeisterin von Birmingham und Hallen-Weltrekord mit 3:59,98 min, nach 1995 24-fache US-Meisterin, bis 1995 keine nennenswerten Erfolge und große Leistungsschwankungen, 2003 des Dopings überführt und für die WM 2003 und weitere vier Jahre gesperrt.

**Cornelia Griesche 28.08.1991** 30

Regensburg, frühere Hindernisläuferin der LG Regensburg, gehörte mit 9:51,66 min aus 2016 zu den besten deutschen Hindernisfrauen, Deutsche U23-Meisterin 2013, Zehnte der U23-EM in Tallinn 2015, „flache“ Zeiten: 3.000 m 9:23,88 min, 5.000 m 16:22,93 min, war 2016 vom DJK Ingolstadt zu Trainer Kurt Ring gewechselt, größter Elite-Erfolg 2017 als DM-Dritte, inzwischen von der Laufbahn zum Triathlon gewechselt: hier diesen Mai Siegerin der Olympischen Distanz von Ingolstadt sowie Bayrische Duathlon-Meisterin, startet inzwischen für TSV Gaimersheim (Triathlon) und MTV Ingolstadt (Straßenläufe).



# Was Uwe in Hamburg ist Willi in Oberhausen

**40** Jahre ist es her, dass Willi Wülbeck sensationell in Helsinki der erste Weltmeister im 800-m-Lauf wurde. Das Besondere ist, dass seine damalige Zeit von 1:43,65, erzielt am 9. August 1983, immer noch unangefochten deutscher Rekord ist. Von 1974 bis 1983 wurde der Oberhausener deutscher Meister über 800 m. Zehn Mal schallten „Willi, Willi“-Jubelrufe durch die Stadien.

Selbst die Olympiavierten Paul Schmidt (6x) und Franz Josef Kemper (5x) und später Nico Motchebon (6x) sowie Rene Herms (6x) konnten nicht daran tippen. Der Olympiasieger des Jahres 2000 Nils Schumann, der einzige Deutsche mit einem solchen Erfolg, schaffte es nur zweimal, der Überraschungs-Europameister des Jahres 1982 Hans Peter Ferner kein einziges Mal.

1983 schienen die besten Jahre von Wülbeck schon vorbei, doch er bäumte sich in Helsinki noch einmal auf und schlug mit einer unerhörten Kraftleistung den Favoriten Joaquim Cruz, der mit 50,68 sec etwas zu schnell angegangen war. Trotz eines Zwischenlaufs von 1:46,21 min hatte sich Wülbeck damals eine Zeit von glatt 1:44 min zugetraut, „aber nicht, dass ich damit gewinne“ Er war daher das hohe Tempo von Cruz nicht mitgegangen. Von seinem Trainer Hans Raff war er hervorragend eingestellt. An diesem 9. August lief alles auf den Oberhausener zu, der in seinen besten Jahren vereinsmäßig für den TV Wattenscheid startete. Sebastian Coe, der 1.500-m-Olympiasieger von Moskau 1980, in Athen 1982 bei der Europameisterschaft von Hans Peter Ferner aus Ingolstadt über 800, geschlagen, hatte so kurzfristig abgesagt, dass die Briten den 800-m-Olympiasieger Steve Ovett nicht nachmelden konnten und der hochgewettete Kubaner Alberto Juantorena musste als Vorlaufsieger nach einem Tritt in die Ferse ins Krankenhaus. Das Verletzungspech erlebte Willi dann 1984, als er bei den Olympischen Spielen in Los Angeles nur als Zuschauer und Berater für Puma dabei war. Als bundesdeutscher Athlet konnte er auch 1980 in Moskau nicht mitmachen. Später lief Wülbeck noch zwei Mal in Duisburg Marathon, einmal in 2:32 h für RTL, „Ohne Mikrofon wäre ich 2:25 gelaufen“, meinte Willi dazu.

Heute wohnt der knapp 69-jährige pensionierte Sport- und Biologielehrer im gleichen eigenen Reiheneckhaus in Oberhausen mit seiner Lebensgefährtin Lucia. Bescheiden, aber bestimmt auftretend hatte er früher Rennen mitorganisiert, z.B. den Rateringer Silvesterlauf in seiner Blütezeit. In den letzten Jahren betätigt er sich drei- oder viermal in der Woche als Leiter eines „Walking plus“-Programms in Oberhausen, Mülheim und Dinslaken. Seit 8-9 Jahren läuft er wegen Arthrose in der Hüfte nicht mehr, betreibt Fitness, nicht zu lange Radausfahrten und eben dieses Walking. Das entspricht seiner bodenständigen Lebensphilosophie. Sein Geld hat er sicher angelegt. „Nicht ausgegeben wie andere“, fügt er hinzu. Seine Hobbies waren früher Hunde und ist heute die Corvette



*Willi Wülbeck wird in 1:43,65 min erster Weltmeister über hier 800m, vor dem Brasilianer Joaquim Cruz (3.). Hans Peter Ferner wird 7.*

2008, ein US-Sportwagen. Er fühlt sich ausgesprochen wohl. Im Sport hat er fast alles gewonnen, auch den Rudolf-Harbig-Preis als verdientester Leichtathlet des Jahres. „Was Uwe für Hamburg, ist Willi für Oberhausen“, sagt er. Richtig Pech hatte er nur einmal, als er bei der Europameisterschaft 1978 in Prag durch unglückliche Umstände den Vorlauf verpasst hatte. Das war bitter, denn er hatte 1977 im Europacup über 800 m gewonnen.

Neben dem WM-Sieg in Helsinki bezeichnet Wülbeck seinen zweiten Platz über 1.000 m am 1. Juli des Jahres 1980 in Oslo 1,13 sec hinter dem Weltrekord rennenden Sebastian Coe als seinen besten Lauf, Das war deutscher Rekord mit 2:14,53 min, heute noch gültig, 43 Jahre alt. „Auf dieses Rennen bin ich besonders stolz“, bemerkt er, der auch über 1.500 m starke 3:33,74 min erzielt hat.

In Kassel bei der deutschen Meisterschaft hatte Wülbeck bei der Siegerehrung mit dem neuen Meister Luis Oberbeck nach dessen 1:47,8 min gesprochen. „Der sagte mir, er trainiere 25 km in der Woche. Ich erklärte ihm: du musst schon 70 km in der Woche laufen.“ und fügte schmunzelnd hinzu: „Ich glaube, ich bleibe noch 50 Jahre lang Rekordler.“

**Manfred Steffny**



# Sternenhimmel und zartrosa Streifen

Von Stefan Schlett

**Hunderte von Fackeln befeuern den Pfad über den Cret de l'Aigle, 1640 m, einem Nebengipfel des Semnoz-Massivs, als gegen 4:15 Uhr der erste Läufer aus der Dunkelheit auftaucht, ein Dutzend Verfolger im Schlepptau. Sie sind die Speerspitze der gut 2-000 Trailrunner, die ab 2:45 Uhr in vier Wellen 17 km und 1.200 m tiefer in dem 130.000 Einwohner zählenden Städtchen Annecy am gleichnamigen See gestartet sind. Noch laufen sie unter einem perfekten Sternenhimmel -Großer Wagen, Kassiopaea und weitere markante Sternbilder sind in der kalten, dunklen und sauberen Höhenluft deutlich zu erkennen-, aber im Osten kündigt schon ein zartrosa Streifen den kommenden Tag an. Es wird ein Tag mit Kaiserwetter und für die Ultraläufer, die 88 km und 5.000 Höhenmeter abarbeiten müssen, der volle Landschafts- und Trailgenuss. Mit der Morgendämmerung materialisiert sich die geniale Schönheit der französischen Alpen, am Horizont steht anmutig das riesige Mont Blanc-Massiv, das nur 60 km Luftlinie entfernt ist.**

**B**eim Maxi Race ist der Name Programm – das Ding hat 6.500 Teilnehmer mit acht Rennformaten und findet seit 13 Jahren immer am letzten Wochenende im Mai statt. Beim Hauptlauf wird der Lac d'Annecy komplett umrundet, allerdings nicht an seinen Ufern, sondern hoch oben in den Bergen. Beim Ultra gibt es neben den Solisten das so genannte XL Race, wo auf einer geringfügig längeren Strecke die Höhenumrundung des Sees in zwei Tagesetappen zu 46 und 45 km absolviert wird. Dazu noch ein Staffellenrennen, in dem sich Teams zu zwei, drei oder vier Personen die Strecke teilen. Bei der halben Seeumrundung müssen 45 km und 2.370 Höhenmeter bewältigt werden. Ein außergewöhnliches Rennformat ist der „Secret-Marathon“. Hier sind nur die Distanz von 43 km und 3.500 Höhenmetern bekannt, Ausgangspunkt und Strecke erfahren die Läufer erst im Bus auf der Fahrt zum Start. Die „Viertel Umrundung“ mit 16 km und 950 Höhenmetern ist ebenfalls ungewöhnlich,



*Einmarsch der Nationen mit Gebirgskapelle.*

gibt es doch ein reines Frauenrennen am Samstag und ein allgemeines am Sonntag. Die Orientierungsläufer dürfen sich mit Karte und Kompass auf zwei Distanzen von 10 und 20 km am Semnoz-Massiv hoch über dem See austoben. Puh – was für ein Programm! Aber das ist immer noch nicht alles! Dazu später mehr.

Während in der Post-Corona Ära viele der klassischen Volks- und Straßenläufe mit rückläufigen Teilnehmerzahlen, fehlenden Helfern und finanziellen Problemen zu kämpfen haben, boomt das Trailrunning-Business. 2019 kam das Maxi Race sogar auf 10.000 Anmeldungen! Das war definitiv zu viel, die Organisation - früher ein Verein, seit acht Jahren eine Agentur mit drei Vollzeitkräften - zog die Notbremse, limitierte den Event auf 6.500 Teilnehmer und setzte dies erstmals nach zwei Jahren Coronapause um. Die 13. Auflage öffnete am 15. November 2022 die Einschreibungen und war vier Wochen später ausgebucht! Solche Megaevents sind mittlerweile typisch für die Szene. Man will die gesamte

Bandbreite an Läufern ansprechen und bietet für alle Alters- und Leistungsklassen entsprechende Distanzen und Schwierigkeitsgrade. Durch oft großzügige Zeitlimiten fühlen sich auch Walker und versierte Bergwanderer angesprochen. Die extremen Ultratrails sind so beliebt, dass immer öfter die Startplätze verlost oder über ein Qualifikationssystem vergeben werden, um den Andrang zu bändigen.

In der traumhaften Kulisse des von Bergen eingerahmten Annecy-Sees, der auf einer Höhe von 450 m liegt und auch als Perle der französischen Alpen bezeichnet wird, gab es dieses Jahr noch zusätzlich zwei Sonderwertungen. In das Maxi Race integriert wurde die 16. Auflage des U18 Trailrunning World Cups, bei dem die jeweils vier besten Athleten eines Landes in der Frauen- und Männerklasse unter 18 Jahren antreten dürfen. 101 Teilnehmer aus 14 Ländern waren am Start, die am Vorabend beim feierlichen Einmarsch der Nationen, angeführt von einer Militärkapelle der Gebirgsjäger, dem Publikum prä-



*Beim Maxi Race wird der Lac d'Annecy umrundet.*



# Ein halbes Leben Triathletin

Es war fast ein Geburtstags-geschenk für Anne Haug, als die PTO, die Vereinigung der Triathlon-Profis auf den ersten Platz ihres Ranking 2022 und sie damit vor zwei Ironman-Weltmeisterinnen setzte, gleichbedeutend mit einer Prämie von 100.000 Dollar, obwohl sie „nur“ zweimal Dritte war bei den Titelkämpfen des Ironman 2022. Es ging um eine Punktwertung, doch damit wurde auch der Triathlon-Einsatz für ein halbes Leben belohnt. Anne Haug, die gebürtige Bayreutherin, wurde am 20. Januar 40 Jahre alt. Ein halbes Leben widmete sie dem Triathlonsport, als sie mit zwanzig Jahren das Schwimmen erlernte, um sich den ersten Dreikämpfen zu widmen.

Die Auszeichnung ist keineswegs ein Halali für eine Jägerin, die alle Disziplinen des Triathlons mit Bravour erfolgreich absolviert hat. Egal wo, sagte sie noch die Dezember, ob die nächste Ironman-Weltmeisterschaft in Kona oder sonstwo stattfindet oder erst in zwei Jahren, sie sei dabei. Und so trainierte sie auch im Winter durch, sogar an den Weihnachtstagen auf Familienbesuch. Ist sie zuhause, so nimmt sie auch an den kleinsten Läufen teil. So war sie auch in ihrer Saarbrücker Zeit Siegerin des Marathons um die Saarschleife, einer der landschaftlich schönsten Läufe. Ein dritter Platz bei den deutschen Marathonmeisterschaften in Frankfurt in erstaunlichen 2:36:13 h für eine Mehrkämpferin zählt sie auch zu ihren schönsten Läufen. Das war aber schon die Vorbereitung für den ersehnten Wechsel auf die Langdistanzen ab 2018. Dritte Plätze sollten dann die Regel werden bei ihren Ironman-Welelerschaften 2018 bei ihrem Debüt auf Hawaii sowie 2022 dem Jahr zweier Titelkämpfe in St. George im Mai und im Oktober auf Hawaii. Nur bei ihrem allerersten Ironman in Frankfurt, den sie für die Kona-Qualifikation brachte, erreichte sie als Vierte nicht das Podium. Dazu kommt der WM-Sieg von Hawaii 2019 als erste Deutsche sowie zwei Siege in Roth und in Kopenhagen.

43 Stunden in der Woche trainiert Anne Haug. Dabei wurde ein Kalorienverbrauch von 15.430 errechnet. Erstaunliche Zahlen errechnet von der studierten Sportwissenschaftlerin Haug und ihrem Trainer Dan Lorang. Doch bei den Kalorien muss man bedenken, es handelt sich um eine Frau



Gewinn der WM im Team Relay in Hamburg 2013 beim Wechsel mit Jan Frodeno.

Foto: ITU

von 51 kg bei 1,62 m. Da muss man schon drei Stunden auf dem Rad sitzen, um auf circa 1.800 Kcal zu kommen. „Mein Körper ist ein Motor“, hatte sie irgendwann gesagt. Und den scheint der zwischen dem Leistungszentrum Saarbrücken und Lamzarte pendelnde Single zu pflegen wie ein Sammler seinen Ferrari. Mit im Team neben dem Luxemburger Lorang, der neuerdings auch die Konkurrentin Lucy Charles Barclay betreut, sind die Physiotherapeutin Sabrina Hoppe, der Schwimm-Coach Michael Hahn und der Manager Frank Uebelhack.

## PERFEKTER WECHSEL

Wer hätte das gedacht nach dem enttäuschenden 36. Rang bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio, wo sie nach Platz 11 in London 2012 hoffnungsvoll auf eine gute Platzierung angetreten war? Es war verheerend für sie, für die ebenfalls enttäuschte Laura Lindemann und die DTU. Beide standen achselzuckend in der Mixed Zone, fanden keine Erklärung. Ein ähnliches Tief hatte Haug bereits 2013 in London beim Grand Finale der WTS erlebt durch eine miserable Schwimmleistung. Jan Frodeno, ihr Partner beim Gewinn der Team-WM in Hamburg, musste sie aufrichten vor der Siegerehrung der Gesamtwertung, wo sie immerhin Dritte geworden war. Damals und im Vorjahr war sie Vizeweltmeisterin und war um die halbe Welt geflogen ist zu den Rennen in der olympischen Distanz. 2016 dachte ich, es ist vorbei mit ihr, sie ist 34 Jahre alt.

Doch dann baute sie sich sorgsam mit wenigen Wettkämpfen für die Langstrecken auf. 2017 überraschte sie in Bahrain beim IM 70.3 mit Platz 2 in 4:02:44 h und gewann den schwierigen Lanzarote 70,3 in 4:12:38 h. Und sie konnte sogar gut schwimmen! Als sie dann im Kraichgau Sebastian Kienle davonschwamm, konnte man ihr alles zutrauen. **Manfred Steffy**

## Anne Haug auf der Ironman-Distanz

### 2018:

Debüt-Jahr 2x Dritte

**8.7. 2018 EM Frankfurt**

**3.) 9:14:06 (56:28-5:08:08-3:04:32)**

**14.10. 2018 WM Hawaii**

**3.) 8:41:57 (54:19-4:47:45-2:55:22)**

\*

### 2019

Sieg bei Ironman-WM

**18.8. 2019 Kopenhagen**

**1.) 8:31:32 (51:04-4:37:28-2:37:26)**

**12.10. 2019 WM Hawaii**

**1) 8:40:10 (54:09-3:50:18-2:51:27)**

\*

**2020 CORONA – alles ausgefallen**

\*

### 2021

Rekordreif in Roth

**5.9. 2021 Challenge, Rad nur 166 km**

**1.) 7:53:48! (52:11-4:14:14-2:43:54)**

\*

### 2022

Zweimal WM-Dritte

**7.5. WM St. George 2022**

**3.) 8:47:03 (54:37-5:52:54-2:56:00)**

**3.7. Challenge Roth**

**1.) 8:22:42 (58:46-4:33:45-2:46:04)**

**15.10. WM Hawaii 2022**

**3.) 8:42:22 (57:58-4:41:49-3:03:49)**



# Ehrle und Hottenrott im Blickpunkt

**Höhepunkte der Berglaufsaison 2022 waren aus deutscher Sicht der Gewinn der Junioren-Europameisterschaft von von Lukas Ehrle und der zweite Sieg in Folge von Laura Hottenrott beim Jungfrau-Marathon. International überragend war der dreifache Sieg von Maude Mathys (Schweiz) bei der gemeinsamen EM in La Palma. Erstmals wurden bei der Berglauf-WM und bei der Berglauf-EM mit Trail alle Titel an einem Wochenende am gleichen Ort vergeben.**

## Von Winfried Stinn

Die Verbindung zwischen dem klassischen Berglauf und Trail, sowie die Zusammenarbeit der verschiedenen Weltverbände war ein Ziel des früheren Präsidenten des Berglauf-Weltverbandes Jonathan Wyatt. Nach zweimaliger Verschiebung die Berglauf Weltmeisterschaft in Thailand war die Berglauf Europameisterschaft in El Paso auf La Palma/Spainien, die erste Meisterschaft, die nach Wyatts Prinzip als sogenannter Off-Road Running Europameisterschaft ausgetragen wurde..

Erfolgreichste Teilnehmerin war die Schweizerin Maude Mathys mit drei Gold- und einer Silbermedaille. Aus deutscher Sicht ragt der Goldmedaillengewinn (U20) des erst 18-jährigen Lukas Ehrle hervor, der in Villingen/Schwarzwald wohnt und für die LG Brandenkopf startet. Gute Leistungen erzielten bei den Frauen die deutsche Crosslaufmeisterin von 2020 und amtierende Deutsche Marathonmeisterin Domenika Mayer (LG Telis Finanz Regensburg) als Sechste und der dreifache deutsche Berglaufmeister Maximilian Zeuss, ebenfalls LG Regensburg. Einen guten vierten Platz erreichte das deutsche Frauen-Team mit Domenika Mayer, Lisa Oed und Esther Jacobitz.

### LURAS PECH DURCH CORONA

Pech hatte Laura Hottenrott (PSV Grün-Weiß Kassel). Sie war wegen Nachwirkungen ihrer Corona-Erkrankung und dem dadurch mangelnden Training nicht in Form und musste schon nach 1,5 km aufgeben. Eine Mannschaftsmedaille wäre sicher gewesen. „Daher konnte ich meine gute Leistungsfähigkeit bei der Berglauf-Europameisterschaft nicht zeigen. Bis heute bin ich sehr traurig, dass damit die Berglauf-EM sowie, die zwei Wochen später stattfindende Marathon WM in Eugene ins Wasser gefallen sind“, äußert sich Hottenrott, die ein halbes Jahr später zum zweiten Mal den Jungfrau Marathon gewann.

Die ersten gemeinsamen Berglauf-Weltmeisterschaften der verschiedenen Fachverbände, wie dem Berglauf Weltverband WMRA, IAU (Ultra) und ITRA (Trail) wurde in Chiang Mai/ Thailand mit nur einem

kleinen deutschen Aufgebot ausgetragen. Dabei sorgte Rosanna Buchauer (TSV Ruhpolding) über die Trail-Langstrecke (78 km/4807 Höhenmeter) mit einem sehr guten fünften Platz für das beste Resultat aus deutscher Sicht. Benedikt Hoffmann (TSG Heilbronn) belegte Platz 18. Hanna Gröber (LAV Stadtwerke Tübingen) ging zweimal an den Start und belegte auf der bergauf/bergab Strecke Platz sieben und, auf der bergauf Strecke Platz zehn.

Die Titelträger im Überblick: Uphill Mountain Race (8,5 km/1065 HM): Stian Hovind Angermund (Norwegen) und Allie McLaughlin (USA). Long Trail Race (78 km/4807 HM): Adam Peterman (USA) und Blandine Lhirondel (Frankreich). Short Trail Race (38 km/ 2425 HM): Stian Hovind Angermund (Norwegen) und Denisa Ionela Dragomir (Rumänien). Up and Downhill Mountain Race : (10,7 km/ plus/minus 475 Meter) Patrick Kipngeno (Kenia) und Jessica Bailey (Großbritannien)

Auch bei der Berglauf Masters Weltmeisterschaft in Clonmel/ Irland waren nur wenige deutsche Teilnehmer/innen am Start. Titelgewinne gab es keine, einige Medaillengewinne gibt es zu vermelden. Bronze gewannen Elke Keller (LG Filstal /W55), Brigitte Hoffmann (LG Welfen/W65) und Rolf Hesselmann (STV Hünxe /M65). Bei den Mannschaftswertungen gab es Silber in der M65, sowie Bronze in der W35 und M55. Besser schnitt das DLV Senioren-Team bei der Masters Europameisterschaft im Berglauf und Trail in La Féclaz (Chambéry/FRA) im Savoyischen Bauges Massiv, ab. Elke Keller (LG Filstal/W55) gewann die 10 km bergauf und das Trail Running über 40 km. Damit baute sie ihre bereits umfangreiche Medaillensammlung weiter aus. Als Gesamtzweite über 40 km gewann ihre Mannschaftskameradin Monika Pletzer Gold in der Klasse W35., Alexandra Gundel (LG Allgäu/W50) Silber und Ann Carol Eberle (SSV Wildpoldsried/W35) Bronze. Über 10 km sorgte, neben der schon erwähnten Goldmedaille von Elke Keller, Elfriede Ganter (LG Brandenkopf/W65) für eine weitere Goldmedaille. Nils Lennert (TV



Traumjahr für Lukas Ehrle.

Foto: Stinn

Maikammer) gewann als Gesamtvierter Silber in der M35. Silber gewannen auch die Goldmedaillengewinnerin über 40 km Monika Pletzer (W35), Thomas Blum (SC Altstädten/M55) und Gertrud Ott (LG Allgäu/W60).

### MAYR IM WELTPOKAL FÜHREND

Beim aus 16 Läufen bestehenden Berglauf-Weltpokals gab es durch Patrick Kipngeno und Philemon Kiriago Omongo einen kenianischen Doppelsieg. Bei den Frauen gewann Joyce Muthoni Njeruf (Kenia). Andrea Mayr (Österreich) belegte einen ausgezeichneten zweiten Platz. Auf Platz drei kam Lucy Murigi Wambu (Kenia). Bei der Welt-Jahresbestenliste (World Mountain Running Ranking) sind bei den Männern auf den ersten drei Plätzen mit Patrick Kipngeno (Kenia), Philemon Omongo Kiriago (Kenia) und Petro Shaku Mamu (Eritrea) die Afrikaner unter sich. Anders bei den Frauen. Hier nimmt, wie im Vorjahr Andrea Mayr den ersten Platz ein. Joyce Muthoni Njeru (Kenia) und Allie McLaughlin (USA) landen auf den weiteren Podestplätzen. Vierte wird die mehrfache Europameisterin Maude Mathys (Schweiz).

Damit kann die mittlerweile 43-jährige Andrea Mayr, trotz eines Vollzeitjobs in einer Klinik auf eine erfolgreiche Saison zurückblicken. Silber bei der EM, Silber bei der WM, Platz eins beim World Mountain Running Ranking, Platz zwei beim Berglauf Weltpokal. Dazu kommen einige Siege bei weiteren Berglauf Klas-



# Gute Zeiten – schaler Nachgeschmack

Zwei starke Trios beherrschten die Eliterennen der Männer und Frauen bei den deutschen Meisterschaften im Halbmarathon in Freiburg. Richard Ringer führte mit der hervorragenden Endzeit von 61:44 min die nur knapp geschlagenen Regensburger Simon Boch und den Freiburger Filmon Teklebrhan ins Ziel und die hohe Favoritin Miriam Dattke (Regensburg) schob sich in guten 70:47 min durch das Männerfeld mit der gut aufgelegten deutschen Marathonmeisterin Domenika Mayer als Zweiter und der erneut verbesserten Fabienne Königstein auf dem Podium.



Frauen-Spitzenfeld. Einklemmt links: Miriam Dattke.

Foto: Mast

**K**urt Ring von der LG Telis Regensburg war „sehr zufrieden“ über den Einzelsiegen von Dattke, „sie wird im Herbst einen noch nicht bestimmten Marathon mit dem Ziel Olympiaqualifikation laufen“ Boch wird wie Ringer sein Glück in Hamburg versuchen. Dazu kommt der Juniorentitel durch Hanna Bruckmayer und die Team-Siege bei Männern und Frauen. „Bei der Meisterschaft kommt es auf Titel und nicht auf Zeiten an“ So unterließ er eine Kritik an der einer Meisterschaft nicht würdigen Strecke wie Ringer, der anmerkte: „Total schwer“ Dazu kam die nasskalte Witterung mit gelegentlichen Böen. „Wir liefen auf engen Straßen, über Gehwege, Kopfsteinpflaster und Straßenbahnschienen durch Parks, über Brücken und Unterführungen. Ich hätte nicht gedacht, dass ich hier unter 3 min laufen würde und wundere mich über meine gute Zeit“, führte der Europameister aus.

Auch andere erzielten bei immerhin 10 °C und in der zweiten Hälfte hervortretenden Sonne gute Zeiten. Der Blick auf die Füße zeigte, dass sich viele Teilnehmer der DM mit ausladenden teuren Carbonschuhen eingedeckt hatten. Der gemeinsame Start aller Gruppen um 9.30 Uhr auf einem äußerst provinziellen Kurs mit vielen Ecken und Kanten, der 2022 eingeführt wurde, hinterließ Kopfschütteln. Als der Münchner Veranstalter Gernot Weigl hier das Zepher schwang, gab es eine breite Startformation mit genügend Platz für alle. Erhöhte Startgebühren für die DM sollten mit einem entsprechenden Service verbunden sein, besonders für die mittleren Klassen und die

Frauen. Der DLV sollte bei seinem Ausrichter (diesmal Badischer LV) nicht nur auf die Sponsoren, sondern auch auf eine vernünftige Strecke achten. Für das Wetter konnte der Veranstalter nichts. Immerhin bot er mit den Messehallen den nötigen Raum für Kleiderwechsel, Verpflegung, eine Läufermesse und die Siegerehrungen.

## RINGER OPTIMISTISCH FÜR HAMBURG

Um das Tempo bei den Männern machten sich vor allem Boch und Teklebrhan verdient. Ringer war nach zwei schnellen Halbmarathonrennen nur auf Sieg aus. Lange blieb das Trio zusammen, nachdem der Leverkusener Jonathan Dahlke abgeschüt-

telt wurde (Vierter in 64:37 min). Erst bei km 18 engagierte sich der Rehlinger und zog zunächst mit Boch davon. Dieser konnte jedoch bei einer leichten Steigung bei km 20 nicht mithalten und musste sich erneut mit einem Rang hinter dem spurtstarken Europameister begnügen. Dennoch war auch der Regensburger zufrieden. Beim Marathon werden sich ihre Wege trennen. Während Ringer in Hamburg eine Zeit von 2:06 anpeilt und sich dann auf einen Start bei der Halbmarathon-EM vorbereiten will, sucht Boch sein Marathon-Glück in Linz.

Bei den Frauen überließ Miriam Dattke zunächst Domenika Mayer die Führung, die nach einer Fußoperation wiederher-

## Überraschung Filmon

Filmon Teklebrhan-Berhe, der für den LAC Freiburg läuft, war als Dritter mit der PB von 62:17 min die Überraschung. Mutig machte er streckenweise Tempo und fiel erst bei km 18 zurück. „Ich freue mich riesig, dass ich eine Medaille gewonnen habe, ich kann das noch gar nicht glauben, ich dachte ich träume“, war seine erste Reaktion. Filmon war 2015 mit 18 Jahren von Eritrea nach Deutschland geflüchtet und ist inzwischen deutscher Staatsbürger. Sein Trainer Johannes Eisele hatte mit einer Medaille spekuliert, Erstaunlich: Teklebrhan ist voll berufstätig, hat eine Ausbildung als Werkzeughersteller, trainiert vor und nach der Arbeit und gilt als Beispiel für eine gelungene Integration.

Winfried Stinn (Text und Foto)





## Früh um acht – Paris erwacht

**P**aris s'éveille. Paris erwacht – so lautet Frankreichs Chanson des Jahrhunderts von Jacques Dutronc, einem der bekanntesten Sänger der Grande Nation und auch ein erfolgreicher Schauspieler, der unter anderem zwei Filme mit Romy Schneider gedreht hat. In aller Herrgottsfrühe, aber nicht um 5 Uhr, wie von Dutronc in seinem Hit besungen, sondern knapp drei Stunden später herrschte dichtes Gedränge auf der „Pont de Sully“, einer gusseisernen Bogenbrücke, die den „Boulevard Saint-Germain“ auf dem linken Seine-Ufer mit dem „Boulevard Henri IV“ auf dem rechten Ufer verbindet. Punkt 7.58 Uhr fiel dann der Startschuss für die „Rollis“, abgefeuert von Bürgermeisterin Anne Hidalgo. Kurz darauf um 8.00 Uhr folgte die Elite, der letzte Block von fast 46.000 Aktiven beim „Semi de Paris“ machte sich um 10.59 Uhr auf den 21,1 km langen Weg quer durch die Metropole, die 2024 Austragungsort der Olympischen Sommerspiele sein wird.

**Wie so oft bestimmte ein Duo aus Kenia das Geschehen an der Spitze: Roncer Kipkorir (59:38 min) und Sheila Chepkurui (66:01 min) hatten die Nase vorn, beide mit neuem Streckenrekord.**

Der Halbmarathon-Kurs ist eine touristische Attraktion. Von der „Rue de Rivoli“ führt er vorbei an der Sorbonne, der landesweit bedeutendsten Universität, über den „Quai Saint Benard“ und den „Quai d'Austerlitz“ in den „Bois de Vincennes“, einen von zwei riesigen Stadtwäldern im Osten von Paris, wo das Hippodrom, „der Tempel des Trabrennsports“, wie die Einheimischen sagen, und das „Château de Vincennes“, neben dem Louvre eines der berühmtesten Schlösser Frankreichs, passiert wurden. Von dort ging es zurück zur Seine bis zum „Hôtel de Ville“, dem altherwürdigen Rathaus, wo Anne Hidalgo seit April 2014 als erste Frau überhaupt residiert. Als bald kam das Ziel in Sicht: der „Place de la Bastille“, der wie kein anderer Platz in Paris die Französische Revolution symbolisiert. Hier stürmten die Pariser am 14. Juli 1789 die Bastille, das Staatsgefängnis des „Ancien Régime“, des alten und verhassten Regimes.

### 42 % DEBÜTANTEN

Riesig war die Resonanz beim ersten Top-Ereignis der Laufsaison. Rund 46.000 Aktive wurden bis zum Meldeschluss am 20. Januar registriert. Neuer Bestwert!



**Fast 46.000 Läufer:innen stellten sich beim Halbmarathon von Paris zum Start auf.**

**Foto: hör**

3.000 mehr als im Vorjahr. Für 42 % von ihnen war es ein Debütantenball. Denn sie feierten beim „Harmonie Mutuelle Semi de Paris“, wie der Halbmarathon in unserem Nachbarland titulierte wird, ihre Premiere auf dieser Distanz. Auch die hohe Frauenquote, immerhin 37 %, sorgte reihum für Erstaunen. Peu à peu ist ihr Anteil in der Vergangenheit gestiegen.

Immer jünger wird das Peloton. 34,9 Jahre lautete diesmal das Durchschnittsalter, wobei die 25- bis 34-Jährigen mit 44 % (39 % in 2019) das Gros des Feldes stellten.

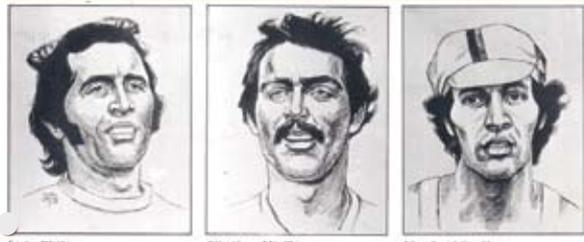
Vier Wochen vor dem absoluten Highlight, dem Frühjahrs-Klassiker „Marathon de Paris“, war die Generalprobe bei Temperaturen von 7° C eine runde Sache. Auch der Uralt-Streckenrekord von Stanley Biwott (59:44 min/2012) ist endlich gefallen.

Hochzufrieden war die „Amaury Sport Organisation“ (A.S.O.) mit ihrem populären Event, das seit der Premiere 1993 immer im März (Ausnahme: 2021 im September wegen Corona) ausgetragen und als zweitgrößter Lauf in Frankreich gepriesen wird. Allein der große Bruder, der doppelt so lange Marathon, hat eine noch stärkere Resonanz vorzuweisen.

Die 29. Auflage gewann zum 20. Mal ein Kenianer: Roncer Kipkorir, 28 Jahre alt, egalisierte mit 59:38 min seine PB, die er 2022 als Gesamtdritter in Lille aufgestellt hatte. Spannend wie ein Krimi mit Kommissar Maigret in der Hauptrolle war der Kampf um Platz zwei. Jos-

phat Chumo sorgte schließlich in 59:53 min für einen kenianischen Doppelsieg knapp vor dem EM-Vierten über 10.000 m, Jimmy Gressier, der seinen ersten Halbmarathon absolvierte. Mit 59:55 min ist er nunmehr der dritte Franzose nach Julien Wanders (59:13 in Ras Al Khaimah 2019), der international für die Schweiz startet, und Morhad Amdouni (59:40 min in Gdynia 2020) mit einer sub-60-Zeit. „Es lief bis km 17 recht gut, danach wurde es etwas kompliziert“, berichtete Gressier, der drei Wochen zuvor in Monaco einen neuen Europarekord (13:12 min) im 5-km-Straßenlauf erzielt hatte, „das Ergebnis ist eine schöne Überraschung! Wer weiß, was auf einer schnelleren Strecke möglich ist...“

Das Rennen der Frauen dominierte die Kenianerin Sheila Chepkurui in 66:01 min. Als Gesamt-18. knackte sie den Rekord ihrer Landsfrau Pauline Njeri (67:55 min/2012). Noch schneller als Chepkurui war 2021 eine weitere Kenianerin, Betty Lempus, damals Erste in 65:46 min, doch wurde sie des Doping-Missbrauchs überführt und mit einer fünfjährigen Sperre bis zum 13. Oktober 2027 sanktioniert. Ihr Ergebnis ist aus den Annalen verschwunden, so dass Chepkurui, 2022 Siegerin des Berliner Halbmarathons (65:02 min) und Dritte beim Valencia-Marathon (2:17:29 min), die Bonus-Prämie für den Streckenrekord einkassierte. Marion Kibor (2. in 66:45 min) aus Kenia und Betelihem Yemer (3. in 66:46 min) aus Äthiopien blieben ebenfalls unter Njeris Marke. **Ulrich Hörnemann**



**RIVALEN**, doch im Erfolg oft vereint, die Olympiateilnehmer und drei Erstplatzierten bei den deutschen Marathonmeisterschaften 1972: Lutz Philipp, Günther Mielke und Manfred Steffny.



**AHNENGALERIE**, der Langstreckenläufer beim 60. Geburtstag von Herbert Schade in Solingen. Von links: Emil Zatopek, Arthur Lambert (oben), Dr. Ernst van Aaken, Horst Flosbach (hinten), Herbert Schade und Max Syring. Foto: Gustav Schröder

SPIRIDON

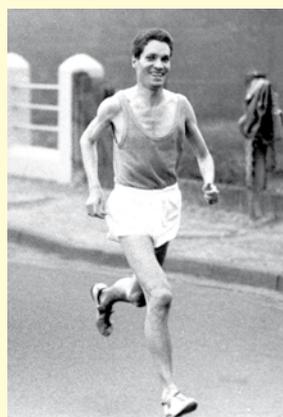
NICHT IMMER LEICHTFÜßIG

M. STEFFNY

MANFRED STEFFNY

# NICHT IMMER LEICHTFÜßIG

Mein erstes Leben



MANFRED STEFFNY



SPIRIDON



**Ich bestelle das Buch: Marathonlauf von Karl Lennartz zum SONDERPREIS von 9,90 Euro**

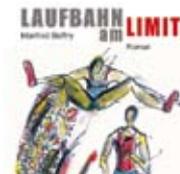
- Ich bestelle ein Jahres-Abo des monatlich erscheinenden SPIRIDON-Laufmagazins für 45 €
- Als Begrüßungsgeschenk erhalte ich noch nach Rechnungszahlung nebenstehendes Buch (Lauf-Lexikon)
- Ich bestelle ein PROBE-ABO des SPIRIDON-Laufmagazins (3 Ausgaben für 7,20 €)
- Ich bestelle das Lauf-Lexikon

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Datum, Unterschrift



**ABO-BESTELLUNG:**  
**spiridon@gmx.com**

- Ich bestelle das neue Buch „Leichtfüßig“ für 8,90 €
- Ja, ich abonniere neu und habe noch keine Kunden-Nr.
- Ich bezahle per Rechnung
- Das Jahres-Abonnement liefern ab: \_\_\_\_\_