

Laufmagazin

SPIRIDON



September/9/2023

5,00 €

Österreich / Luxemburg 6,00 €

Schweiz 9,00 SFr, A4104

**WM: Ingebrigtsens
missglücktes Double**



**Streckenrekord beim
Münster-Marathon**





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 einigermaßen.

Doch 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 (VO₂max) 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



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.



Viel Sonne zum 30. Jubiläum

Der VfB Stuttgart ist dem Abstieg aus der Fußball-Bundesliga gerade noch einmal entgangen. In der sogenannten Relegation setzte man sich gegen den Hamburger Sportverein, kurz HSV, durch. Der kickt jetzt weiter in der 2.Liga. In Sachen Marathon sieht das ganz anders aus. Da spielt Hamburg oben mit. Und Stuttgart? Hat gar keinen Marathon! Deutschlands größte Stadt ohne einen solchen Lauf. In der schwäbischen Metropole macht man halblang: Beim Stuttgart-Lauf geht es über 21,1 km. Jetzt feierte man die 30. Auflage.

Von Udo Möller

4.307 Zieleinläufe bei der Halbmarathondistanz: Damit waren die Veranstalter mehr als zufrieden. Es waren schon deutlich mehr, in der Spitze 2008 sogar über 12.000, aber das war lange vor Corona. 2020 und 21 musste der Lauf ausfallen, 22 kehrte er zaghaft zurück und sah rund 2.500 vorsichtige Läufer:innen über 21,1 km. Die Pandemie hat allen Veranstaltungen zugesetzt. Der diesjährige Zuspruch war ein deutlicher Fingerzeig nach oben, es geht wieder aufwärts. Die Siegerlisten der vergangenen 30 Jahre enthalten illustre Namen von Arne Gabius über Jan Fitschen bis Jan Beckmann. Der gewann den Lauf insgesamt sogar 9-mal, ein wahres Kunststück. In diesem Jahr dominierte mit Vasilii Leminski ein Russe, der aber wegen des Krieges sein Heimatland verlassen hat und jetzt in Deutschland lebt. Zwei Wochen zuvor hatte er schon in Heilbronn den Halbmarathon in 70:34 min gewonnen, in Stuttgart war er schneller. In 69:27 min setzte er sich gegen den Franzosen Hussam Salah Ahemd durch, der nach 71:16 min vor der Mercedes-Benz-Arena ankam.

In den Vorjahren befand sich der Zieleinlauf fast immer im Stadion. Dieses wird jedoch derzeit umgebaut und stand daher nicht zur Verfügung. Das einstige Neckarstadion hat längst keine Laufbahn mehr, vorbei sind die Tage leichtathletischer Highlights. 1986 etwa fanden hier die Europameisterschaften statt und unvergessen ist der Marathon-Zieleinlauf, als Herbert Steffny als Dritter (2:11:30 h) knapp vor Ralf Salzmann (2:11:41 h) ins Ziel kam. Da war Philipp Karpeles, der in 71:27 min als bester Deutscher auf Rang 3 lief, noch gar nicht geboren. Bei den Frauen (1.279 im Ziel) setzte sich Jule Vetter aus Tübingen in 79:23 min knapp vor Bettina Englisch, der Siegerin von 2022, durch. Sie benötigte 79:29 min. Dritte wurde Theresa Weixler in 82:52 min.

KINDERLÄUFE SOGAR ÜBERBUCHT

Die Gesamtveranstaltung besteht aus sehr viel mehr Einzelteilen als nur dem Halbmarathon. Da sind bestens besuchte Kinderläufe am Samstag, für die sogar per Aushang Startnummern gesucht wurden,

es gibt Rahmwettbewerbe für Handbiker und Inliner und das Ganze verbindet sich dann zu einem zweitägigen Familienfest mit viel Gewusel und viel guter Laune. Passend dazu strahlte die Sonne, gut für das Fest, weniger zum Laufen. Dafür war es am späteren Vormittag dann doch schon etwas zu warm. Insbesondere die langsameren Halbmarathonis und das Feld der erst später gestarteten 7 km Läufer kam ins Schwitzen. Dieser Wettbewerb ist mit knapp 2.000 Teilnehmenden die zweite große Säule der Veranstaltung. Allerdings fragt man sich, warum dafür eine „krumme“ und eher unattraktive Distanz gewählt wird. Auch der Streckenverlauf vermag nicht unbedingt zu begeistern. Vielleicht sollte man hier einmal ein wenig „basteln“ und 10 km anbieten.



Ein Russe, der in Deutschland geblieben ist, Vasilii Leminski, links kurz vor dem Ziel draußen vor dem Stuttgarter Stadiontor. Rechts: Bei den Frauen setzte sich die Tübingerin Jule Vetter durch.

Die 21-km-Strecke ist attraktiver, bleibt aber weitestgehend auf der rechten Neckar-Seite und kommt nicht in die Nähe der Innenstadt. So bleibt das Ganze doch gefühlt irgendwie ein klein wenig am Rand, auch wenn die Stuttgarter Topographie natürlich eine Rolle spielt, wenn man eine gut zu laufende Strecke schneiden will. Der Qualität der Veranstaltung tut das allerdings keinen Abbruch. Sie ist bestens organisiert und kann insbesondere mit dem Pfund des attraktiven Start-Ziel-Geländes wuchern. Die Gegebenheiten dort sind top und wenn nach dem Stadion-Umbau wieder in die Arena gelaufen werden kann, erfährt das Gesamtpaket Lauferlebnis wieder eine Aufwertung. Auch wenn Stuttgart keinen Marathon hat, eine halbe Sache ist der Lauf deswegen trotzdem nicht. Das Datum für die nächste Auflage ist noch nicht festgelegt, es wird wieder im Mai sein.

BLICK ZURÜCK

Der erste Stuttgart-Lauf fand am 28. August 1994 statt. In der Chronik heißt es dann drei Jahre später: *Erstmals schrieb das Laufmagazin SPIRIDON über den Stuttgart Lauf und das auch besonders anerkennend: „Der Stuttgart-Lauf ist der Aufsteiger der letzten Jahre!“*

Jetzt können wir nach drei Jahrzehnten schreiben: Der Stuttgart-Lauf ist eine Konstante der deutschen Laufszene.



Fotos: Möller

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 Positionswchsel. 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 Blyemehl (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 Blyemehl und Salthouse wussten auf der abwechslungsreichen Radstrecke über 90 km zu überzeugen und bildeten ab km 50 die Radspitze.

Das Feld ging mit Blyemehl 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.

Daniela Blyemehl 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 siegen 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**

ABO-BESTELLUNG:

spiridon@gmx.com

oder

www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/

Das Laufmagazin kostet im Jahr 45 Euro.

Es beinhaltet 10 Ausgaben und zwei Doppelhefte.

Ein **Probe-Abo zum Testen ---3 Ausgaben--- kostet 7,20 Euro.**



Willkommene Aktionen

Von Udo Möller

Während der Corona-Zeit haben viele Menschen das Laufen für sich entdeckt. Das konnte man problemlos allein, während manche anderen Möglichkeiten versperrt blieben. Fitnessstudios und Schwimmbäder blieben teilweise geschlossen, Mannschaftssportarten funktionierten nur sehr eingeschränkt. „Laufen und generell Outdoor-Sportarten waren die Gewinner in der Pandemie“ hieß es jetzt zum Welttag des Laufens am 7. Juni auch beim DLV. Auf die Zahl der Läufer:innen in Vereinen habe das aber kaum Auswirkungen gehabt: „Es wurde vielmehr die individuelle, zeitlich flexible Möglichkeit des Laufens geschätzt“. Heißt: Wer den Laufsport neu oder vielleicht auch wiederentdeckt hat, kennt ihn sozusagen als Einzelkämpfer. Den Reiz des Trainierens in der Gruppe oder der Austausch beim gemeinsamen lockeren

Traben, kurz der Begegnungseffekt des Laufens, spielte für diesen Kreis bislang keine Rolle und hat kaum Menschen in Vereine oder zu Lauftreffs gebracht. Zu Veranstaltungen erst recht nicht. Die wurden nach dem Corona-Knick mit zahllosen Ausfällen sogar von den „alten“ Läufer:innen gemieden. Vor der Pandemie verzeichnete man in Deutschland pro Jahr rund 2 Millionen Teilnahmen, 2019 waren es sogar 2,2 Mio. bei fast 3.400 Veranstaltungen. 2022 waren es dann nur noch rund die Hälfte und die Zahl der Events lag bei etwa 2.500. Das heißt nicht, dass 900 Veranstaltungen dauerhaft verschwunden sind. 2022 war noch von viel Vorsicht geprägt, etliche Veranstalter wagen sich erst jetzt wieder zurück aufs Parkett. Und doch haben einige Corona nicht überstanden – die Szene ist geschrumpft. Die Teilnehmerzahlen gehen 2023 wieder spürbar nach oben, ohne jedoch Vor-Pandemie-Niveau zu erreichen. Eine vollständige Erholung wird längere Zeit benötigen, vielleicht erreicht man Zahlen wie 2019 gar nicht mehr. Da muss kräftig die Werbetrommel gerührt werden. Für das Laufen an sich, für das gemeinschaftliche Laufen im Verein oder beim Lauftreff und für die Teilnahme an Veranstaltungen. Aktionen wie der „Tag des Laufens“ kommen da gerade recht.

Diesen Tag, immer der erste Mittwoch im Juni, gibt es schon seit 2009. 2016 wurde daraus der „Global Running Day“, die Idee dazu kam aus den USA. In Deutschland wurde er jetzt zum zweiten Mal offiziell propagiert, zuvor fristete er eher ein Mauerblümchendasein. DLV und German Road Races (GRR) ziehen da an einem Strang. Nachdem der Zuspruch 2022 gut, aber nicht überbordend war, scheint die Aktion im zweiten Jahr langsam mehr Fahrt aufzunehmen. Bundesweit gab es etwa 110 Veranstaltungen und eingeschrieben hatten sich etwa 6.500 Teilnehmende. Gelaufen sind letztlich deutlich mehr, denn auch individuelle Teilnahmen waren möglich. Davon dann hinterher Streckenskizzen, Bilder und Erlebnisse auf der Website oder Facebook teilen zu können, entspricht dem Zeitgeist. Natürlich kann man anschließend auch seine Kilometer „hochladen“ und dem großen Ganzen hinzufügen. Es ist eine neue Form des gemeinschaftlichen Laufens. Entstanden aus den „virtuellen Läufen“ der Corona-Zeit: Allein, aber irgendwie doch gemeinsam. Man sollte das nicht abtun. Es stärkt die Szene, auch wenn der „Tag des Laufens“ eigentlich zusammenführen soll, Werbung für Vereine und Veranstaltungen machen soll. Um sich an diesem 7. Juni irgendwo an einem gemeinschaftlichen Lauf zu beteiligen, muss man aber auch ein solches Event in der Nähe haben. Das ist noch nicht flächendeckend möglich. Die Website des Lauftages leistet gute Arbeit und bietet eine übersichtliche Deutschlandkarte. Sehr schnell kann man da „seine“ Möglichkeit finden, es sei denn man wohnt südlich von Berlin. Deutliche Lücken klaffen im Bereich Leipzig, Dresden, Chemnitz, im südli-



chen Bayern oder in der Fläche in Hessen und Niedersachsen. Anderenorts dagegen echte „Hotspots“, um Stuttgart, Frankfurt und Köln herum – und in Hannover. Da brachte man das Kunststück fertig, mit 1.900 Teilnahmen rund 30 % der offiziell gemeldeten Läufer:innen an den Start zu bekommen. Das lag zum einen an sieben verschiedenen Angeboten, dem sehr agilen Veranstalter „eichels GmbH“, der auch den Hannover-Marathon ausrichtet, insbesondere aber am „Behörden-Marathon“ mit allein 1.600 Teilnehmenden. Das ist eine alteingeführte Veranstaltung, bei der Teams mit jeweils 7 Leuten 6 km um den innerstädtischen Maschsee zurücklegen. Einst liefen da tatsächlich nahezu ausschließlich Behördenmitarbeitende. Zwischenzeitlich ist das aufgeweicht, es tummeln sich

allerlei andere – im Kern aber immer noch Verwaltungsmenschen im weiteren Sinne. Verwaltung ist also doch beweglich. Es war der 21. „Behörden-Marathon“, er hatte wegen Corona lange pausiert. Mehr zufällig fiel das Veranstaltungsdatum mit dem Tag des Laufens zusammen und man fügte dann einfach beides zusammen. Durchaus passend, denn bei diesem Event starten zwar reichlich gestandene Aktive, viele Staffeln suchen aber auch ein fehlendes sechstes oder siebtes Team-Mitglied und da werden auch Lauf-Novizen aktiviert. Die schnellste Staffel benötigte 2:23 h.

Der Tag des Laufens stand in diesem Jahr unter dem Motto: Run for Trees. Die Ausrichter der Aktion finanzierten die Neuanpflanzung von 1.000 Bäumen, jeder Teilnehmende konnte zusätzlich spenden.

Um einen guten Zweck geht es auch bei der Aktion „Health.Care.Run“ von Volkswagen. Getreu nach dem alten Käfer-Werbeslogan heißt es dort sogar weltweit: Lläuft und läuft und läuft! Und das an 21 Standorten in 11 Ländern. Es ist kein Tag des Laufens, es sind Wochen des Laufens. Begonnen haben sie am 14. Mai im Werk Bratislava in der Slowakei, vorläufig enden werden sie am 28. Juni in Anchieta in Brasilien. Gelaufen wird oder wurde auch in allen deutschen Standorten und zwar jeweils auf den Werksgeländen auf Runden zwischen 3,3 km und 5,8 km. Rund 20.000 VW-Mitarbeitende werden sich am Ende beteiligt haben, so die Erwartung des Unternehmens. Die zurückgelegten Kilometer sind dann Grundlage für die Berechnung der Spendensumme, die VW der Aktion „A chance to play“, die sich für benachteiligte Kinder und Jugendliche einsetzt, spenden will. Schön, wenn ein Autokonzern auch mal die eigene körperliche Betätigung bewirbt.

Man kann bislang eher inaktive Menschen schon zum Laufen bringen und sei es nur als gutes Vorbild. Kronprinz Frederik von Dänemark etwa tut das. Zu seinem 50. Geburtstag 2018 rief der begeisterte Ausdauersportler den „Royal Run“ ins Leben, seit fünf Jahren ein beliebtes Event in vielen dänischen Städten. Es geht über eine Meile, 5 oder 10 km. Jetzt am 26. Mai zu seinem 55. Geburtstag schnürte Frederik wieder die Laufschuhe und mit ihm Zehntausende Dänen:innen. Ob die ohne königlichen Zuspruch auch gelaufen wären? In Dänemark kommt das royale Engagement an. Anerkannt wird, dass er seine Landsleute zusammenbringt und zur Bewegung animiert. Auf deutsche Verhältnisse lässt sich das schon mangels Königshaus nicht übertragen. Und ob Bundeskanzler Scholz oder Bundespräsident Steinmeier die Leute aus dem Sessel holen könnten? Immerhin hatten wir mit Carl Carstens von 1979 bis 1984 einmal einen „Wanderpräsident“, der tatsächlich Menschen zum Wandern brachte und mit Joschka Fischer einst auch einen laufenden Außenminister. Lang ist es her.



Das ging ins Auge

Von Udo Möller

Kanzler gestürzt! Diese weitreichende Sensations-Meldung fand sich allerdings nicht in fetten Schlagzeilen oder den „Breaking News“, sondern eher in der Abteilung „Buntes“. Denn natürlich wurde Olaf Scholz nicht gestürzt, er war nur gestürzt und das ausgerechnet beim Laufen. Oder „Joggen“ wie es offiziell hieß. Das wäre vielleicht noch nicht einmal eine beachtete Geschichte geworden, hätte er sich dabei nicht sichtbar verletzt. Am Tag nach seinem Fauxpas zeigte er sich mit einigen Blessuren im Gesicht und mit Augenklappe – wohl wissend sich damit den Spott der Nation einzufangen. Auf „X“ – vormals Twitter – lud er dann auch gleich selbst zum Kommentieren ein.

Diese Steilvorlage ließen sich Tausende nicht entgehen: Das Netz lief mit mal mehr, mal weniger lustigen Posts über. Da twitterte (neu müsste es ja jetzt x-te heißen) der Fußball-Bundesliga-Club Mainz 05, der am gleichen Wochenende 4:0 in Bremen „verhauen“ wurde und dem Kanzler selbstironisch das Vereinslogo ans Revers klebte. Die totgeglaubte Piraten-Partei meldete sich und Scholz wurde fantasievoll in Szenen des Filmes „Fluch der Karibik“ einkopiert. Und so weiter und so fort.

Vermutlich war es der beste Weg, mit dem Missgeschick umzugehen, sich gleich selbst auf die Schippe zu nehmen und das Ganze mit Humor zu nehmen. Es sehe schlimmer aus, als es sei, ließ Scholz verlauten. Er fühle sich nicht beeinträchtigt. Und doch fragt man sich, wie man beim Laufen solche Verletzungen erleiden kann. Manches kann ins Auge gehen, aber beim Laufen? Nach eigenem Bekunden ist der Kanzler ein regelmäßiger Läufer und versucht, sich zwei bis drei Mal pro Woche Zeit dafür zu nehmen. Meist auf seiner Stammstrecke daheim in Potsdam, wo der Unfall dann auch passierte. In Hamburg ist Scholz als Bürgermeister auch regelmäßig gelaufen und hat sich sogar bei einem Volkslauf sehen lassen. Mitgelaufen ist er allerdings nicht. SPIRIDON berichtete kürzlich mit Bild über diese Begegnung.

In Potsdam, seiner neuen Behausung seit er in Berlin in Amt und Würden ist, sei er nach eigener Darstellung ins Stolpern geraten, konnte sich nicht rechtzeitig abfangen und sei dann aufs Gesicht gestürzt. Da konnten auch die Leibwächter, die ihn stets begleiten, nichts ausrichten, sondern nur für schnelle Hilfe sorgen. Stürze passieren, das wissen auch erfahrene Läufer. Sich dann allerdings gleich so zu „ramponieren“, das ist schon ziemliches Pech oder wenn man ein wenig böse ist, ein „Kunststück“. Ich bin in über 40 Jahren persönlicher Laufhistorie drei Mal gestürzt. Einmal bei Glatteis, einmal im Dunklen bei Regen und einmal am rutschigen Berghang. Eine Augenverletzung hat das nie nach sich gezogen, aber ich will die Tatsache, dass man eben blöd fallen kann, gar nicht abkanzeln. Auch andere Politiker sind schon ins Straucheln geraten. Politisch – aber auch bei sportlicher Betätigung. Scholz Vorgängerin im Amt, Angela Merkel, zog sich 2013 bei einem Ski-Unfall sogar einen Bruch im Beckenbereich zu. Tony Blair, einstiger britischer Premierminister verletzte sich einst im hauseigenen Fitness-Studio beim Hantel-Training, George W. Bush verlor bei der Vorführung des damals noch neuen Segways das Gleichgewicht und fiel vorn über. Berühmt wurde das Foto, auf dem der fleißig joggende US-Präsident Jimmy Carter vornüber fiel. Auch das sorgte für viel Spott und der Fotograf verteidigte sich später dafür, dass er die Aufnahme veröffentlicht hat. Als Journalist sei er der Wahrheit verpflichtet.

Ein gefallener Kanzler liegt also nicht allein. Über seine Lauf-Motivation bekannte Scholz in einem Interview, dass es ihm einfach Spaß mache und er sich dabei gut fühle. „Ich trage dabei



keine Messgeräte und höre keine Musik“, so der Kanzler. Dabei ist er nicht allein auf Lauf-runden fixiert: Wandern, Rad fahren und auch mal Rudern zählt auch zu den Sportarten, die er gern ausübt, wenn einmal Zeit dazu ist. Immerhin sind das alles Dinge, die ohne den Sturz kaum jemanden interessiert hätten. Und die ihm vielleicht auch nicht jeder zugetraut hätte? Ein laufender Kanzler! Da kann niemand mehr behaupten, er käme überhaupt nicht vorwärts.

*

Gestolpert bin auch ich. Und zwar über den Termineintrag in einem Laufkalender: Gummibären-Lauf vom 25. bis 27. August. Davon hatte ich bislang nichts gehört. Oder gesehen, wie

zum Beispiel vom „T-Rex“ Lauf in den USA. Den kann man sich unter www.youtube.com/watch?v=h59lUTbuE1I anschauen. Die Läufer gingen auf einer Rennbahn in Saurier-Kostümen an den Start, ein reichlich skurriles Bild und amüsant. Und jetzt in Gummibären-Verkleidung? Weit gefehlt. Dahinter steckte ein rein virtuelles Rennen, das man wo immer man wollte, allein bestreiten konnte. Mit Anmeldung, Startnummer, mit Medaille, mit T-Shirt, mit allem Drum und Dran. Gegen entsprechendes Entgelt natürlich.

Corona soll ja wieder im Vormarsch sein, aber schon wieder virtuelle Läufe? Einmal auf der Veranstalter-Seite gelandet, kam ich aus dem Staunen nicht mehr heraus. Denn da lockten schon die nächsten Läufe: Der Affenlauf Ende September, der Nudel-lauf, der Delfinlauf und der Dschungellauf im Oktober, der Ghostbusters-Run und der Burnout-Run im November. Und noch viele weitere. Andere dieser Art haben längst stattgefunden: Kängurulauf, Katzenlauf, Flamingolauf, Run for Bees und Run for Trees, Tigerentenlauf, Lauf am Männertag und Lauf am Muttertag. Und so weiter und so fort. Für alle diese Läufe kann man eine Startnummer und Urkunde (5 Euro) bestellen, eine Medaille (10,90 Euro) und ein T-Shirt für 19,90 Euro. Man kann seine Leistung dann tracken und erscheint in einer Liste. Offenbar gibt es eine feste Community, die daran ihren Spaß hat. Den will ich auch niemand nehmen, besser als gar nichts zu laufen, ist es im Rahmen solcher virtuellen Events zu starten. Immerhin kann das ja eine Motivation sein. Ganz verwegen kann man sonntags („Sonntags-Challenge“) auch umsonst laufen. Umsonst! Kostenlos! Gratis! Mit Startnummer natürlich. Medaille und Shirt gibt es aber nicht. In der Liste war kein Veralberungslauf und kein Geldverdienlauf zu finden. Die kommen vielleicht noch.

*

Gummibärchenläufe und Co kann man kritisieren. Besser als sich gar nicht zu bewegen, mögen Teilnahmen daran aber sicher sein. Die Deutschen verbringen immer mehr Zeit im Sitzen, so eine Studie der Sporthochschule im Köln. Im Schnitt seien es nun täglich 9,2 Stunden an einem Werktag. Das ist noch einmal eine halbe Stunde mehr als bei der letzten auf Befragungen fußenden Studie von 2021. Und das war während der Corona-Pandemie. Langes Sitzen fördert das Risiko der Entstehung von Krankheiten aller Art. Nur 17 % der befragten 2.800 Teilnehmenden erreichten optimale Zielwerte für ein absolut gesundes Leben hinsichtlich Ernährung, Alkohol- und Tabakkonsum sowie körperlicher Aktivität. Kurz: Deutschland wird also fauler und lebt ungesünder. Keine guten Aussichten, dass die Nation im Sport einmal wieder erfolgreicher wird.



Abschied und Abstieg

Man hatte es geahnt. Als ich das letzte Mal in der Gleuelerstraße in Köln bei Professor Uhlenbruck weilte, sagte er: „Als ich vom Tod von Wildor Hollmann erfuhr, da habe ich geweint.“ Das ging mir unter die Haut. Schon zuvor hatte er am Telefon festgestellt: „Die Einschläge werden immer dichter.“ Nun ist er gestorben – am 17. August, 94 Jahre alt. Ich erfuhr es per Mail in Budapest. Er war unser engster verbliebener Mitarbeiter, der bis über das 90. Lebensjahr hinaus an jeder Ausgabe von SPIRIDON mitgewirkt hat, schon bei deren Entstehen, zumindest in jeder Nummer mit seinen Sprüchen „Laufend notiert“, mit Ratschlägen, auch und vor allem an viele Anfragende. „Hab ich telefonisch erledigt“, hieß es da, Tipps, Hinweise, zu selten mit tiefgründigen Beiträgen. Predigte Ernst van Aaken das ausdauernde Laufen, so der Immunbiologe Gerd Uhlenbruck das Laufen in Maßen. Er war ein Wissenschaftler zum Anfassen, ein Spaßvogel, ein Läufer und nicht zuletzt ein Kölner. Und so haben wir den renommierten Kölner Journalisten und Läufer Graf Constantin von Hoensbroech gebeten, das Lebenswerk dieses großartigen Menschen unseren Lern näherzubringen. Siehe Seiten 5 und 6.



So steht auch die Leichtathletik-Weltmeisterschaft hier nur an zweiter Stelle. Manche sagen jetzt: sie steht an letzter Stelle. Das ist mit der Nullnummer in der Medaillenwertung (siehe Seite 14) ja auch gelungen. Hohn und Spott las ich schon unterwegs in den Zeitungen von meiner langen Zugfahrt von Budapest über Wien, München, bis es mal wieder in Köln fast nicht weiterging. Nach fünf Fahrtabschnitten war ich daheim, immer mit meiner Presseakkreditierung von der WM um den Hals. So hatte ich die Gelegenheit zu Gesprächen mit den Leuten und war erstaunt, dass sie das Abschneiden des DLV gar nicht als so negativ empfanden, dass sie sich gefreut haben, mal so viel im Fernsehen zu sehen und wie interessant das Ganze doch sei. Vom Fußball sei man jetzt enttäuscht nach dem frühen Ausscheiden auch der Frauen bei der Weltmeisterschaft. Und dies ist erfreulich: Man ist gar nicht so nationalistisch und freut sich über die internationalen Stars, eine Tatsache, mit der unsere kleinen Nachbarländer schon immer leben mussten.

Die Sportart Leichtathletik ist diesmal in Deutschland in ein tiefes Loch gefallen, und wir haben dies ja schon seit Jahren hier kritisiert, zuletzt nach der Hallen-Europameisterschaft, wo ich ausgerechnet habe, dass Deutschland einen Läuferländerkampf gegen Benelux verlieren würde. Nun ist es noch schlimmer gekommen. Ein Geher und der drittbeste deutsche Speerwerfer (die beiden Olympiasieger und Jahresweltbesten sind dauerverletzt) stehen als Repräsentanten der deutschen Leichtathletik den Medien Rede und Antwort. Kahlschlag oder Zweitklassigkeit in allen Laufdisziplinen: Dazu ein guter Hochspringer, veraltete Technik in den Würfeln. Diesmal fängt kein DLV-Verantwortlicher an, die Platzziffern bis Platz 8 aufzuzählen. Verletzungen treten auf in allen Ländern, dürfen nicht als Entschuldigungen gelten, entstehen oft auch durch falsches Training. Warum sind die indischen Speerwerfer plötzlich so gut, die übrigens einen deutschen Trainer haben? Warum laufen uns die Engländer und Norweger davon? Holland hat mit Papendal ein blitzsauberes Trainingszentrum, die Schweiz hat drei internationale Großveranstaltungen mit dem entsprechenden Tagesprogramm als Beigabe für die B-Klasse und die Jugend: Zürich und Lausanne in der Diamond League sowie Luzern. Wir haben nur das Istaf in Berlin, das sich zu fein ist, sich der Dia-

Von Manfred Steffny



mond League anzuschließen und das einen für unsere Athleten ungünstigen Termin zum Saisonende hat. Unser bedeutendstes Leichtathletik-Sportfest wird im kleinen Rehlingen im Saarland veranstaltet. Wir haben keine Stadien als regionale Schwerpunkte. Wir haben als Fußball-Schmuckwerk Streichholzschachtel ähnliche Stadien ohne Laufbahn. Die meisten Sportplätze werden über Tag geschlossen. Entweder weil sich Nachbarn erfolgreich über Lärmbelästigung beschwerten oder weil man Angst vor Unbefugten auf der Bahn hat. Die Großvereine siechen dahin, haben kaum mehr Sponsoren, es fehlt an fähigen Trainern. Die Anlagen sind da, und man wundert sich z.B. bei einem Besuch im Leverkusener Manfortstadion mit Bahn und großzügiger Halle, weil kein Mensch zu einer normalen Trainings-

zeit anwesend ist. Man braucht mehr Geld, heißt es, um bis 2028 wieder den Anschluss zu finden. Quatsch. Das versickert nur in irgendwelchen Personaletats. Es wird auch nicht mehr Geld geben. In der überbürokratisierten Punktwertung, die dem Deutschen Olympischen Sportbund als Richtschnur dient, wird der DLV stark zurückfallen. Trainingscamps sind ohnehin teuer und oft unnötig. Wer aus Übersee kommt, fängt sich oft eine Erkältung ein oder ist einen Tag nach der Ankunft aus Kenia in heißer Sommerluft blockiert. Trainingslager als Basis im Winter oder in der Vorsaison sind gut, aber vor dem Jahreshöhepunkt ist der gewohnte Tagesrhythmus erfolgversprechender. Die Stars von Budapest sind nicht die Trainingsweltmeister, sondern die mit einem getakteten Wettkampfprogramm. Die deutschen Stars wichen dem WM-Vergleich schon in Eugene 2022 aus und hatten mit der Pandemie eine gute Ausrede und tobten sich bei der zweitklassigen Europameisterschaft in München aus. Diesmal muss die Qualifikation und Vorbereitung für die Olympischen Spiele in Paris als Entschuldigung erhalten, sich der internationalen Konkurrenz zu stellen. Vielleicht ist manche Verletzung auch nur ein vorgeschobener Grund für eine Absage. Ein anderes Beispiel: Der Israeli Teferi wurde bei der Europameisterschaft in München Zweiter hinter Richard Ringer. In Budapest wurde er wieder Zweiter. Ringer trainiert indessen für die Höhenmeter beim olympischen Marathon in Paris.

Aber auch an der Basis sieht es schlecht aus. Kreismeisterschaften können oft nur gebündelt stattfinden. Leichtathletik-Gemeinschaften (LG) bestehen oft aus drei Ortsnamen. Die deutschen Mannschafts-Meisterschaften (DMM), die ja auch für regionale Schwerpunkte sorgten, existieren nicht mehr.

Dazu kommt die allgemeine Leistungsverweigerung in der deutschen Spaßgesellschaft, die von vielen Beobachtern beklagt wird. Jetzt geht es den Bundesjugendspielen an den Kragen. „Sport ohne Leistung ist Kappes“, sagte einst Willi Weyer als DSB-Sportpräsident. Der zweite Brocken ist die seit 1945 latente Unlust, Deutscher zu sein, wo andere Länder Patriotismus verbreiten und Sporthelden verehren, die hoffentlich nicht gedopt sind.

Die WM-Bilanz von Doha 2019, Eugene 2021 waren zwei Titel, null Titel waren es in Budapest. Nur einer sammelt fleißig Titel: Cheick-Idriss Gonschinska aus Leipzig, erst DLV-Hürden-Trainer, denn Cheftrainer, Sportdirektor, Geschäftsführer, Generalsekretär und seit 2021 Vorstandsvorsitzender des Deutschen Leichtathletik-Verbandes. Die Verantwortung für den Leistungssport hat Gonschinska schon vor Budapest an den neuen Sportdirektor Dr. Jörg Bügner abgegeben und dreht weiter am Personalkarussell der hauptamtlichen Funktionäre und Trainer.

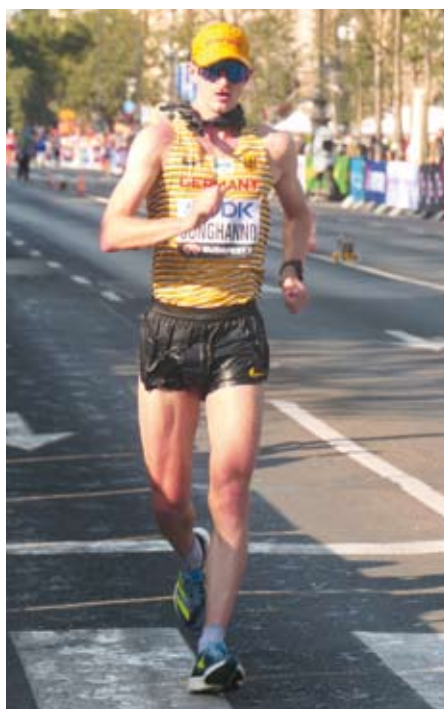


Doppelerfolg für Linke

Das erste große sportliche Erlebnis war für den Potsdamer Christopher Linke die Teilnahme an den Olympischen Spielen in London 2012. Nun mit 34 Jahren ist er von den DLV-Männern zum Team-Kapitän gewählt worden, worauf er stolz ist, denn die Geher stehen seltener im Mittelpunkt des Geschehens als die Bahn-Athleten. Der Vize-Europameister über die neue Langstrecke 35 km in München 2022 rechtfertigte dieses Vertrauen, war doch bis zu seinem zweiten Start in Budapest mit zwei fünften Plätzen bester DLV-Athlet. Die fünften Plätze haben es ihm angetan. Er war Fünfter über 20 km Gehen in Sapporo 2021 und in Rio 2016. Fünfter war er auch bei der WM in London, Vierter sogar in Doha 2019 und Achter bei der WM 2013 in Moskau, als die Russen noch zugelassen waren. Dies soll keine Herabsetzung sein, denn Linke wurde fast jedes Jahr schneller.

Als die lange 50-km-Distanz, sehr zum Leidwesen der Geherfamilie, abgeschafft wurde, entdeckte Linkes eine neue Chance und seither ist er wie die Martins und Karlströms auf beiden Distanzen unterwegs. Der Schwede Karlström steht zurzeit an erster Stelle der Geher-Rangliste, Linke ließ ihn trotz der Hausnummer 16 in dieser Rangliste von World Athletic über 35km hinter sich mit deutschen Rekorden. Dass die Japaner diesmal schwächer waren ist verwunderlich. Auch der Thüringer Karl Junghans landete noch in Budapest im Vorderfeld als zweitbesten Deutscher auf Platz 9.

Bei der Bundeswehr hat Linke weiterhin gute Möglichkeiten. Mit 34 Jahren ist man als Geher nicht zu alt und die Perspektive bleibt über Paris hinaus auf der längeren Strecken. Er hält auch den deutschen Rekord über 5.000 m Bahngehen und seine PB über die alte 50-km-Distanz liegt bei 3:47 h.



Christopher Linke verbesserte seinen eigenen deutschen Rekord über 35 km um anderthalb Minuten.



Karl Junghans und Christopher Linke nach dem WM-Rennen. Fotos: Mast



Spitzengruppe im 35-km-Gehen mit dem Doppel-Weltmeister Alvaro Martin, rechts mit Koppe und im Hintergrund mit schwarzem Schal Christopher Linke.

SPRIDON: Wann war es härter. Über 20 km verschoben auf 10.55 Uhr oder heute um 7 Uhr?

LINKE: Die Bedingungen waren heute durch die Hitze schwieriger. Außerdem habe ich noch nie in solch kurzer Folge einen Doppel-Wettkampf gehabt.

SPRIDON: Bist du mit deinen Leistungen zufrieden? Eigentlich hatten wir eine noch bessere Leistung erhofft.

LINKE: Man sieht es ja an den Ergebnissen. Ich hatte es mit den gleichen Leuten in den beiden Wettbewerben zu tun. Gewonnen haben ja auch die beiden Spanier. Da kann ich nur zufrieden sein, Immerhin habe ich einen Olympiasieger, die Japaner und den starken Schweden Karlström hinter mir gelassen.

SPRIDON: Angesichts des Leistungs-niveau im DLV sind zwei Plätze auf Rang 5 ja hoch zu bewerten.

LINKE: Ich vergleiche meine Leistung nie mit der von anderen oder anderen Disziplinen, sondern mit meinen eigenen Ergebnissen. Als Kapitän des DLV-Teams kann ich nur sagen, dass ich meine Leistung gebracht habe.

---SPRIDON: In München warst du Vize-Europameister über 35 km. Wie geht es weiter?

LINKE: Im nächsten Jahr bei den Olympischen Spielen gibt es keine 35 km, dann aber wieder bei den nächsten Weltmeisterschaften stehen die 35 km auf dem Programm. Und dann muss man weitersehen.



Olivia Gürth erneut Europameisterin

Mit dem neuen Championship Rekord von 9:26,98 gewann Olivia Gürth (Diez) in Espoo eine der beiden Goldmedaillen für das große 75 köpfige deutsche Team, das für die Europameisterschaft der U23 Junioren mit 75 Startern angereist war. In der Gesamtwertung belegte Deutschland nur den achten Platz mit acht Medaillen. An der Spitze der Titelkämpfe des europäischen Nachwuchses lagen ganz deutlich Großbritannien und Frankreich.

Wenigstens Olivia Gürth setzte die deutsche Erfolgstradition über 3.000 m Hindernis fort, die durch die Erfolge von Gesa Krause von Jugend an Tradition sind. Olivia Gürth, die bereits vor zwei Jahren in einem Foto-Finish Jugend-Europameisterin der U18 über 2.000 m Hindernis geworden war, eroberte etwas überraschend den Titel in der höheren Klasse über die längeren 3.000 m.

„Meine Träume haben sich erfüllt“, sagte die Athletin, „ich wusste, dass die letzte Runde meine Stärke ist und ich bin glücklich, dass mir der Sieg gelungen ist.“ Gürth, die bei den deutschen Juniorenmeisterschaften U23 zwei Titel gewonnen hatte, über 3.000 m Hindernis und über 1.500 m wie übrigens auch Lea Meyer bei den „Großen“ in Kassel. Die Athletin bezeichnete es als eine weitere Stärke von ihr, stets zum Saison-Höhepunkt in Topform zu sein. Nun kann sie sich Hoffnungen auf einen Start bei der Weltmeisterschaft in Budapest machen. Gürth gewann damit die einzige deutsche Medaille im Bereich Mittel- und Langstrecke für den DLV. Das ist ein erheblicher Rückschlag im Vergleich zu früheren Jahren. Diese Tendenz hat sich auch in den anderen Leistungsblöcken außer Hammerwurf und Weitsprung gezeigt.

Eine positive Überraschung war allein die 21-jährige 800-m-Läuferin Lucia Sturm vom kleinen Verein Moselfeuer Lehmen an der Untermosel. Auch sie gehört zum Landesverband LV Rheinland wie auch Gürths Verein Diezer TSK Oranien, bisher nur durch seine Geher bekannt. Bei ihrem ersten internationalen Einsatz lief sie in einem starken Feld auf Platz vier. „Es ist immer enttäuschend, wenn man Vierte wird, doch ich bin mit meiner Leistung zufrieden“



Olivia Gürth konnte wie vor zwei Jahren als Europameisterin jubeln.

den“, erklärte Sturm, „ich bin zu viele Meter außen herumgelaufen.“ Die deutsche Juniorenmeisterin U23 blieb nach Vor- und Endlauf mit 2:04,58 min knapp 2 sec über ihrer Bestzeit. 2:02,9 min war sie im Vorjahr gelaufen, 2023 2:02,86 min. Andere machten taktische Fehler, indem sie im Vorlauf ihre Kräfte verpufft hatten und im Endlauf weit hinterherliefen, so im Hindernislauf bei Männern und Frauen. Sven Wagner enttäuschte über 5.000 m auf Platz 16 in 14:23,89 min über 5.000 m.



Taktisch behielt Olivia Gürth (in der Mitte vorne) im 3.000m-Hindernislauf stets den Überblick. Fotos (2): Iris Hensel

Medaillenwertung:

	G	S	B
1.Großb.	7	3	4
2.Frankreich	6	4	5
3.Niederlande	4	3	2
4.Spanien	4	2	5
5.Norwegen	4	2	3
6.Italien	3	6	2
7.Finnland	3	3	4
8.Deutschland	2	4	2
9.Türkei	2	3	1
10.Ukraine	2	2	0
11.Schweiz	1	2	3

23 Nationen mit Medaillengewinnen



Freude über kürzere 5.000-m-Distanz

Von Ulrich Hörnemann

Der TSV Mittweida 1949 hatte sein Stadion am Schwanenteich schön herausgeputzt. Bunte Blumen, Fähnchen, Fanfaren- und Trompetenklänge zum Auftakt, Fackellichter zum Ausklang – Maik Metzler, Cheforganisator der Deutschen Meisterschaften, und seine 300 Helfer:innen hatten mit viel Liebe zum Detail ein Ambiente geschaffen, das bei den Aktiven ein rundum positives Echo hervorrief. Insbesondere die feierlichen Siegerehrungen auf einem riesigen Podium für die ersten Acht waren absolute Highlights. Mittweida, die Kreis- und Hochschulstadt in Mittelsachsen nahe Chemnitz verdiente sich ein dickes Lob. Im Seniorensport ist man so großen Zuspruch gar nicht gewohnt.

Die Witterung spielte mit: Mild, nicht so knackig heiß wie zwölf Monate zuvor in Pliezhausen, nur leichte Windböen wehten bisweilen über die hellblaue Tartanbahn. „Ideales Wetter zum Laufen“, sagte Gabi Baltruschat, als sie vom Call Room kam. Ehemann Michael begleitete sie: zu Fuß und nicht per Fahrrad, wie oft genug bei ihren Trainingsläufen. Seine Gattin ist beim Deutschen Fußball-Bund (DFB) beschäftigt. „Als Fitnesstrainerin fürs Nationalteam“, scherzte die humorige Frankfurterin, die am 23. Juli ihren 56. Geburtstag feiert und zur W55 gehört. „Spaß beiseite“, fügte sie hinzu, „ich bin im Personalwesen tätig.“ Mit einem eindrucksvollen Start-Ziel-Sieg in 18:54,08 min war sie die Schnellste über 5.000 m im ersten Wettbewerb des Tages vor 300 Zuschauern. „Früher bin ich 17er-Zeiten gerannt.“ Hinter ihr belegte Anne Hendrich den zweiten Platz in 20:15,21 min. Dass in den Altersklassen nur 5.000 m gelaufen wurden und nicht die doppelt so lange Distanz, um den Zeitplan zu entzerren, fanden Baltruschat und Hendrich sehr gut wie die Mehrzahl ihrer Mitläuferinnen, die einen „Zehner“ ohnehin lieber auf der Straße bestreiten als auf Kunststoffbelag in Spikes.

Alexandra Schwartze, 1. der W60 in 20:20,67 min, trägt die Vereinsfarben des OSC Waldniel, der 1953 von Dr. Ernst van Aaken gegründet wurde. Als Sportmediziner, „Laufdoktor“ und Erfinder des „Waldnieler Dauerlauftrainings“ ist er berühmt geworden. Seine helle Freude hätte van Aaken gehabt, wenn er bei Schwarzem Erfolg dabei gewesen wäre. „Dass ich das mit 60 noch hingekriegt habe, ist nicht selbstverständlich“, staunte sie, „ich bin ja eigentlich Marathonläuferin.“ Mit ihrer Zwillingsschwester Judith möchte sie im Oktober in Frankfurt an den Start gehen. 3:15 h ist ihr Wunschresultat.

Nachdem Gold bei der Berglauf-DM in Bühlertal schnappte sich die Eschenburgerin Cornelia Wagner das nächste Edelmetall. 2021 in Baunatal hatte „Conny“ noch in 21:34,93 min die Nase vorn über 5.000 m, in Mittweida war sie mit 21:47,05 m etwas langsamer. Margret Göttbauer, die Abonnementmeisterin aus Schwalbach im Taunus, dominierte die W75 in 22:39,27 min und holte sich ihren 32. nationalen Titel.

Ehemann Werner rief am Seitenrand die Zwischenzeiten zu. „Das war mein dritter Altersklassenrekord in dieser Saison“, freute sich Margret, die auch elfmal WM-Gold errungen hat.

Simone Raatz vom ASC Darmstadt, auch eine eifrige Gold-Sammlerin, war die beste W45-erin in 17:57,09 m und heilfro, dass keine 25 Runden absolviert wurden. „Nach der Berg-DM bin ich doch etwas müde.“ Wilfried Raatz, der rasende Reporter, der mit der ausdauernden Dame verheiratet ist, hatte zuvor eine Verwarnung bekommen von einem überehrgeizigen Kampfrichter, weil er seine Herzdame vom Innenraum allzu kräftig angefeuert hatte. „Wir müssen gleich noch Emmi abholen“, entschuldigte seine Frau für die rasche Abreise, „sie war beim Zweitliga-Spiel Karlsruhe gegen Hannover.“ Töchterchen Emmi ist acht, kickt selbst und ist beinharder KSC-Fan.

Einen Familien-Trip vom Norden in den Osten Deutschlands veranstaltete Alexandra Müller-Scholz, die für die LG Göttingen läuft. Ehemann Christoph und die drei Kinder, Franz, Lukas sowie Hannah, drückten ganz fest die Daumen. Sie gewann die W35 in 18:34,72 min. „Die Kids haben eine Erkältung aus dem Kindergarten angeschleppt und mich angesteckt.“ Ohne Schnupfnase wäre die dreifache Mutter möglicherweise in die Nähe ihrer PB (17:51 min) gelangt. Mareike Rassing folgte als W50-Meisterin in 18:50,73 min. „Ich wollte eine Zeit mit einer 18 laufen“, bemerkte sie, „ein bisschen Stolz im Alter hat man ja.“ Sie lebt in Bad Tölz und hat stets einen lustigen Spruch auf den Lippen. Kleine Kostprobe: „Ich habe drei Katzen, zwei Kinder, ein Pferd – und einen Mann.“ Katrin Puth aus Gera, eine Triathletin mit EM-Erfahrung, wurde 1. der W40 in 19:53,74 min.

Der stärkste Mann an diesem sonnigen Nachmittag war einmal mehr Danny Schneider, der in weiblicher Begleitung angereist war. Olga, seine Gattin, saß auf der Tribüne, seine beiden Töchter Valeria (11) und Sophia (7) standen hinter der Bande. Zu Beginn ließ er noch den M35-Sieger Patrick Koburger (15:53,50 min) die Tempoarbeit verrichten. Mit 3:00,18 min bei 1.000 m und 6:05,98 min bei 2.000 m war der hoch

aufgeschossene Zwickauer recht zügig unterwegs. Wenig später übernahm Schneider die Spitze und gab sie nicht mehr her. Mit 15:14,33 Minuten war er eine Klasse für sich. „Ich habe sogar meinen eigenen M45-Landesrekord, den ich erst vor zwei Wochen in Mosbach aufgestellt hatte, um über 5 sec gesteigert.“ Schneider war happy, ebenso Christian Wiese, das Kraftpaket aus Burgdorf. „Danny ist ein lieber Kerl! Ich habe versucht mitzulaufen, doch das ist verdammt schwierig“, betonte er, „dennoch bin ich zufrieden mit meiner Zeit.“ Wiese gewann die M40 in 15:26,36 min. Fabian Borggreffe aus Halle beherrschte die M50 in 16:15,22 min vor dem Vielstarter aus der Eifel, Markus Mey (16:43,58 min), und Dennis Dodt (16:58,90 min) aus Stade, der nach elf (!) Operationen am rechten Knie wieder in Fahrt kommt.

Der Rosenheimer Reinmund Hobmaier, Cross-Vierter und Halbmarathon-Sechster der M60 bei der Masters-WM im polnischen Toruń überließ zunächst dem Dresdener Uwe Merdon die Führung. „Nach 1.300 m habe ich attackiert“, so Hobmaier. Der PC-Spezialist und Programmierer kam ohne Systemabsturz durch. Fast hätte er gar nicht starten dürfen. „Ich stand nicht auf der Teilnehmerliste, so dass man mich nicht laufen lassen wollte“, berichtete er hinterher von einem Missgeschick im Meldebüro. „Gott sei Dank hatte ich eine Quittung dabei, dadurch wurde das Problem unkompliziert gelöst.“ Es sei ein Computerfehler gewesen, der ausgerechnet ihn als Kenner der Materie zum Zuschauen gezwungen hätte.

Glücklich war Richard Przybyla über seinen Titel in der M65. „Ich habe nur ein bisschen trainieren können“, teilte der gebürtige Pole mit, der seinen Vater betreuen muss. Deshalb pendelt er regelmäßig von Obernburg am Main nach Neisse. „94 ist er, und ich hoffe, dass er die 100 auch noch schafft.“ Przybyla Junior, Schlosser in Rente, erzielte 19:37,85 min. Egbert Zabel aus Cöthen im Kreis Märkisch-Oberland war in der M70 in 20:11,22 min vorn und Wolfgang Nehring aus Tübingen in der M75 in 22:33,87 min.

Ernst Dieter Schmidt (M80) von der Unterländer LG, einem Klub bei Heilbronn, und Wilhelm Ehlers (M85) vom Alfterer SC im Rhein-Sieg-Kreis waren die beiden „Alterspräsidenten“ auf der Bahn. Schmidt ist 83 und Ehlers 87. Als einzige Teilnehmer ihrer AK war ihnen der Titel vorab sicher.

Ehlers hatte mit der Bahn eine wahre Himmelstour überstanden. „Das Deutschlandticket ist eine Katastrophe! Morgens früh um 6 Uhr bin ich in Köln in den Zug gestiegen und abends um 19.22 Uhr in Schweikershain angekommen.“ Sein Quartier war jedoch in Tanneberg, einem Ortsteil von Mittweida. Ohne Taxi hat er sich durchgeschlagen. „Ich bin dahin gelaufen.“ Mit Rucksack, in den Ehlers Goldmedaille und Urkunde (29:47,44 min) verstaute, begab er sich nach der Siegeszeremonie auf den Weg zu seiner Unterkunft und zog von dannen.



Hohe Sprünge, hohe Ziele

Nach dem Vorlauf über 3.000 m Hindernis, wo sie den fünften, gerade erforderlichen Platz für die Teilnahme am Endlauf erreicht hatte, machte die 21-jährige Olivia Gürth einen ausgesprochen vernünftigen Eindruck trotz der 29 Grad im Stadion. Für manche Beobachter war das Mädchen aus dem Westerwald eine Unbekannte. Dabei ist sie schon zweimal Europameisterin geworden, vor zwei Jahren in der Jugendklasse U20 und in diesem Jahr in der Juniorenklasse U23.

Und nun ist sie drauf und dran, die deutschen Erfolge von Gesa Krause und zuletzt Lena Meyer bei der Europameisterschafts-Zweiten von München fortzusetzen. In Kassel war Gürth als Zweite der deutschen Meisterschaft hinter Meyer als Zweite noch eine graue Maus gewesen in 9:45,46. Sprang Meyer nach Krauses Babypause für diese in München ein, so tut das jetzt Olivia Gürth nach deren Verletzung und EM-Verzicht bravourös.

Mit 9:26,28 min bei der Junioren-EM in Finnland qualifizierte sie sich für die EM der Großen 9:24,38 min für Budapest und erreichte den Endlauf. Seit sie im Oktober 2022 zu Trainer Wolfgang Heinig gewechselt ist und das Trainingspensum erhöht hat, macht sie hohe Leistungssprünge und ist für nichts zu bang.

„Doppelstarts machen mir nichts aus, das bin ich gewohnt“, sagt sie. Schließlich ist sie im Sommer in Göttingen deutsche Juniorenmeisterin über 1.500 m und über 3.000 m Hindernis geworden. Ob Meyer, die zurzeit verletzte U20-Weltmeisterin Jolanda Kallabis oder Krause, auch Gürth

sieht sich schon auf europäischem Niveau und Paris mit den Olympischen Spielen 2024 ist da nur ein Zwischenziel. Bis zur Olympianorm von 8:23 min ist es nur ein Katzensprung.

Letztes Jahr entschied sie sich für die Leistungssport-Karriere, obwohl die Förderung noch nicht ausreichend war für sie und machte erstmals ein dreiwöchiges Höhenttraining in Kenia mit. „Natürlich muss ich meinen Trainer auch bezahlen, der hat ja auch seine Unkosten“, erwähnt sie nebenbei. Ob sie nun Frankfurt intern eine Konkurrenz für das Idol Gesa Krause sei, wurde sie gefragt. Mit der Antwort druckst sie herum, weist dann umso entschiedener die Meinung zurück, für einen guten Hindernislauf müsse man eine schnelle 5.000 m laufen können. „Ich bin in erster Linie 1.500-m-Läuferin gewesen und kann daher am Ende noch viel herausholen“ Taktisch hat sie sich in Budapest an die Litauerin Greta Karinauskaitė gehalten, welche sie bereits in Espoo im Endspurt geschlagen hatte. Diesmal lag sie an achter, neun-ter Stelle, ehe sie Vollgas gab im Stil von Krause und noch Vorlauf Fünfte wurde und damit das bekannte Heinig-Rezept erfüllte, zur rechten Zeit in Topform zu sein. Auf den letzten tausend Metern war Gürth da so schnell wie die Spitze. „5.000 m sind mir zu monoton, die Hindernisse machen die 3.000 m abwechslungsreich. Und außerdem meinen viele Trainer, in jungen Jahren solle man seine Grundschnelligkeit verbessern.“ Mit 2:04,4 min über 800 m ist sie schon schneller als Krause.

Dass muss man heutzutage bei der afrikanischen Konkurrenz sein. Wenn dann auch noch die Lauftechnik stimmt und der Wassergraben auch in der letzten Runde sauber bewältigt wird, darf man noch einiges von Olivia Gürth erwarten.

Und den Katzensprung tat sie dann bereits im Finale am Sonntag im knapp erreichten WM-Finale mit 9:20,08 min und einer weiteren erstaunlichen Verbesserung. Damit verbesserte sie auch den deutschen U23-Rekord von Gesa Krause.

Wieder einmal lief sie, lange an letzter Stelle liegend, ihr eigenes Rennen mit einer Steigerung zum Schluss und überholte noch die Amerikanerin Cpiurtney Wayment, die das letzte Überbleibsel aus der einst so starken US-Garde auf dieser Disziplin war. Denn die frühere Weltmeisterin Emma Coburn war bereits im Vorlauf ausgeschieden.

Im Ziel gab es dann Umarmungen mit der Slowenin Marusa Mismas Zrimsek, die sich auf den Landesrekord von 9:06,37 min verbessert hatte und in der gleichen Trainingsgruppe bei Wolfgang Heinig in Frankfurt wie Gürth arbeitet. Die 28-jährige Slowenin war noch nach dem Vorlauf skeptisch, denn sie hatte nach einem Ermüdungsbruch erst einen siebenwöchigen Trainingsblock hinter sich.



Olivia Gürth, in Budapest

Unten: Olivia Gürth im Interview.

Foto: Chai

Foto: Mast



Steckbrief Olivia Gürth

* 31.5.2001

Verein: Orania Dietz

Trainer: Wolfgang Heinig

Erfolge: U20- Europameisterin 2.020 2.000 m Hindernis, U-23 Europameisterin 3.000 m Hindernis 2023. deutsche Juniorenmeisterin 2023 1.500 m und 3.000 m Hindernis, deutsche Vizemeisterin 3.000 m Hi. 2023, 14. bei der Weltmeisterschaft in Budapest Bestzeiten (alle 2023):

800 m 2:03,70 min

1.500 m 4:13,86

3.000 m Hindernis: 9:20,08 min



Die Slowenin Mismas gehört zur Trainingsgruppe von Wolfgang Heinig, der als Privattrainer gefragt ist Foto: Mast

ABO-BESTELLUNG:

spiridon@gmx.com

oder

www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/

Das Laufmagazin kostet im Jahr 45 Euro.

Es beinhaltet 10 Ausgaben und zwei Doppelhefte.

Ein **Probe-Abo zum Testen ---3 Ausgaben--- kostet 7,20 Euro.**



Dunkle Wolken, dubioses Gold

ERSTER TAG

Dunkle Wolken türmten sich am Himmel, als ich um 7.45 Uhr zur Straßennbahn joggend mein Hotel verließ, um nach Umstieg einer U-Bahn-Fahrt zum Start des 20 km Gehens der Weltmeisterschaft in Budapest zu gelangen. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich der deutsche Geher Christopher Lnke schon wieder hingelegt. Der Journalist Michael Reinsch von der Frankfurter Allgemeinen las auf seinem Smartphone ein sms des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, dass der Start des Gehens wegen heftigen Regenwetters um zwei Stunden auf 10.55 Uhr verschoben werden musste und kehrte um. Wenig später schallten mir und vielen anderen Mitfahrern an meinem Metro-Endpunkt Höröx Rufe entgegen „The race is delayed for two hours.“ Ratlosigkeit überall. „Das Stadion ist nicht betroffen, las ich im picke-packe gefüllten Pressezelt, im dem die Schreiber mit ihren Laptops und die Fotografen in ihren gelben Jacken der Dinge harrten. Was tun? Von oben begann es zu schütten. Ein Shuttle zum weit entfernten Stadion am Donau-Ufer war für 10.45 Uhr geplant. Geplant ist geplant, den Bustransfer brauchte man jetzt, wollte man die ersten Vorentscheidungen auf der Bahn erleben. Perfektion war wieder einmal auf den Kopf gestellt. Es blieb nur eine lange Anfahrt mit verschiedenen Verkehrsmitteln übrig. Dabei hatte ich selbst mich auf dieses Double von Ereignissen scheinbar perfekt eingestellt. Der 2-km-Rundkurs auf der Andrassy Straße mit leichter Neigung bis zu einer Wendeschleife schien perfekt für die Beobachter, die Kehre am Wendepunkt des Heldenplatzes mit seinen steinernen Memorien erhaben bis pathetisch, doch passend zum sportlichen Leiden erst der Geher in ihren Wettbewerben und dann den beiden Marathonläufern. Ich hatte den Lauf- oder Gehweg der Wettbewerber erkundet und auch gesehen wie die Mixed Zone erst für die Fernseh- und Radiosender mit gesteckten Absperrungen eingeteilt waren. Ein langer Weg und erst um die Kurve kam dann die schreibende Presse dran, die nach altem Brauch frei berichtet und dafür nicht bezahlen muss, aber durch lange Voranmeldefristen und Mitgliedsbedingungen vorsortiert ist.



Das Feld der 10.000-m-Läuferinnen, drittletzte Sifan Hassan.

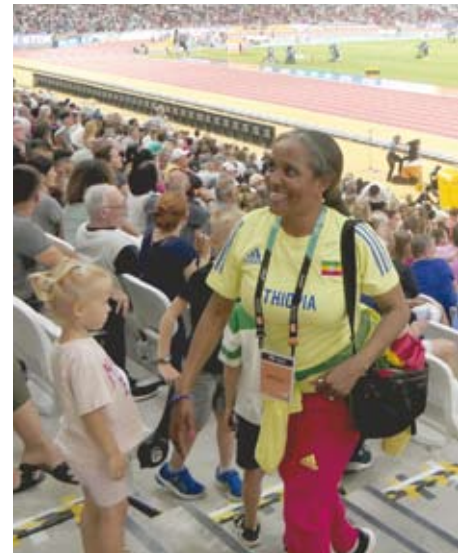
Nein, da stelle ich mich nicht hin, hatte ich mir gesagt, sonst verpasse ich die Vorläufe über 3.000 m Hindernis, wo ich mir den deutschen Meister Karl Bebendorf ansehen wollte, der zum Glück noch für den dritten Vorlauf angesetzt war. Also musste ich von der Medientribüne in die erste Reihe und irgendwie mit „Christopher“-Rufen den deutschen Kapitän zu ein paar Satzketzen vor den offiziellen Interviews bewegen und dann auf dem schnellsten Weg bis zur Endstation der Metro 1 in der Nähe des Donauufers erreichen und dann noch in circa 20 weiteren Minuten mit der Straßenbahn Nummer 2 in Stadion-Nähe zu gelangen.

Nichts da, es lebe die Improvisation. Inzwischen hatte sich herumgesprochen, dass die Wettbewerbe im Stadion ebenfalls verschoben worden waren, um eine Stunde. In der vollen Metro begegnete ich einem ukrainischen Journalisten und seiner Dolmetscherin, die mir einiges über den einst berühmten Marathonlauf von Ushgorod im Süden des Landes erzählen sollten. Draußen heftiger Regen und Warten auf die Linie 2. Den Regenschutz aus Plastik, den mir freundliche Helfer am Heldenplatz in die Hand gedrückt hatten, packte ich nicht aus. Die Bahn kam, ruckte aber nach kurzer Fahrt. Alles aussteigen, Mit dem Schwarm bewegte ich mich vorwärts, irgendwo führe noch eine andere Bahn. Nach einem halben Kilometer auf in zwischen verschlammten Wegen erreichte der Schwarm eine Bahn. Alle Eile war vergebens, denn vollgepackt hielt sie schon nach einer Station und es sprach sich herum, dass nur noch ein Fußweg von viel-

leicht zwei Kilometern übrig blieb. Klatschnass kam ich nach den üblichen Kontrollen und dem abklingenden Regen ins Stadion zum Pressezentrum mit reichlich Platz auf den langen Schreibtischen und freundlichen Helfern. Um die Ecke sind Konferenz- und Interviewräume eingerichtet. Nach hinten gibt es einen Aufgang über Treppen direkt zu den Sitzen auf der Pressetribüne. Ich aber schaue mir auf einem der vielen Bildschirme das Rennen über 20 km Gehen an, das noch das einzige Tagesereignis ist. Der Japaner Ikeda macht hohes Tempo: 19:25 min für 5 km, 38:40 min für 10 km, Linke liegt in einer dichten Verfolgergruppe. Mit dem Blick der TV-Kamera von oben sieht man nur die gelben Schulterträger der Trikots. Ist das Linke oder ist es Perseus Karlström, ärgerlich, dass sich die Trikots von weitem so gleichen. Doch dann ist es Linke, der 10 km in 38:58 min passiert hatte, unverkennbar mit Sonnenbrille und ein schwarzes Tuch um den Hals, das er von Zeit zu Zeit abnimmt, ein erfahrener Geher mit seinen 34 Jahren, Kapitän des DLV-Teams dank seiner Silbermedaille bei der Europameisterschaft in München über 35 km. Er wollte mit einer ausgezeichneten Leistung das DLV-Team animieren. Nur sah vor Ort kaum jemand zu. Der Regen hatte die Zuschauermenge auf die üblichen Geher-Freaks reduziert, für die Wettkämpfer waren die Bedingungen trotzdem ideal. Der Spanier Alvaro Martin übernahm nun das Geschehen und gewann mit Meisterschaftsrekord, Ikeda fiel zurück, das Spitzenfeld bröckelte, um Silber und Bronze kämpften nun der Schwede Karlström und der Brasilianer Calo Bonfim. Bon fim heißt



Äthiopiens Leichtathletik-Präsidentin Derartu Tulu, die Olympiasiegerin 1992 und 2000, freut sich über den dreifachen Sieg ihrer Läuferinnen.



Guter Kurs und überzeugende Sieger

Von Manfred Steffny

Wie so oft lagen bei internationalen Meisterschaften die Marathonläufer ganz am Ende. Bei eintretenden Höchst-Temperaturen von samstags 35 °C und sonntags 38 °C waren die Startzeiten von 7 Uhr morgens unbedingt nötig. Dabei waren die Bedingungen am Samstag bei klarer Luft besser und touchierten nur gegen Ende die 30-Grad-Marke. Siegerin wurde mit Amane Beriso die letzte Siegerin des Marathons von Valencia, die bei ihrem Debüt ohne Pacemaker in 2:14:58 h gewonnen hatte und dabei die 10.000-m-Weltrekordlerin Gidey geschlagen hatte sowie im April Boston-Zweite. Sie wurde her mit dem Zweitnamen des Vaters als „Shankule“ gelistet. Sonntags war die Luft noch heißer und auch feuchter. Und auch hier gewann mit dem Ugander Victor Kiplangat ein international bekannter Mann, der in Birmingham bei den Commonwealth Games gewonnen hatte, in 2:08:53 h.

Ein Hitze-Malus von vier Minuten bei Männern kann man veranschlagen, wobei bei dem sehr vorsichtigen Beginn im Frauenlauf von 1:14:29 h bei der höheren Klasse dieses Feldes noch mehr drin gewesen wäre. Siegerin Amane Beriso meinte gar: „Wenn wir eine halbe Stunde früher gestartet wären, wären bessere Zeiten möglich gewesen.“ Dem Sieger Kiplangat war es nicht zu heiß. Mit Gottes Hilfe habe er den erbetenen Sieg errungen, erklärte er.

Die Äthiopierinnen waren ganz auf Sieg eingestellt. Bis zur Hälfte lag ein großes Feld zusammen. Dann begannen sie gemeinsam das Tempo zu verschärfen. Beriso erklärte das so: „Wir haben zwar verschiedene Trainer, doch bei einer Meisterschaft halten wir alle zusammen. Wir waren zu viert. Als der Rest erledigt war, konnten wir selbst um die Plätze kämpfen.“ Dabei löste sie sich relativ leicht nach 30 km in 1:44:26 h nach knapp drei Runden auf dem ansprechenden Kurs. Die Hauptstraße

Andrassy von 2,3 km Länge wurde vom Heldenplatz leicht abwärts hin und her gelaufen mit einer kleinen Vorrunde und denn ging es nach ca. 5 km seitwärts zur Basilika, wo sich in einem kleinen Park ein echter Hotspot mit Ständen und Bühne befand. Danach kam dann die Überquerung der Donau über die Kettenbrücke mit einer leichten Steigung in Buda unterhalb des Schlosses. Auf der langen Geraden wurden die Aktiven durch Baumbestand und die teilweise noch tiefstehende Sonne durch fünf- bis sechsstöckige Gebäude abgeschirmt. Erstaunlich viele Zuschauer waren auf der Strecke, zumal man mit der parallel liegenden Metro die Position wechseln konnte. Die Verpflegungsstellen waren ausreichend bestückt.

Die Titelverteidigerin und nunmehrige Zweite Gorytom Gebreselase erwähnte, dass in Äthiopien zurzeit Winter sei und man deswegen die hohen Temperaturen nicht so gewohnt sei. Wie immer in Rennen mischte die Israelin Salpeter an-



Weltmeister Victor Kiplangat (Uganda) auf den letzten 200 m.



Weltmeisterin Amane Beriso strahlte auf dem Heldenplatz. Fotos: Mast



Linkes Bild: Führungstrio nach 30 km. Kiplangat zieht das Tempo an und läuft den beiden Äthiopiern davon. Bild rechts: Haftom Weldey und sein ständiger Begleiter Mpopo aus Südafrika. Der Hamburger wird 15. in 2:11:39 h. Fotos (4): Mast





Hormone machen heissblütig oder schläfrig

Von Manfred Steffny

Wenn von Hormonen die Rede ist, dann gilt dies des öfterem dem Testosteron, dieses dem Mann zugeordnete Hormon oder Östrogen für die Frauen. Nicht nur mit den Jahren ergibt sich dabei eine Verschiebung durch. Kindheit, Jugend, Alter, bei den Frauen ist es die Meno-Pause, oft auch eine Mischung, die für eine sexuelle Orientierung maßgebend sein kann. Für Gefühlsaufwallungen sorgt vor allem das Adrenalin.

Diese Änderungen schlagen sich vom sogenannten Stimbruch der Jungen angefangen auch auf die Stimme nieder. Durch die Anekdote über die Schwimmerinnen bei den Olympischen Spielen 1976 in Montreal wurde dieser Aspekt breitgetreten, Damals soll sich ein Trainer der DDR nach Verdächtigungen bezüglich Einnahme von Anabolika entnervt wie folgt geäußert haben: „Die sind ja nicht zum Singen hier.“ Man könnte nicht nur über tiefe Stimmen und Bärtchen sinnieren, sondern auch über die höhere Stimmlage von Jünglingen und Greisen. Oder über die Fähigkeit binnen einer Sekunde in einer Unterhaltung im weichen Sprechmodus zum Kommandoton eine Oktave tiefer zu wechseln. Für Schauspieler ein Muss. Dann kommt ein anderes Hormon zur Geltung: Adrenalin. Adrenalin bildet sich zum Beispiel im Alltag beim Blick auf die Uhr, wenn man zu spät dran ist und plötzlich die Zeit einholen muss. Das passiert vielleicht, weil man vorher etwas schläfrig war und sich zuviel Noradrenalin gebildet hat – das Gegenhormon. Wer nicht einschlafen kann, nimmt dann mitunter Melatonin als Schlummerpille. Zum Wachwerden wird dann wieder Koffein benötigt oder auch nicht, denn Adrenalin lässt sehr gut vom Hirn steuern ist aber keine ewig fließende Quelle.

Im Sport wird oft gesagt: „Das ist alles Kopfsache.“ Richtig und falsch. Denn wir haben auch Muskeln, in dies das Blut hineinschießt, von der Wade bis zum Herz. So ist ein Fünf-Satz-Sieg beim Tennis oft auch ein Spiel der Kontrahenten mit den Muskeln und den Hormonen. Wenn man Gegner müde spielt, so gilt dies für beides. Professor Dr. Manfred Steinbach mit der Karriere des Weitspringers, Trainers, DLV-Vorstandsmitglied und Staatssekretär im Gesundheitswesen, sagte einst: „Es gibt Sprinter, die noch wenige Minuten vor dem Start schläfrig wirken, Sie beruhigen sich im Noradrenalin-Status und ganz plötzlich sind sie da.“ Diese „Einluller“ sind aber im Sprint in der Minderheit. Meistens ist es umgekehrt, Sie sind ständig in Bewegung oder schwätzen unaufhörlich und fiebern im Dauerzustand Adrenalin-geladenen Start heißblütig entgegen. Umgekehrt sitzen vor allem die Langstreckler oft stumm und in sich gekehrt in der Ecke,

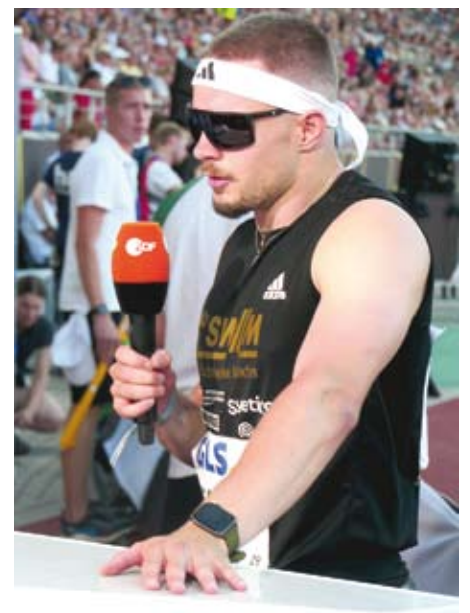
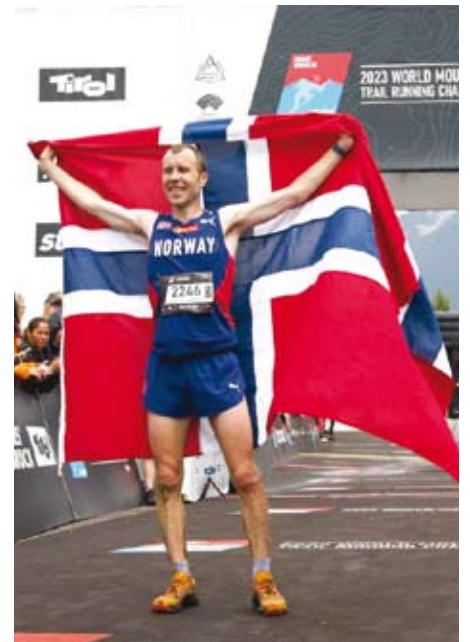
werden so als Langweiler verkannt in ihrem Noradrenalin-Zustand. Ruhig Blut, sagt man da.

Solch hormonelle Wechsel stecken hinter jeder Art der Meditation, lässt sich also steuern im Vorspiel zur vollen Konzentration. Hier spielt auch ein wichtiger Nebenspieler eine Rolle: der Zuckerspiegel, das Bedürfnis nach Einsatz von konzentrierten Kohlenhydraten, die im Blut für regelrechte Wellen sorgen können. „Auf den langen Distanzen können Zuckergaben kurzzeitig antreiben und ihr Fehlen (Insulinpumpe) lässt die Leistungskurve absacken, wenn nicht rechtzeitig nachgefüttert werden. Ein fast diabolischer Akteur im Sport, den manche nie oder nur durch Fasten in den Griff bekommen. Im Alltagsleben spielt sich das auf niedrigerer Ebene mit einem Stück Schokolade, einem Gummibärchen oder einem ähnlichen „Trösterchen“ ab. Der Zucker rollt oft wie ein Windhund durch die Adern und muss wie ein ungebärdiges Tier an der eine gehalten werden.

Solcher Antagonismus spielt fast überall im Körper eine Rolle, in der Muskulatur, bei jedem Schritt und auch in der Atmung, oft unwillkürlich und nur durch vieles Üben zu automatisieren. 10.000 Stunden sollen in jedem Sport und künstlerischer Tätigkeit zur Meisterung von Sinnen und Bewegung nötig sein. Da werden so einfache Abläufe wie das Spiel der Hormone oft unterschätzt. Und die sind halt nicht nur Doping von außen, sondern Beeinflussung von innen, Laut Professor Wildor Hollmann, dem langjährigen Weltpräsidenten der Sportmedizin, entfernten wir uns bereits in den 1970er Jahren von den Schwerpunkten Muskeln, zu Organen und dann zu Hormonen. Heute muss man Faszien und von den Nerven bestimmte andere Reize hinzufügen. Das bewusst gemachte „Nervenkostüm“ wird künftig in der Post-Dopingphase des Hochleistungssports eine Rolle spielen.

Blieben wir bei bekannten Fakten und Steuerungsmöglichkeiten jenseits von Zeitmessungen, Laktatwerten, Stimulantien und Psychospieldchen, hier beim vereinfachten Einsatz des wichtigen Hormons Adrenalin im Laufbereich:

Eine große Rolle spielt dabei Aufmerksamkeit und Zuwendung der Zuschau-



Völlig verschieden ist der Einsatz von Adrenalin bei diesen Sportlern. Der deutsche Meister Claus Wolff ist vom ersten Meter an voll da, Der Trail-Wetlmeister Stian aus Norwegen muss seine Hormone lange aufsparen

enden. Dies ist genauso der Fall bei einer Rede, einem Schauspiel oder Musikauftritt, bei dem das Publikum mitreißend wirkt, aber auch einen Misserfolg verursachen kann (Buhrufe und Pfiffe beim Eishockey oder Fußball). Wie und wann können wir Adrenalin aktivieren und aus einem gewissen Automatismus herauslösen und Gas geben?

ADRENALIN PROGRAMMIERT

Sprint: Mit dem Kommando: Auf die Plätze, fertig, los!

400 m: In der Kurve nach 250 Metern

800 m: Erst bei 600 Metern und im Lauffeld bei 595 m, vor Beginn der letzten Kurve. **1.500 m:** Die große Frage. Es gibt zu viele Rennen, in denen man



Ein erfolgsverwöhnter Späteinsteiger

Von Manfred Steffny

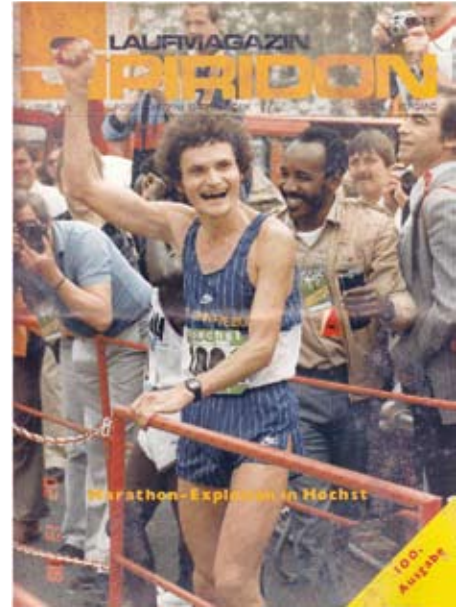
Der Apfel, sagt man fällt nicht weit vom Stamm. Der Baum kann aber auch mehrere ertragreiche Äste haben. Das ist wohl bei den Steffny-Brüdern der Fall. Der jüngste von uns, Herbert, ist am 5. September 70 Jahre alt. Nichts besonderes sagen die drei älteren Brüder. Er ist noch voller Schaffenskraft und zehrt nicht etwa eine Rente auf. Vielmehr hat er in der Pandemie buchstäblich ein neues Fenster geöffnet. Aus dem Läufer, Seminar-Veranstalter und Reisebegleiter wurde ein Vogelkundler, der den Viechern nicht nur im heimischen Schwarzwald, sondern weltweit mit der Kamera nachstellte.

Ich hatte plötzlich Berufsausübungsverbot, es gab keine Läufe mehr, keine Versammlungen mehr, keine Reisen, zwei Meter Abstand waren Pflicht“, erinnert er sich. Doch die Vögel hielten sich nicht daran und schmatzten fleißig Körner aus dem reichen Angebot auf der heimischen Terrasse. Der studierte Diplom-Biologe hatte da ohnehin sein Stativ stehen und fotografierte statt Läufern nunmehr das gefiederte Volk. Und so kam ihm die Idee zu einem Fotokalender über Vögel. Es waren bereits reichlich Foto der verschiedenen Arten vorhanden, die er zu Hause oder bei seinen Reisen ins Visier genommen hatte. Der Südwest-Verlag, der seine Laufbücher herausbrachte, war von der Idee angetan. Und so ging Herbert aus Vogeljagd. 365 Tage und für jeden Tag ein anderer Vogel waren sein Ziel, dazu auf der Rückseite ein erläuternder Text. Der Kalender für das Jahr 2023 war schnell ausverkauft, und jetzt ist schon der Vogelkalender für das Jahr 2024 auf dem Markt. „Ich arbeite zurzeit an dem Kalender für das Jahr 2025 und an einem Vogelbuch mit dem Schwerpunkt Foto-

grafie“, erzählt er. So überrascht Herbert wieder einmal als Späteinsteiger in einem anderen Metier.

COMEBACK ALS VOGELKUNDLER

Erfreulicherweise läuft nach Ende der verordneten Mundvermummung der alte Job nach zögerlichem Ende wieder gut an, Gleich nach der Geburtstagsfeier im Schwarzwald geht es mit Laufseminaren weiter. Am 11. bis 13. September in Borkum und dann rüber von der Nordsee zur Ostsee vom 22. bis 23. September in Usedom. Der Wechsel der Meere ist nicht nur eine Frage des Wassers. In Borkum geht es gemütlich zu, in Usedom auch kulturell anspruchsvoll. Nach New York Anfang November begleitet er eine große deutsche Reisegruppe und hält anschließend um die Ecke in Miami im warmen Florida ein Seminar ab. „Nach dem Marathon ist vor dem Marathon“, ist da das Motto mit Blick auf den Winter. Traditionell geht ein der zweiten Dezemberwoche nach Hawaii, wo er auch Sohn und Tochter treffen wird, die in die USA ausgewandert sind und ih-



Herbert Steffnys Jubel nach dem Marathonsieg und Gewinn der deutschen Meisterschaft in Frankfurt-Höchst 1985 war SPIRIDON ein Titelbild wert.

rer Mutter, einer gebürtigen Dänin, gefolgt sind. Nach im Dezember folgt die sportliche Begleitung beim Robinson-Club auf Fuerteventura. Zurück fliegt Herbert oft nicht nach Frankfurt, sondern nach Zürich, um seine jetzige Lebensgefährtin Anja Janoschka zu besuchen, die Professorin in Luzern ist und inzwischen nach zehn Jahren im Lande die schweizer Staatsbürgerschaft besitzt. Bei aller Internationalität: kennengelernt hat er sie in Borgholzhausen bei einem Laufseminar, und als ich nach einem Bahnstreik im Anschluss an die Halbmarathonmeisterschaft in Freiburg einen Tag länger und in Titisee blieb und fragte, wo er in der Küche Tee aufbewahre, sagte er, seinen Kaffee schlürfend: „Das weiß nur die Anja.“ Und jetzt ich.

Am Abend ging es dann in einen Nachbarort zu einer Versammlung des Schwarzwälder Rotary-Clubs. Dort stellten Herbert und Naturfreund Martin Welte ihr Biberprojekt vor. Es hatten sich an einem neu gebildeten See Biber angesiedelt und dagegen gab es Stimmen, sie fraßen Bäume an und gefährdeten evt. sogar den Hang der Bahnlinie. Die beiden zerstreuten die Bedenken, wiesen auf ein entstehendes Biotop mit Vögeln und Wassertieren und baten, untermauert durch Fotos der Biber und ihrer Behausung, um Unterstützung. Inzwischen steht bereits ein Holzpodest mit Ausblick auf den Bibersee, mit Informationen für Touristen.

Mit nun siebzig Jahren ist Herbert ein erstaunlicher Wiedereinstieg gelungen, wo andere die Flügel hängen ließen und sich von der Pandemie-Krise übermannten ließen. Für ein Comeback war Herbert alle Mal gut. Im Sog der Brüder Manfred (zweifacher Olympiateilnehmer) und des vier Jahre jüngeren Horst (vielfacher Rheinlandmeister) liefen auch die Brüder Gerhard und Herbert, wobei der jüngste der Talentierte war, grundschnell, so bewegungstüchtig, dass er auch mit einem



Herbert Steffny (4.) führt vor Kjell-Erik Stahl (9. eine Läufergruppe bei der Europameisterschaft 1986 an, dahinter, Gerard Nijboer 6.), Ralf Salzman (4.) und verdeckt Michael Heilmann (dnf)



Früh um acht – Paris erwacht

Paris 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 Austragungstätte 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 alt ehrwürdigen Rathaus, wo Anne Hidalgo seit April 2014 als erste Frau überhaupt residiert. Alsbald 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**

Siege für zweite Garde

Hanna Bruckmayer bei den Frauen und Belete Adane Wuletaw (beide LG Telis Finanz Regensburg) bei den Männern waren die Schnellsten in den Hauptläufen bei den bayrischen Cross Meisterschaften in Markt Indersdorf. Während Hannah vier Titel – Einzel U 23 und Frauen nebst den Teamtiteln gewann, konnte sich der Äthiopier aufgrund der fehlenden Startberechtigung bei den Meisterschaften nicht mit dem Titel schmücken. Er erfüllte nicht die erforderliche Startvoraussetzung, die an eine einjährige Wartezeit ab der Ausstellung eines Startpasses gebunden ist. Somit gewann der Italiener Raphael Joppi den Titel bei den Männern, da er diese Voraussetzung erfüllte.

Von Artur Schmidt

Bayrische Crosslauf Meisterschaften sind meistens beachtliche Titelkämpfe, besonders in Markt Indersdorf. Die Titel gingen, man ist es fast gewohnt, an die LG Telis Regensburg, obwohl die Besten wegen anderer Einsätze fehlten. Hanna Bruckmayer bei den Frauen und Belete Adane Wuletaw bei den Männern holten sich die Titel in den Hauptläufen. Zum vierten Mal wurden am 5. März im oberbayrischen Markt Indersdorf die bayrischen Meisterschaften im Crosslauf durchgeführt. Die 10.500 Einwohner zählende Marktgemeinde ca. 35 km nordöstlich der Landeshauptstadt München gelegen, hatte sich in den letzten Jahren einen Namen in der Crosslauf-Szene gemacht. Im Jahr 2015 wurden dort sogar die deutschen Meisterschaften im Gelände ausgetragen.

Hinter dieser Erfolgsgeschichte steht der 72-jährige pensionierte Hauptkommissar Michael Rau mit seinem Team der SG Indersdorf, deren Vorsitzender er auch 13 Jahre war. Ursprünglich sollte Indersdorf schon 2021 Ausrichter der bayrischen Cross Titelkämpfe sein, was jedoch durch die Corona-Pandemie verhindert wurde. Nachdem 2022 im November im niederbayrischen Zeltling um die Titel gekämpft wurde, erklärte sich die SG Indersdorf für 2023 als Ausrichter bereit. Insgesamt hatten für die elf Läufe 460 Teilnehmende in den verschiedensten Altersklassen gemeldet. Die meisten Meldungen wurden von der LG Stadtwerke München, der LG Augsburg, der LG Telis Finanz Regensburg, der LG Quelle Fürth und der LG Allgäu abgegeben. Erfreulich groß ist die Resonanz in den Jugend- und Altersklassenläufen. Im Hauptlauf der Männer über 8.800 m waren lediglich 14 Meldungen eingegangen. Mit dem LG Telis Finanz Trio Belete Adane Wuletaw, Raphael Joppi und Maximilian Zeus waren Läufer am Start, die dem übrigen Feld leistungsmäßig weit überlegen waren. Der gebürtige Äthiopier Belete Adane Wuletaw und der Südtiroler Raphael Joppi setzten sich schon in Runde eins deutlich vom übrigen Feld ab. Erstaunlich stark präsentierte sich Joppi, der vor zwei Jahren aus dem Salurner Tal beruflich nach Regensburg wechselte. Erst in der letzten Runde konnte sich Wuletaw, der Trainingskollege von Simon Boch, von seinem Teamkollegen lösen und als Erster über die Ziellinie laufen. Silber und Bronze gingen an Joppi und den früheren deutschen Berglaufmeister Zeus.

Das zweite Rennen der Männer und Junioren U 23 wies mit 40 Aktiven eine wesentlich stärkere Beteiligung auf. Hier sollte sich der BLV überlegen, zukünftig nur eine Männerstrecke – etwa über 6000 m – auszu-schreiben. In diesem Lauf kam es zu einem spannenden Finish zwischen Maximilian

Berger (TuS Bad Aibling) und Johannes Weizinger von der TSG 0 8 Roth. Berger zog den Spurt auf der Zielgeraden als erster an. Weizinger hielt dagegen und gewann um einen Wimpernschlag das Mittelstreckenfinale.

Für die Frauen und Juniorinnen U 23 war ein Rennen über vier Runden gleich 4.400 m ausgeschrieben. Dem Starter stellte sich im sandigen Volleyballfeld ein Starterinnenfeld von 33 Teilnehmerinnen. Die erste Garde der Regensburger Läuferinnen um Domenika Mayer und Miriam Dattke waren leider nicht vertreten, da Chefcoach Kurt Ring seine Aushängeschilder für den Straßenlauf in Aichach schonte.

Sie wurden jedoch hervorragend von der 21-jährigen Studentin Hanna Bruckmayer vertreten. Die vorjährige Drittplatzierte der deutschen Straßenlaufmeisterschaften über 10 km der U 23 beeindruckte nicht nur den bayrischen Vizepräsidenten Willi Wahl. Scheinbar mühelos drehte sie ihre Runden und freute sich als Siegerin nach dem Zieleinlauf über ihren ersten bayrischen Meisterschaftstitel bei den Frauen.

Vom Moderator hinsichtlich der Doppelbelastung befragt, erwiderte sie mit Begeisterung. „Es macht mir einfach Spaß voraus zu laufen, wenn es die Rennsituation zulässt. Heute hatte es gepasst.“

Rang zwei belegte die Schweizerin Vizemeisterin über 5.000 m Priska Auf der Maur. Die promovierte Biomechanikerin arbeitet seit Jahren in der Forschung, lebt und arbeitet in München und hat sich seit einiger Zeit der LG Stadtwerke München angeschlossen. Die Voraussetzung einer einjährigen Vereinszugehörigkeit in einem bayrischen Verein hat sie jedoch nicht erfüllt und konnte somit nicht in die Meisterschaftswertung aufgenommen werden.

Bei kühlem und windigem Wetter hatten die Seniorinnen der W 35 bis W 75 über 5.500 m um 10.30 Uhr den Lauftag eröffnet. Ca. 60 Frauen boten hier hervorragenden Altersklassensport auf den nicht leicht zu laufenden 1.100 m rund um den Schlittenberg. Viele deutsche und bayrische Meisterinnen wurden ihrer Favoritinnenrolle gerecht. Als erste überquerte Tina Fischel (TSV Pensberg) in der W 45 nach 21:10 min. die Ziellinie. Knapp dahinter die AK Triathlon Weltmeisterin Anja Kobs (TSV Alling), die in der letzten Runde bis auf zwei Sekunden an die Personaltrainerin aus Otterskirchen herankam. Zu einem interessanten Aufeinandertreffen kam es in der W 50 mit den ehemaligen deutschen Meisterinnen Susanne Rossmannith (LG Allgäu) und Mareike Rensing (TV Penzing). Mareike kannte die Strecke bereits von den deutschen Meister-

schaften 2015, als sie in der W 40 die Silbermedaille für den LC Adler Bottrop gewann. Seit 2021 startet sie für den TV Penzing und errang für den erfolgreichen Verein im Alpenvorland bereits 2022 den Titel bei den deutschen Cross-Meisterschaften in Lönningen. Für die deutsche Crossmeisterin von Lönningen 2022 Mareike Rossmannith reichte es diesmal nur zu Rang zwei. In diesem leistungsstarken Frauenfeld erkämpfte sich die deutsche Vizemeisterin im Halbmarathon von Ulm Stefanie Borris (MTV 1881 Ingolstadt) Bronze. Im Rennen der männlichen Altersklassen -M 60 – 80- ragte das Duell der Ausnahmekönner Reimund Hobmeier und Winfried Huber (beide PTSV Rosenheim) heraus. Beide war in den letzten Jahren bei nationalen und internationalen Wettkämpfen überaus erfolgreich. Der gertenschlanke und hochgewachsene Reimund und der etwas unteretzte und muskulöse Winfried ließen vom ersten Meter an keinen Zweifel über den womöglichen Sieger aufkommen. So lösten sie sich kameradschaftlich in der Führungsarbeit über die 5.500-m-Distanz ab, bevor sich Reimund auf den letzten Metern von seinem Vereinskameraden lösen konnte. Dies bedeutete die 60. bayrische Meisterschaft für den Rosenheimer. Im Lauf der M 35 bis M 45 dominierten Michael Lang (Skivereiner Amberg) und sein Teamkollege Marco Benz das Rennen. Der Allrounder Lang siegte letztendlich.

Sowohl qualitativ als auch quantitativ gut besetzt waren die Läufe des weiblichen und männlichen Nachwuchsbereiches über 2.200 m. „Ich bin zufrieden mit den Rennen der jungen Nachwuchsläuferinnen und Läufer. Viele der Favoriten haben sich in den Jugendklassen durchgesetzt. Meist waren es die Protagonisten, die auch schon bei den Hallenmeisterschaften auf sich aufmerksam gemacht haben“ so der BLV-Teamleiter Jörg Stäcker (Fürth). Beeindruckend der Sieg in der U18 bei den Jungs, den sich der erst 16-jährige Elias Kolar (TSG Roth) leicht und locker erlief. Elias hatte erst in der Lockdown-Zeit mit dem Laufen begonnen. Sein Gesamtsieg zeigt, welch großes Talent in ihm schlummert.

Den Titel in der U 20 holte sich der bayrische Hallenmeister über 1500 m Sebastian Witt (VfL Waldkraiburg).

Nach 5 ½ Stunden konnten die zahlreichen Helfer der SG Indersdorf das „Feld“ räumen. Michael Rauch wurde am Ende der zügig durchgeführten Siegerehrungen vom BLV Vizepräsidenten Willi Wahl auf besondere Weise geehrt. Eine erfolgreiche Ära ging hiermit zu Ende.

Der 72-jährige pensionierte Hauptkommissar lief 1979 seinen ersten Marathonlauf. Im Jahr 1998 wechselte er von der LC Aichach an seinen Wohnort Markt Indersdorf und gründete eine Laufabteilung. 2010 rief Rauch die Sportgemeinschaft Indersdorf ins Leben und wurde 1. Vorsitzender. Mittlerweile gehören dem reinen Laufverein 286 Mitglieder an.

Martin Böller wird seine Aufgaben zukünftig in seinem Sinne weiterführen und bereits am 5. August den Markt Indersdorfer Straßenlauf erstmalig als ORGA-Chef durchführen.



Bimmeln bei einer Bestzeit

Eigentlich hätte es ständig bimmeln müssen. Vor dem Athleten-Nachbereich hing bei der Kö-Meile in Düsseldorf eine kleine Glocke, die man bei einem Hausrekord läuten konnte. Und da bei der 2. Kö-Meile fast alle auf einer ihnen bisher unbekannten Distanz antraten, gab es jede Menge Hausrekorde.

Der deutsche Vizemeister über 5.000 m Maximilian Thorwirth hatte am 3. September die Königsallee besetzt, um dort Läufe über eine englische Meile und 5 km auszutragen. Die Kombination ist ungewöhnlich, doch durchaus logisch. Der Meilenlauf auf einem schnellen Straßenkurs stellt einen besonderen Reiz dar, ist auf der Fifth Avenue in New York ein Dauerbrenner und die 5 km sind erstmals in Riga WM-fähig und bestenlistenreif.

Thorwirth, schon mal als Späentwickler im Langstreckenlauf bezeichnet, ist als Twen umso früher dran als Organisator. Der studierte Sportmanager hat eine Marktlücke mit seltenen Wettbewerben entdeckt und dazu eine Vakanz ausgenutzt. Der Marathon in Düsseldorf ist gestorben und nun drohte auch der klassische Kö-Lauf als jahrzehntelanges Highlight zu verschwinden. So ergriff Thorwirth im letzten Jahr, unterstützt von vielen Helfern, namentlich seinem SF Düsseldorf, die Gelegenheit am Schopf zu einem eigenen Lauf. Mit den Disziplinen Meile und 5 km Straßenlauf. Das Debüt war bereits vielversprechend.

In diesem Jahr wurde der Lauf professioneller mit New Balance als Hauptsponsor ausgetragen. Zwei Meilenläufe für die Elite der Männer und Frauen waren die Höhepunkte. Die drei 5-km-Läufe in abgestuften Leistungsklassen Sub 20, 20-25 und über 25 min waren zusammen mit dem zusätzlichen offenen Meilenlauf schnell ausverkauft. Dazu kamen Rennen für Kinder und Behinderte. Insgesamt waren es 1.900 Meldungen bei moderatem Startgeld.

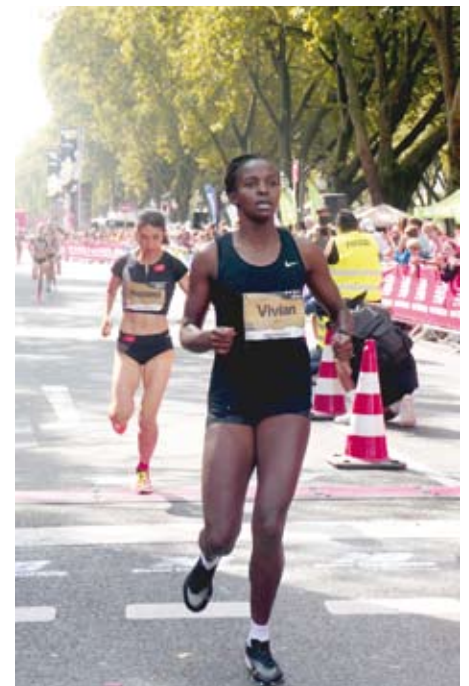
Bei der Meile der Männer mit 18 Läufern gab es einen neuen Streckenrekord mit 4:03 min durch den 23-jährigen Belgier

Mael Gouyette und dem gleich gezeiteten Engländer Thomas Keen sowie dem Vorjahressieger Sam Blake. Alle drei blieben unter dem alten Streckenrekord von 4:05 min. Die Traummeile, „sub 4“ ist im nächsten Jahr fällig. Sieger Gouyette zeigte sich begeistert: „Ich bin noch nie einen Wettkampf auf der Straße gelaufen. Das war eine tolle Stimmung.“ Maximilian Thorwirth engagierte sich an jeder Ecke. Da sah er im Orga-Zelt nach dem Rechten, gab ein kurzes Interview, griff selbst als Ansager zum Mikrofon, lief selbstverständlich mit, wobei er den Hasen spielte und für eine Zwischenzeit von 1:57 min bei der Hälfte sorgte. Er wurde dann Neunter in 4:10 min und machte seine Arbeit im Laufschritt weiter, ohne sich umzuziehen.

Die Besonderheit eines Meilenlaufs geradeaus ist, dass es keine Bummellei gibt. Ein einmal vorgegebenes Tempo muss im Pulk durchgezogen werden, so lange es geht. Da brach zum Beispiel der deutsche 5.000-m-Meister Florian Bremm, der in Kassel Torwirth um Zentimeter besiegt hatte, völlig ein mit 4:20 min. War schon das 18-köpfige Männerrennen stark besetzt, so traten bei den zehn Frauen drei Starterinnen der Weltmeisterschaft von Budapest an. Die Japanerin Nozomi Tanaka (WM-Achte über 5.000 m) musste sich dabei der Kenianerin Vivian Chebet zeitgleich in 4:32 min beugen. Dritte wurde die Luxemburgerin Vera Hoffmann in 4:38 min. Beste Deutsche war Linda Wrede auf dem siebten Platz in 4:45 min, zeitgleich mit Tanja Spill. Drei Männer blieben zur Mittagszeit unter 15 min mit Till Grommisch in 14:36 min vor Till Wagner (14:39 min). Die Veranstaltung mit viel Herzblut und verstärkt jungem Publikum ist ein Gewinn nicht nur für Düsseldorf.



Julia Schneider bimmelt für 19:41 min. Fotos(4): Mast



Vivian Chebet Meilensiegerin vor Nozomi Tanaka



Max Thorwirth als Hase beim Meilenlauf



Siegerehrung Meile mit Mael Gouyette (Mitte), Thomas Keen (2.) und Sam Blake (3.)



Coe wiedergewählt

Der Engländer Sebastian Coe (66) wurde in Budapest für eine dritte Amtszeit als Präsident von World Athletics bis 2027 wiedergewählt. 195 Mitglieder des 54. Kongresses von WA stimmten für ihn. Als Vizepräsidenten wurde Ximena Restrepo (Kolumbien) bestätigt, die 1992 Olympiadritte über 400 m war. Weitere neue Vizepräsidenten sind Raul Chapado, Adille Sumarwalla und Jackson Tuwei. Der bisherige Vizepräsident Serge Bubka (Ukraine) hat auf ein weiteres Amt verzichtet und will sich den Aufgaben im Lande widmen.

2027 soll eine Reform in Kraft treten, wonach je 13 Männer und 13 Frauen in den Athletics Council berufen werden. Dann soll es nur noch einen Vizepräsidenten und eine Vizepräsidentin geben. Dem jetzt gewählten Council gehören 13 neugewählte Frauen an sowie 13 Personen als kontinentale Amtsinhaber oder Mitglieder der Athleten-Kommission. Nach der Konstitution kann der Präsident (Coe) nur für drei Amtszeiten gewählt werden. Pikante Randnotiz: nicht ein einziger Deutscher hat ein Amt im Vorstand oder im 26-köpfigen Council.

Milde Award für Schenk

Die ideale Auszeichnung des „Milde Awards“ des Olympiamuseums und der German Road Runners wird erstmals an eine Frau verliehen. Es ist die 71-jährige Frankfurter Juristin Sylvia. Sie war 1972 deutsche Meisterin über 800 m und nahm an den Olympischen Spielen in München teil. Sie startete in 13 Länderkämpfen für den DLV, vereinsmäßig zuletzt für Eintracht Frankfurt. Sie war als hauptamtliche Stadträtin u.a. für den Sport verantwortlich, bereitete den Neubau des Stadions vor und die damalige interessante Bewerbung der Stadt Frankfurt für die Olympischen Spiele. Als der Hoechst-Marathon vom Sponsor abgesagt wurde, kämpfte sie erfolgreich für einen Neuanfang dieses Laufs. Sie war von 2001 bis 2004 Präsidentin des Bund Deutscher Radfahrer, konnte sich dort bei der verklemmten Haltung vieler Verantwortlicher in der Dopingfrage aber nicht behaupten. Weitere Ämter hatte sie im Deutschen Sportbund und der Deutschen Olympi-



Sylvia Schenk.

Foto: Privat



Sebastian Coe (links) und Serge Bubka (rechts) lieferten sich in der Nachfolge von Lamie Diack einen regelrechten Wahlkampf. Coe gewann und Bubka wurde sein Vizepräsident. Bubka leitete in Budapest nur die Neuwahl von Coe ein und zog sich dann aus politischen Gründen zurück.

schen Gesellschaft inne. Seither kämpft sie auf verschiedenen Ebenen für Gleichberechtigung der Frauen, gegen Korruption und für Sauberkeit im Sport. Horst Milde, der emeritierte frühere Renndirektor und Schöpfer des Berlin Marathon begrüßte die Entscheidung der dreiköpfigen Wahlkommission, das alle zwei Jahre diesen Award vergibt. Milde: „Sylvia Schenk ist für viele Frauen ein wegweisendes Beispiel und Vorbild. Wir ehren sie damit stellvertretend für all die Frauen, die sich in unterschiedlicher Weise im Laufsport ehrenamtlich einbringen.“ Sylvia Schenk ist verheiratet mit dem früheren 800-m-Olympiavierten Franz Josef Kemper und Mutter einer Tochter.

Bisherige Preisträger des Horst-Milde-Awards sind der inzwischen verstorbene Werner Sonntag, Manfred Steffny, Dr. Hans-Georg Kremer (Jena) und Prof. Dr. Alexander Weber. Der Festakt für Sylvia Schenk findet am Sonntag, 17. September 2023, im International Club Berlin statt.

Zur Jury des Horst-Milde-Awards gehören neben Horst Milde (84) der Sportjournalist Michael Reinsch, der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Detlef Kuhlmann und Gerd Steins als Präsident des Forums für Sportgeschichte Berlin, das den Preis auslobt.

Vom Tennis zum Marathon

Die einstige Tennisspielerin Monica Puig hat in ihrer Karriere mehr als 300 Spiele gewonnen, darunter das Finale bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 gegen Angelique Kerber in drei Sätzen (6:4, 4:6, 6:1). Im Sommer 2022 gab sie ihren Rücktritt bekannt wegen chronischer Rückenprobleme. Im Alter von nur 28 Jahren kam das frühe Aus für die Puerto-Ricanerin. Danach hat sie das Laufen für sich entdeckt. In New York feierte Puig ihr Marathondebüt in 4:32:39 h – und das Gefühl war dasselbe wie beim Tennis: Erst Aufregung, dann Erleichterung und Zufriedenheit darüber, dass sich die Wochen und Monate der

Vorbereitung ausgezahlt hatten. „Ich habe mich in den Laufsport verliebt, weil ich wirklich hart dafür gekämpft habe, etwas Neues zu machen“, sagte sie hinterher. „Es ist mein neues Leben, und es ist so befreiend.“ Im Frühjahr wagte Monica Rakitt, wie sie seit ihrer Heirat heißt, den Doppelstart: Boston und London innerhalb von sieben Tagen. Eliud Kipchoge, der Marathon-Weltrekordler, den sie in Boston getroffen hatte, gab ihr wertvolle Tipps mit auf den Weg – von Olympiasieger zu Olympiasiegerin. Und siehe da: In London glückte ihr eine weitere Steigerung von 3:49:47 h in Boston auf 3:42:04 h in der britischen Metropole. Nun ist sie motivierter denn je: „Wenn man die Ziellinie überquert, fragt man sich: Okay, was ist das nächste Rennen? Ich melde mich an“, schilderte sie ihre Gefühle dem Internetportal „olympics.com“. „Ich glaube nicht, dass ich mental jemals so stark war, als ich Tennis gespielt habe.“ Bis Ende 2024 will sie alle Rennen der World Marathon Majors-Serie gefinisht haben, es fehlen noch die Läufe in Berlin, Chicago und Tokio.

Grövdal baut WM-Frust ab

Nach ihrem überraschenden Aus im ersten von zwei 5.000-m-Vorläufen packte sie der Frust. Tief enttäuscht von ihrer schwachen Zeit (15:08, 96 Minuten) und weit entfernt von ihrem Landesrekord (14:31,07 Minuten), packte die Norwegerin Karoline Bjerkeli Grövdal ihre Siebensachen und nahm früher als gedacht Abschied von der WM in Budapest. Weil sie sich nicht für das Finale qualifiziert hatte, reiste die dreimalige Cross-Europameisterin kurzfristig zum Lierloppet, einem 5-km-Straßenlauf in der Nähe von Oslo, wo sie sich nachmeldete. Mit einer gehörigen Portion Wut im Bauch siegte Grövdal in 14:46 Minuten und steigerte ihre PB (15:00 Minuten in Zürich 2021) um 14 sec. Sifan Hassans Europarekord (14:38 sec in Zürich 2022) verfehlte sie lediglich um 8 sec.



Wenn die Bäcker-Innung das große Laufen kriegt

Von Stefan Schlett

Frankreich war schon immer für seine sportlichen Extravaganzen bekannt, ja, man darf es ohne Übertreibung als den Weltmeister des Extremsports bezeichnen. Marathon des Sables, Tour de France, Rallye Paris-Dakar, Vendée Globe (die Einhandweltumsegelung ist definitiv das schwerste Rennen auf diesem Planeten!) sind nur einige der weltberühmten Extremtouren, die die Franzosen erfolgreich ins Leben gerufen haben. Außerdem gab es da noch Marc Bouet, ein verrückter Abenteurer, der alljährlich einen Staffellauf von Paris nach Dakar inszenierte. 6.600 km die in Mannschaften mit jeweils 12 Staffelläufern nonstop in 30 Tagen und Nächten abgearbeitet werden mussten. Im Portfolio von „Marc Bouet Adventure“, so der Name seiner Agentur, fanden sich noch weitere exotische Laufexpeditionen, die im gleichen Format abgerissen wurden: Lima-La Paz-Rio, Paris-Nordkap, Paris-London und Paris-Olympia.

FRANKREICH IM LAUFSCHRITT

Bei der 1984er Tour nach Dakar war auch der erfahrene Langstreckenläufer André Sourdon (PB: Marathon – 2:40 h, 100 km – 7:43 h) dabei. Während der einsamen Stunden in der Wüste kam ihm die Idee, dass man eine solche Staffel auch durch die Grande Nation veranstalten könnte. Der Bäckermeister aus der Gemeinde Bernay in der Normandie, der drei familiengeführte Boulangerien in seiner Heimatstadt managte, konnte zwei Dutzend seiner laufenden Bäckerkollegen für ein derartiges Projekt begeistern. Ein Rennen quer durch das Land, bei der nebenbei das in Frankreich hoch angesehene Handwerk des „Boulangers“ promotet wurde, war der Gedanke. 1986 fand die Premiere der „La France en Courant“ statt – die Tour de France für Läufer war geboren. Die Strecke wechselt jährlich und führt durch die schönsten Regionen des Landes, lediglich das Endziel Bernay bleibt gleich.

Auch 3 ½ Jahrzehnte später ist die Tour noch am Leben. Die 34. Edition ging von St. Apollinaire (bei Dijon) nach Bernay und startete noch während der Original „Tour de France“ am 16. Juli 2023. 14 Tagesetappen à 190 km mit insgesamt 2.650 km waren zu bewältigen, fünf achtköpfige Teams



Laufstrecke im Jura-Park.

stellten sich der Herausforderung. Vor der Pandemie waren auch schon mal bis zu 12 Mannschaften gemeldet. André, mittlerweile 71 Jahre, ist noch immer der Chef auf dem Asphalt und hat rund ein Dutzend seiner agilen Rentnertruppe aus den Gründerjahren im Schlepptau. Überhaupt gehören fast alle der rund 50 Helfer des Organisationsteams, die mit etwa 20 Fahrzeugen unterwegs sind, den Golden Agern an. Eine Altherrentruppe auf Road-Trip, die sichtlich Spaß an dem zweiwöchigen Zigeunertrip hat! Laufen können die meisten zwar nicht mehr - Gelenke und Knochen verweigern mittlerweile ihre Dienste und ein anständiger Wohlstandsbauch hat sich auch gebildet (kein Wunder bei der reichhaltigen französischen Esskultur!), aber Hüpfburgen, Pavillons, Zielbögen und Präsentationstafeln der Sponsoren können sie noch immer auf- und abbauen.

Das Tagesziel befindet sich meist auf dem Dorfplatz vor dem Rathaus in kleinen, lauschigen Dörfern der Provinz, umrahmt von einem Eventgelände das täglich neu aufgebaut wird. Die mitreisende Entourage bietet lokale Handwerkskunst und Spezialitäten, ein Clown sorgt für die Kinderbelustigung und heimische Sportvereine können sich präsentieren. Natürlich ist auch eine rollende Bäckerei dabei, die per mobilem Backofen die gesamte Truppe fast rund um die Uhr mit ofenwarmem und verlockend duftendem Brot à la française versorgt. Reichlich Werbung und Plakataushänge, sowie ein professioneller Entertainer sorgen dafür, dass im Zielbereich immer ordentlich Publikumsverkehr herrscht und die ankommenden Staffeln im würdigen Rahmen empfangen werden. Frühstück gibt's auf der Strecke aus der Feldküche und das Abendessen - mindestens drei Gänge und reichlich Rotwein - organisiert meistens die gastgebende Gemeinde. Geschlafen wird in Turnhallen und Zelten.



Staffelläuferin.

Das Tagespensum ist in eine längere Morgen- und kürzere Mittagsetappe aufgeteilt, ebenso das Team in zwei Schichten zu je vier Athleten, mit jeweils eigenem Fahrzeug. Technisch sieht das dann so aus: Trupp 1 startet um 3 Uhr in die erste Hälfte der Morgenetappe, Trupp 2 fährt vor (alternativ schon am Vorabend, muss dann aber in Zelten übernachten) und beginnt um 7 Uhr die zweite Hälfte. Die jeweiligen Laufabschnitte dürfen die Teilnehmer individuell gestalten und müssen vom Fahrer oder Teamchef auf einem vorgedruckten Dokument mit Zeiten und Distanzen protokolliert werden, die im Ziel ein Schiedsrichter der FFA (Fédération Française d'Athlétisme) kontrolliert. Die Mittagsetappe findet dann ebenfalls überlappend im gleichen Modus statt. Diese Vorgehensweise hat den Vorteil, dass der größte Teil der Laufstrecke im Tageslicht absolviert werden kann und sämtliche Teams bis zum frühen Abend im Ziel wieder vereint sind. Rechnerisch hat so jeder Teilnehmer ca. 24 km pro Tag über einen Zeitraum von zwei Wochen zu beackern. Ein gepflegtes Abendessen in der

**LÄUFERGEURTSTAGE SEPTEMBER**

Zusammengestellt von Christian Werth und der SPIRIDON-Redaktion

Ali Ezzine 03.09.1978 45

Marokko, früherer Hindernisläufer, mit seiner Bestzeit von 8:03,57 min aus 2000 noch immer zweitschnellster Nicht-Kenianer, Olympia-Bronze 2000 in Sydney, bei Weltmeisterschaften Bronze 1999 in Sevilla und Silber 2001 in Edmonton, bei Olympia 2004 nur noch Achter, vorzeitiges Karriereende 2006.

Lidia Simon 04.09.1973 50

Rumänien, frühere Marathonläuferin, Marathon-Weltmeisterin 2001 in Edmonton, 2000 knapp geschlagen Olympia-Silber hinter Naoko Takahashi, dreifache Osaka-Siegerin 1998 bis 2000, nach Babypause WM-Fünfte 2007, Marathon-Bestzeit 2:22:54 h aus 2000, auf der Bahn EM-Bronze 10.000 m 1998 und Bestzeit 31:32,64 min, Karriereende 2012.

Herbert Steffny 05.09.1953 70

Titisee-Neustadt im Schwarzwald, ursprünglich aus Trier, früherer Marathonläufer für Post-Jahn Freiburg, größte Erfolge als Dritter der Marathon-Europameisterschaften 1986 in Stuttgart und Dritter beim New-York-Marathon 1984 als beste Platzierung eines Deutschen überhaupt, drei Siege beim Frankfurt-Marathon 1985, 1989 und 1991, außerdem Marathon-Siege in Echternach 1983, München 1989 und Pittsburgh 1991, persönliche Marathon-Bestleistung 2:11:17 h als Fünfter in Chicago 1986, zwei Olympia-Qualifikationen – aber 1984 nicht vom DLV nominiert worden und 1988 wegen einer fiebrigen Grippe kurzfristig nicht am Start, auf nationaler Ebene 16 Meistertitel in fünf verschiedenen Disziplinen – darunter im Marathon 1985, dreimal über 25 km, über 10.000 m 1987, im Crosslauf 1989 und zweimal mit der Mannschaft im Berglauf, später auch als Altersklassenläufer sehr erfolgreich: hier Sieger der Masterklasse des Boston-Marathons 1996 mit 42 Jahren, auch in der M50 mehrfacher Deutscher Seniorenmeister Marathon, 10 km und Crosslauf, **Weitere Bestzeiten:** 25 km 1:14:33 h (1986), Halbmarathon 63:35 min (1987), 10.000 m 28:31,33 min (1987), 5.000 m 13:46,74 min (1987), über 10 Meilen mit 46:33 min aus 1985 noch heute Deutscher Rekordhalter, als Seniorenläufer Deutsche Rekorde mit 65:40 min im Halbmarathon in der M40 1995 und mit 32:31 über 10 km in der M50 2003, in der Jugend Deutscher U18-Rekordhalter über 3.000 Halle mit 8:39,8 min, war erst mit 28 Jahren nach erfolgreichem Biologie-Studium zum Leistungssport zurückgekehrt, nach der Laufkarriere Lauf- und Personal Fitnesstrainer (u.a. von Ironman-Triathletin Sandra Wallenhorst, Autor von Lauf- und Ernährungsbüchern (z. B. „Das Große Laufbuch“ oder „Optimales Lauftraining“), Sportjournalist und Kolumnist, TV-Kommentator von Marathon-Veranstaltungen, Betreiber eines Online-Laufportals mit Magazin, Analysen und Statistiken (www.herbertsteffny.de), Veranstalter von Laufreisen, Vorträge zu Laufen, Ausdauer und Fitness, außerdem als Diplom-Biologe Tierforscher, Tierfotograf und Naturschutzgutachter, auch hier Veröffentlichung von Fachbüchern, aktuell „Vogel-Kalender“ 2023 und 2024, sein Sohn Leif gehört zu den weltweit erfolgreichsten Youtubern im Bereich Angeln und Hochseefischen („NW Fishing Secrets“).

Siehe Porträt in dieser Ausgabe!

Robert Cheboror 09.09.1978 45

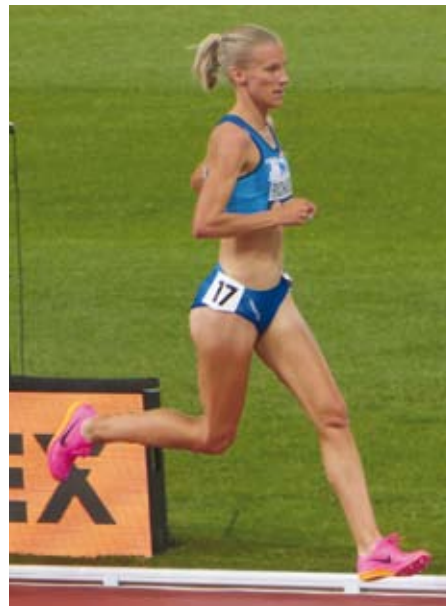
Kenia, früherer Marathonläufer, Amsterdam-Überraschungssieger 2004 nach mehr als fünfminütiger Verbesserung, Boston-Zweiter 2004, Hamburg-Zweiter 2006, bei seinem einzigen Meisterschaftsstart 2005 nur WM-Elfte, für Olympia nicht berücksichtigt worden, Marathon-Bestzeit 2:06:23 h aus 2004, anschließend von Jahr zu Jahr schlechter, Karriereende 2010.

Vivian Cheruiyot 11.09.1983 40

Kenia, Langstrecklerin, vierfache Weltmeisterin mit jeweils zwei Titeln über 5.000 (2009 + 2011) und 10.000 m (2011 + 2015), bereits 2007 WM-Silber über 5.000 m, bei Olympia 2016 in Rio Gold über 5.000 m nach Platz zwei über 10.000 m hinter der Weltrekord laufenden Türkin Almaz Ayana, bereits 2012 Olympia-Silber 5.000 m und Bronze 10.000 m, zudem Afrikameisterin 5.000 m 2010, 2017 nach zweijähriger Babypause Wechsel zum Straßenlauf und auch hier in der Erfolgsspur: im Frühjahr bei ihrem Debüt London-Vierte 2017 und im Herbst Siegerin in Frankfurt, 2018 Siegerin in London mit PB 2:18:31 h, 2019 Karriereschlusspunkt als Vierte beim Valencia-Marathon mit 2:18:52 h, Bahn-Bestzeiten: 10.000 m 29:32,53 min aus 2016 (drittschnellste hinter Ayana und Wang), 5.000 m 14:20,87 min aus 2011 (drittschnellste hinter Dibaba und Defar), 3.000 m 8:28,66 min aus 2007, hat Anfang des Jahres überraschend ihr Marathon-Comeback angekündigt und Olympia 2024 in Paris im Visier, im Juni in Nairobi 33:25,09 min über 10.000 m.

Camilla Richardsson 14.09.93 30

Finnin, neunfache Landesmeisterin über 5.000 m, 10.000 m, Hindernislauf und 3.000 m Halle war 15 Runden lang im Weltbild in Führung bei der Weltmeisterschaft über 10.000 m als kurzfristiger Star. Alle ließen die elegant und gleichmäßig laufende Finnen bis 6.000 m an der Spitze laufen. Auch Halbmarathon in 1:10:08 h, später wurde die Weltranglisten-41. mit Temposteigerung 15. in 32:15,74 min



Camilla Richardsson in Budapest.

Foto: Mast

Mestawet Tufa 14.09.1983 40

Äthiopien, frühere Langstrecklerin, bei großen Bahn-Meisterschaften stets manschaftsdienlich als Zugläuferin für Tirunesh Dibaba und Meseret Defar, daher Ausstiege bei der Weltmeisterschaft 2007 und bei Olympia 2008 jeweils über 10.000 m, mit der äthiopischen Mannschaft zweifache Crosslauf-Weltmeisterin 2006 und 2008, größter Einzelerfolg mit Silber bei der Crosslauf-WM 2008 in Edinburgh, Bestzeiten: 10.000 m 30:38,33 min, 5.000 m 14:51,72 min, 3.000 m 8:47,41 min, Karriereende 2016 nach gescheitertem Wechsel zum Marathon.

Isabell Teegen 16.09.1993 30

Mözen bei Bad Segeberg, frühere Langstrecklerin des SC Rönau, größte Erfolge im Halbmarathon als EM-Teilnehmerin 2016 in Amsterdam (Platz 51) und beste Deutsche beim Berlin-HM 2016 mit PB 1:13:52

h, zudem Zehnte der U23-EM über 10.000 m 2015, Deutsche U23-Meisterin über 5.000 m, 10.000 m und 10 km, im Jugendbereich zahlreiche DM-Medaillen auf den Mittelstrecken, weitere Bestzeiten: 5.000 m 16:04,45 min, 10.000 m 34:22,71 min, 10 km 33:43,00 min, nach langwierigen Verletzungen und zwecks Fokus auf ihr Zahnmedizin-Studium Karriereende 2018, arbeitet inzwischen als Zahnärztin in Bad Segeberg.

Thorsten Baumeister 23.09.1988 35

Dänemark, ursprüngl. Konz bei Trier, früherer Langstreckler des PST Trier, internationale Erfolge 2007 als Fünfter der Junioren-EM über 10.000 m und Team-Bronze bei der Cross-EM der Junioren, zudem 57. der Cross-WM 2007, im Jugend und Juniorenbereich DM-Siege auf der Bahn, Straße und im Crosslauf, U20-Bestleistungen: 10.000 m 30:20,57 min, 5.000 m 14:23,01 min, trotz vielversprechender Perspektiven vorzeitiger Rückzug vom Leistungssport 2010, Betriebswirtschaftler, lebt seit 2010 in Dänemark, verheiratet mit der dänischen Marathonläuferin Anna Holm (Olympia-55. in Rio 2016), arbeitet in Kopenhagen im Unternehmensmanagement.

Robert Kipkoeh Cheruiyot 26.09.1978 45

Kenia, früherer Marathonläufer, Boston-Rekordsieger mit vier Siegen zwischen 2003 und 2008, 2006 Boston-Streckenrekord und persönliche Bestzeit mit 2:07:14 h, 2006 Chicago-Sieger trotz Sturz auf der Zielmatte, Sieger World-Majors-Series 06/07, Zweiter New York 2009, bei einziger Meisterschafts-Teilnahme WM-Fünfter 2009 in Berlin, Karriereende 2011, nicht zu verwechseln mit 2010er Boston-Sieger Robert Kiprono Cheruiyot (der ist zehn Jahre jünger und deutlich kleiner).

Narve Gilje Nordas 30.9.1998 25

Der im norwegischen Örtchen Voll geborene Narva h Nordas arbeitete als Farmerarbeiter, ehe er zur Leichtathletik wechselte. Seit sich Jakob Ingebrigtsen mit seinem Vater und Trainer Geert Jakobsen 2022 zerstritten hat, wechselte Geert Ingebrigtsen die Seiten und trainiert Narve Nordas. Dieser holte als WM-Dritter in 3:29,68 min nur drei Hundertstel-sec Jakob Ingebrigtsen fast ein. 1.500-m-PB in Oslo 2023 3:29,47 min. Norwegischer Meister über 5.000 m (2020 und 2021) sowie 2023 über 1.500 m, für die ihn Trainer Geert Ingebrigtsen eingestellt hat. Nach den 1.500 m trat Nordas auf Wunsch seines Trainers auch über 5.000 m an, wo er im Endlauf 14. wurde in 13:28 min. Erfolge auch in der Halle über 3.000 m in 7:58, 5.000 m PB-13:05,38 min und 10.000 m in 28:05,42 min. Große Rivalität zwischen den Lagern Geert Ingebrigtsen/Nordas und seinen Söhnen.



Der WM-Dritte Nordas (hinten links) über 1.500 m in Budapest vor der letzten Runde. Vorne Ingebrigtsen und Kerr. Foto: Mast



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 Ratinger 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



Supersprint mit deutschen Siegen

Ein außerordentlicher Erfolg war das viertägige Triathlon-Spektakel für die Deutsche Triathlon Union und die Sportstadt Hamburg. Zweimal Gold gewann ein deutsches Quartett die begehrte Mix Relay bei der Elite und beim Juniorenquartett mit je zwei Männern und Frauen und damit zwei Weltmeistertitel in einer neuen Disziplin. Dabei zeigte sich die Potsdamerin Laura Lindemann wieder einmal in Hamburg topfit auf den Punkt und eroberte von der Spitze beim Schwimmen (300 m) über Radfahren (7 km) die Führung beim Laufen über 1.6 km aus. Als Nebenwirkung waren damit zwei Olympiaplätze für Paris 2024 gesichert. Vor allem im Schwimmen zeigte sich Lindemann, die erstmals von ihrem neuen Trainer Dan Lorang vorbereitet wurde, verbessert und gewann auch in der Einzelwertung des Samstags die Bronzemedaille hinter der überragenden französischen Laufspezialistin Cassandre Beaugrand und der Engländerin Beth Potter. Bei den Männern gewann der neuseeländische Olympiadritte Hayden Wilde, das Einzelrennen. Als bester Deutsche qualifizierte sich hier Tim Hellwig aus Neustadt als Achter für das Finale und brachte als Startmann der Elite-Relay das deutsche Team in Führung. Trotz Temperaturen von 30 Grad und darüber drängten sich die Besucher an Alster, Rathaus und Innenstadt um die Gitter des engen Triathlon-Kurses mit Ziel vor dem Rathaus.



Laura Lindemann lief als Schlussläuferin der Sprint Relay zu WM-Gold. Foto:DTU

Höhepunkt und Abschluss in Hamburg waren die zur Weltmeisterschaft erhobenen Staffeln in der Kurzversion, der „SuperSprintRelay“. Weil auch die Einzelevents, bei denen Schuhwechsel und Helmablage größere Aufmerksamkeit erfordern als das Renngeschehen, so kurz und die Wettkampfstrecken sehr gedrängt waren, gab es erst mal Ausscheidungsrennen. Aus 60 Startern wurden 40, dann 20 und am Renntag wurden die Aktiven wie beim Sprint in der Leichtathletik noch einmal gefordert und weitere zehn eliminiert. Bis dahin schaffte es bei den Männern aus Deutschland nur Tim Hellwig, der damit auch das Ausscheidungsrennen für die DTU-Staffel gewonnen hatte. Lösche und der neue deutsche Meister Priester, die beiden Lassés, blieben hängen.

Den großen Namen war die „Relay“ ziemlich egal. Sie kämpften um einen neuen Titel und daneben um Punkte in der WTS-Wertung. Hayden Wilde, der neuseeländische Olympiadritte, machte mit einem rasanten Wechsel vom Rad zum Lauf alles klar und lag damit immerhin vor Spitzenleuten wie dem Portugiesen Vilaca, Alex Yee und dem als Kurzstreckler aktivierten Allroundkönner Blumenfelt. Hellwig wurde Achter.



IOC-Präsident Dr. Thomas Bach im ARD-Interview

Fotos: Bansenmer

Bei den Frauen war die noch für Düsseldorf krank gemeldete Laura Lindemann wieder dabei. Dafür fehlte Nina Eim und für Lisa Tertsch war die Strecke wohl zu kurz. Sie schied frühzeitig aus. Dennoch kamen drei deutsche Frauen ins Einzelfinale. So schnell Lindemann im Zehnerfinale schwamm und die Führung auf dem Rad hielt, gegen die gelernten Läuferinnen Cassandre Beaugrand und die Engländerin Beth Potter war sie machtlos. „Ich bin von Haus aus 1.500-m-Läuferin“, sagte die überglückliche Französin Cassandre Beaugrand als Siegerin. Lindemann war mit Platz drei zufrieden. Im Hauptereignis - zuvor hatte die DTU zuvor schon die Junioren-Staffel gewonnen - sah man dann die Deutschen in der Favoritenrolle. Ohne Frankreich und mit einem schwachen britischen Team lief dies von Startmann Hellwig bis zur gefeierten Schlussläuferin Lindemann glänzend. Kein Sturz, keine Penalty und die DTU hatte ihren erstrebten Titel. Die als Außenseiter ins Team gekommenen Youngster Annika Koch und Simon Henseleit freuten sich wie die Schneekönige. Nur mit der Aufnahme ins olympische Programm 2028 klappt es nicht. IOC-Präsident Thomas Bach meinte, mit der normalen Sprint-Relay für Paris 2024 wäre es wohl erst einmal genug. (red)



Die überragende französische Laufspezialistin Cassandre Beaugrand siegte in der Einzelwertung.



Kein Schmarren: Mythos zurück

Lauf fällt 2023 aus! So verkündet es die Website des traditionsreichen Großglockner Berglaufes von Heiligenblut in Österreich. Aber das ist nur die halbe Wahrheit. Unter dem Motto „Der Mythos geht weiter“ lebt die Veranstaltung als Großglockner Mountain Run mit neuem Namen und neuem Ausrichter weiter. Und wie! Fast 500 Teilnehmende erlebten einen Traum-Berglauftag bei strahlendem Sommerwetter mit einem Weltmeister als Sieger: Der Kenianer Patrick Kipngeno bewältigte die 13,3 km mit 1.265 Höhenmetern in 1:09:34 h als Schnellster. Seine Landsfrau Philaries Jeruto Kisang gewann mit 1:29:59 h bei den Frauen. Auf Platz zwei und drei kamen zwei Läuferinnen aus Deutschland: Nina Engelhard (1:30:56 h) und Laura Hottenrott (1:31:52 h). Beide stammen aus Kassel, waren aber getrennt angereist.

Von Udo Möller

A wilde Geschichte“ sei der Veranstalterwechsel des bekannten Berglaufes, so heißt es in österreichischen Insiderkreisen. Der alte Ausrichter haben sich ein wenig „verzockt“ und sei nicht mehr zum Zuge gekommen. Die Gemeinde Heiligenblut und der Nationalpark Hohe Tauern arbeiten fortan mit der bewährten Agentur „MJK Sportmarketing“ von Michael Kummerer, den jeder nur Michi nennt, zusammen. „MJK“ verantwortet auch den Graz-Marathon sowie „Kärnten läuft“. Kummerer erwies sich sofort als Kümmerer und machte sich daran, den Lauf zu modernisieren. So gab es erstmals am Vorabend des eigentlichen Laufes ein Elite-Einlagerennen, genannt „King auf Heiligenblut“. Der Clou: Es wurde als Ausscheidungsrennen gelaufen, die Letzten einer jeweils 1,5 km langen Runde schieden aus. Joseph Githakwa setzte sich über

vier Runden (6 km) mit 19:09 min dabei im Schlusssprint ganz knapp gegen Leonard Bor durch, der zwei Sekunden mehr benötigte. Der Wettkampf hatte durchaus seinen Reiz, war er doch für die Zuschauer:innen vom Start-Zielgelände am Fuße des Ortes gut zu verfolgen. Es ging hinauf ins „Oberdorf“ und die Positionskämpfe spielten sich so im wahren Sinne des Wortes über den Köpfen des Publikums ab.

Gut frequentierte Kinderläufe rundeten den Vorabend ab. Der litt ein klein wenig unter einigen Regenschauern, aber am Tag des Hauptlaufes gab es dann Sonne und hochsommerliche Temperaturen.

STRAHLENDER SOMMERTAG

Viel Zeit zum Einrollen bleibt beim Großglockner Mountain Run nicht. Allenfalls die ersten 1,5 km innerhalb von

Heiligenblut kann man noch als flach bezeichnen. Der kleine Kärntener Ort am Fuß von Österreichs höchstem Berg liegt auf 1.247 m Höhe. Das Ziel auf der Franz-Josefs-Höhe ist 2.370 m hoch gelegen. Dazwischen geht es abgesehen von geringen Passagen, auf denen man wieder einige Höhenmeter verliert, nur bergan und zwar teilweise sehr steil. Trotz happiger Anstiege bleibt der Kurs zumindest für die Elite bis etwa km 12 lauffar. Das Gros der Teilnehmenden absolviert weite Teile des Kurses im Gehschritt und gerät dennoch oft außer Atem. Mittendrin gibt es aber auch immer wieder Entlastungsstücke und die herrliche Umgebung mit teils traumhafte Aussichten entschädigen für die Mühen. Richtig hart wird dann das Schlussstück, auch für die Topläufer. Auch die Erstplatzierten gerieten da stellenweise ins Straucheln. Vom Margaritzenspeicher am Rande der Pasterze, Österreichs größtem Gletscher, geht es über sehr unwegsames Gelände und letztlich über 522 Stufen ins Ziel. Das liegt noch 500 Meter bevor man dort einläuft, hoch über einem und scheinbar weit entfernt. Das Publikum hat beste Sicht auf das Geschehen auf den letzten Metern. Man ist weit bequemer nach oben gekommen und zwar über die berühmte Großglockner-Hochalpenstraße, eine der spektakulärsten Panorama-Straßen des Alpenraums. In den Genuss einer Fahrt mit toller Aussicht kommen dann auch alle, die sich zu Fuß auf die Franz-Josef-Höhe gequält haben, denn zurück nach Heiligenblut geht es via Bus-Shuttle.



Die Strecke des Mountain Run verlangt einem auch auf dem unteren Teil einiges ab



Das letzte Teilstück ist eine Herausforderung.
Fotos: Möller



Begeisterung auf vielen Gesichtern

Wie die körperlich Behinder-ten mit ihren Paralympics haben auch die geistig Be-einträchtigt ihren olympi-schen Einsatz mit den „Spe-cial Olympics“, die in diesem Jahr mit großem Aufwand in Berlin durchgeführt wurden. An neun Tagen mit bombas-tischer Eröffnung im Olym-piastadion und feierlichem Abschluss vor dem Branden-burger Tor mit Musik und Feuerwerk hatten 6.800 Ak-tive und 3.000 Trainer in 26 Sportarten, unter anderem der Leichtathletik. 178 Nati-onen sollen sich unter dem Motto „Zusammen unschlag-bar – unbeatable together“ beteiligt haben. Erstaunli-cherweise waren 45% der Aktiven weiblich.

Mit staatlicher Unterstützung, zahlreichen Sponsoren und För-derern wurde in Berlin ein jah-relang aufgebautes Programm durchge-zogen, für dessen Festprogramm 80.000 Karten verkauft wurden. 330.000 Be-sucher soll es bei den Veranstaltungen insgesamt gegeben haben. Durch ihre roten Trikots mit dem Herz fielen die Beteiligten auch im Stadtbild auf und ernteten Interesse und Zuspruch. So wurde in den stets dem Berliner Sport zugewandten örtlichen Medien der vor-eilige Ruf nach einer Bewerbung für die Olympischen Spiele 2036 wach. Doch der Beweis, dass Berlin jederzeit eine Großveranstaltung aufziehen kann, darf nicht der Sinn der Veranstaltung gewe-sen sein.

18.000 ehrenamtlichen Helfer haben da andere Erfahrungen gemacht. Es ging auch nicht um Medaillen, deswegen ist jede Aufzählung, die man auch gesehen hat, einfach vom Tisch zu wischen. Eine Medaillenwertung ist hier keine Wertung. Hier ging es um Anerkennung von Menschen, die sich in einer ihr zum Teil fremden Welt zurecht finden müssen und dies zum Teil durch ein Messen der eigenen körperlichen Fähigkeit gemein-sam mit anderen Betroffenen auch mit Freude tun. Die Medaille, ob Gold, Sil-ber oder Bronze ist hier nur ein Neben-



Abschluss-Foto der „Special Olympics“ mit besonderen Teilnehmern wie der ältesten 69-jährigen Frau, Organisatoren und Förderern.
Foto: Veranstalter

werk, nicht die Hauptsache wie bei den anderen Olympiern. In dieser dritten olympischen Stufe gilt es wie es ihr Prä-sident Timothy Shriver, ein Mitglied der weitläufigen Kennedy-Familie aus Neu-England, ausdrückte, die Angst vor einer Diskriminierung und die Angst vor einer Ausgrenzung im bürgerlichen Leben zu nehmen. Seit 1968 gibt es „Special Olympics“, als Organisation inzwischen weltweit verzweigt.

ANGST VOR AUSGRENZUNG

Dies ist auf höherer Ebene gelungen, sozusagen auf der Pyramidenspitze, muss aber weitergetragen, soll die An-strengung nicht verpuffen. Fensterreden der Politik helfen da wenig, denn es gibt für diese große Gruppe zwar diesmal eine Lobby, doch keine Basis. So muss dieser Elan auf die herkömmlichen Sportorganisationen abfärben, in die Vereine und Schulen getragen werden. Die zahlreichen von den Veranstaltern initiierten Public Relations Beiträge zeigen, dass das Medaillendenken auf die betreffenden Personen, die oft rührend von dem Ereignis um sie herum sprachen, gelenkt wird. Der organisierte Sport kann diese Menschen nicht von der Segregation zur Integration führen. Die Erfolge können nur punktuell sein. Schon die Eingliederung der Einwander-schaft stößt in Westeuropa an ihre Gren-zen. Deutsche Schulen sind bereits mit deren Integration in der Grundschule überfordert. Kinder aus den südöstli-chen Balkanländern (politisch korrekt ausgedrückt) sind in den höheren Klas-sen mehr als dominant. Das wird durch

nachrückende Flüchtlingskinder nicht besser. Das sportliche Miteinander für die Gruppe der geistig Behindert ist nur durch eine mitziehende Familie erfolg-versprechend. Dies zeigen auch die zahl-reichen veröffentlichten Porträts über einzelne Sportausübende, bei denen die Eltern die Ansprechpartner waren. Ein großer Teil der „Special Olympier“ ist vom Downsyndrom betroffen. Sie sind lebenslang von ihrer Umgebung abhän-gig. Immerhin weckt der Sport schein-bar nicht vorhandene Lebensgeister und lichte Momente. Ein Junge beim Werfen eines Minispeers, ein Mädchen am Schwebebalken, ein begleiteter Lauf schaffen auch allgemeine Aufmerksamkeit.

Der Krefelder Langstreckenläufer Hart-mut Falkenberg wirkte bereits vor Jahr-zehnten als Pionier mit seiner kleinen Laufgruppe, von manchen belacht, doch eifrig für seine Schützlinge tätig.

Nur 2% der deutschen Sportvereine ha-ben eine Abteilung für geistig Behinderte. Kritik ist da unangebracht. Woher sollen fähige Hilfwillige herkommen außerhalb der Familie und der Ärzteschaft? Nur 8% der Geistig-Beeinträchtigt in Deutsch-land sind sportlich aktiv, und das sind ne-ben Jugendlichen mehrheitlich frustrierte Erwachsene. Und wenn man die Später-krankungen Alzheimer und Demenz dazu zählt, tun sich riesige Defizite in der Sport treibenden Gesellschaft auf.

Die nächsten „Special Olympics“ fin-den im Winter 2025 in Turin statt. 2027 dann wieder das Sommer-Special.



Entscheidung fiel im Vondelpark

Was der Central Park für New York bedeutet, ist der Vondelpark für Amsterdam – natürlich etwas kleiner, wie es sich für eine Stadt mit knapp 800.000 Einwohnern gehört. Aber beim Marathonlauf scheiden sich in beiden Städten die Geister beim Finale der großen Läufe. Im Vondelpark fielen am 10. Oktober auch die Entscheidungen an der Spitze, und da hat man an der Amstel die besseren Karten. Auf den letzten 4 km im flachen Park wurde richtig Tempo gemacht. Aus einer Spitzengruppe von 13 männlichen Topläufern wurden nur noch fünf. In einem spannenden Rennen blieb Tsegay Getachew mit 2:04:49 h über dem Streckenrekord, und bei den Frauen mit dem Superduo Almaz Ayana kontra Genzebe Dibaba wurde im zweiten Akt der grandiose Rekordlauf von Ayana mit 45 sec Vorsprung und dem neuen Streckenrekord von 2:18:05 h. Grund zum Jubel, denn im Ranking steht die Olympiastadt von 1928 mit dem Platin Label des Weltverbandes nun gleich hinter Berlin, London, Chicago und Tokyo.

Jos Hermens und Almaz Ayana fielen sich im Ziel des Olympiastadions in die Arme. Der holländische Manager hatte wieder einmal Recht. Er hatte nach dem Comeback der lange verletzt gewesenen Bahnläuferin Almaz Ayana nach ihrem Debüt auf der Straße im Halbmarathon auch eine große Marathon-Karriere vorhergesagt. Nun scheint ihr diese nach dem Debüt-Weltrekord von Amsterdam, damit die Hamburger Leistung von Yalemzerf Yehualew um 3 sec übertreffend, und Rang 7 in der ewigen Weltbestenliste mit ihren dreißig Jahren tatsächlich bevorzuzustehen. Wie Hermens als Manager das Kunststück fertigbrachte, die Olympiasiegerin von Rio 2016 über 10.000 m und die 1.500-m-Weltrekordlerin (3:50,07 min) und fünfmalige Hallen-Weltmeisterin Genzebe Dibaba in ein Rennen zu bringen, ist erstaunlich. Denn die jüngste der Dibaba-Schwestern ist sehr eigensinnig und kann nur schlecht verlieren. „Ich will alles gewinnen!“, war ihr Wahlspruch. Allerdings ist Silber bei Olympia in Rio 2016 der bisher größte Erfolg von Genzebe.

Mit ihrer Halbmarathon-Leistung von Valencia 2020 in 65:18 min war sie allerdings leicht favorisiert, scheiterte aber an der in gewohnter Eleganz auftretenden Ayana.

Lange hielt sich das Duo hinter zwei Pacemakern auf, Almaz vorne, Genzebe hinter ihren Hacken. Gemechu fiel bei km 33 ab. Dibaba trat im Vondelpark als erste an, gewann ein paar Meter, doch dies war für Ayana das Zeichen loszutreten und sich schnell einen uneinholbaren Vorsprung zu verschaffen. Ayana lief den Abschnitt zwischen 35 und 40 km mit 16:05 min am schnellsten.

Hier ihre Zwischenzeiten (16:15-32:43-49:17-1:05:53-HM, 1:09:26-1:22:06-1:38:03-1:54:01-2:10:06)

Lange wurde ein Trio von drei Debütantinnen – Tsegay Gemechew, die dann Dritte wurde in famosen 2:18:58 h mit schon 36 Jahren – von zwei Hasen geleitet. Mit 15 °C, nur leichtem Wind, der besonders an der Amstel gefürchtet ist, lief bei mildem Sonnenschein alles bestens.

Bei den Männern war noch nie ein so starkes Feld beisammen. Halbmarathon wurde in 61:53 min passiert, das war eine Attacke auf den vorjährigen Streckenrekord von 2:03:39 h des Äthiopiens Tamirat Tola. Bis 30 km schienen durch die gute Arbeit der Pacemaker einige Läufer abzufallen, doch als die Pacemaker aus Kenia sich nach 30 km verabschiedeten, fand sich niemand als Tempomacher. Zu sehr beobachteten sich die Asse. Fünf liefen gemeinsam in den herbstlichen Vondelpark und wurden wieder schneller. Schließlich konnte sich Getachew nach km 41 vor dem Olympiastadion etwas absetzen. Mit 2:04:49 h verbesserte er seine PB um 22 sec wie auch die beiden anderen Läufer auf dem Podium, Titus Kipruto (2:04:54 h) und Bazezew Asmare (2:04:57 h). Für den Sieger von Hamburg, Cyprian Kotut, blieb nur Rang 6. „Ich lief richtig gut“, befand der Sieger, „ich verstehe den Marathon immer besser. Es war eine gute Entscheidung, doch nicht so schnell zu beginnen wie ich vorhatte, und konnte so die zweite Hälfte schneller laufen.“ Den Niederländischen Titel verteidigte der 36-jährige gebürtige Niederländer Khalid Choukoad souverän mit der persönlichen Bestzeit von 2:09:34 h. Im vorigen Jahr lief er an gleicher Stätte 2:10:25 h und war bisher nur in Siena 2021 mit 2:09:55 h schneller gewesen. Sein Hauptgegner Richard Douma fiel bei km 27 ab und gab später auf.



Almaz Ayana lief Debüt-Weltrekord.



Tsegay Getachew Amsterdam-Sieger.



Deborah knackt Olympia-Norm

Auf dem Hochgeschwindigkeitskurs in Sevilla, der Wiege des „Flamenco“, purzelten die Bestzeiten. Gadisa Shumie aus Äthiopien steigerte sich mit 2:10:44 h (Guangzhou 2018) auf 2:04:59 h und kletterte vorübergehend auf Platz 1 der Weltrangliste 2023. Sechs Mann blieben unter 2:06 h, 16 unter 2:08 h und 24 unter 2:10 h. Rekordverdächtig und fast so viele wie 2020 in Tokyo, als 28 Läufer dieses Kunststück vollbracht haben!

Die Strecke, die auf Meereshöhe liegt, windgeschützt und topfeben ist, berührt fast alle Sehenswürdigkeiten: La Plaza de España, La Torre del Oro, La Giralda, Maria Luisa Park oder La Maestranza. Nur 10 m Höhenunterschied liegen zwischen Start und Ziel. Darum verkünden die spanischen Organisatoren mit Fug und Recht, dass ihr Marathon, einer der ältesten und mit rund 12.000 Aktiven auch einer der teilnehmerstärksten in ihrem Land, das flachste Profil in ganz Europa habe. Dass die 2022 aufgestellten Streckenrekorde von Asrar Abderehman (2:04:43 h) und Alemu Megertu (2:18:51 h) nicht gefallen sind, war ein kleiner Schönheitsfehler am Rande einer top-organisierten Veranstaltung.

Die flotte Dame mit der Startnummer F307 war gerade erst im Ziel auf der Paseo de las Delicias angekommen, da postete sie schon kurz darauf die frohe Nachricht auf ihrem Instagram-Account. „Persönliche Bestzeit gelaufen, Olympia-Norm unterboten und Platz 5 erkämpft“, textete Deborah Schöneborn im Telegrammstil, ehe sie sich wieder verabschiedete: „Später mehr Details.“ Denn „Debbie“, die im fünften Marathon ihrer Karriere mit 2:15:52 h so schnell war wie nie zuvor, musste gleich zur Dopingprobe. Da kannte der Kontrolleur kein Pardon.

Die idealen Bedingungen morgens früh um 8.30 Uhr, als sich das Elitefeld mit der späteren Siegerin Jackeline Chelal (2:20:29 h) aus Kenia, auf den Weg machte, hatte Debbie Schöneborn zu einer Klasse-Vorstellung genutzt. „Die Zwischenzeiten lassen vermuten, dass es heute ein sehr gleichmäßig, rundes Rennen war ... subjektiv war es das aber gar nicht“, berichtete sie. „Habe mich auf der ersten Hälfte super gefühlt und wollte die ganze Zeit Druck machen.“ Doch die Langstrecklerin vom SCC Berlin hielt sich klug zurück. „So sind wir am ‚energiesparsamsten‘ durch die ersten Kilometer gekommen.“ Klubkollege Tobias Singer, 2022 Erster beim Westenergie Marathon Essen in 2:20:28 h, Spitzname: berlincoyote, spielte den Tempomacher. Bis zur Halbzeit lagen beide mit 1:12:40 h prima im Rennen. „Ab Halbmarathon sind @berlincoyote und ich dann aber losgestieft.“ Bei km 30 (1:43:15 h) wurden ihr indes die Beine schwer. „Schwupps wurde es von jetzt auf gleich hart, muskulär und energetisch“, teilte sie mit. „Ich war vorher sicher, hinten raus noch zulegen zu können.“ Auf den letzten 2 km machten auch ihr Wadenkrämpfe zu schaffen. „Tobi war mir die größte Hilfe. Wir haben unser Ding durchgezogen! Für mich war’s langsam, schnell, langsam.“ Auch daher war sie überrascht von den gleichmäßigen Zwischenzeiten. „Aber hey: sub-2:26“, meinte die Zwillingsschwester Rabea und mahnte an, sie solle

mal bloß aufhören zu nörgeln. Sevilla, die Metropole von Andalusien, ist für Debbie Schöneborn erneut eine Reise wert gewesen. drei Wochen zuvor hatte sie hier mit 69:41 min (PB) einen sub-70-Halbmarathon auf den Asphalt gezaubert. Nachdem die 28-jährige Berlinern, Mitglied des Gold-Teams bei der EM in München, 2020 in Valencia 2:26:55 h gerannt war, gelang ihr nun eine feine Steigerung auf 2:25:52 h. Als erste DLV-Spitzenläuferin, die sich aus der Deckung herausgetraut hat, knackte sie die Richtzeit (2:26:50 h) für die Sommer-spiele 2024 in Paris.

Die happige Olympia-Norm (2:08:10 h) hatte auch Samuel Fitwi im Hinterkopf. Noch bei 21,1 km (1:04:13 h) war alles okay. Als der Hase den dritten 10-km-Abschnitt jedoch in genau 30 min absolvierte, bekam der deutsche Crossmeister bald darauf Probleme mit der Oberschenkel-Muskulatur. „Ich konnte keinen langen Schritt mehr machen.“ Aufgeben war keine Option, er wollte durchhalten: „Egal wie!“ Als Debütant finishte Fitwi in 2:12:13 min und verbesserte immerhin Sören Kahs rheinland-pfälzischen Landesrekord (2:13:57 h in Frankfurt 2012), der schon uralt ist.

(Aufgezeichnet von Ulrich Hörnemann.)

„Debbie“ knackt Olympianorm 38. Marathon Sevilla /ESP (19.2.)

Weltjahresbestzeit durch Gadisa Shumie Äthiopien) in 2:04:59 h. Samuel Fitwi (Silvesterlauf Trier) auf Platz 41 in 2:12:14 h. Deborah Schöneborn (SCC Berlin) Fünfte in 2:25:52 h mit Olympianorm.

Männer: 1. Gadisa Shumie, ETH 2:04:59

2. Kebede Wami, ETH 2:05:18

3. Mekuant Ayenew, ETH 2:05:23

4. Gashau Ayale, ETH 2:05:33

5. Bethwel Chuma, KEN 2:05:42

6. Enock Onchari, KEN 2:05:46

7. Mulugeta Asefa, ETH 2:06:06

8. Nicolás Navarro, FRA 2:06:44

9. Douglas Chebii, KEN 2:07:11

10. Wilfred Kimitei, KEN 2:07:22

11. Christian Mendoza, PER 2:07:38

12. Girmaw Amare, ISR 2:07:40

13. Hector Flores, BOL 2:07:44

14. Yitayal Zerhun, ETH 2:07:49

15. Haimroelius Kiplagat, KEN 2:08:02

22. Michael Somers, BEL 2:09:31

23. Yohanes Chiappinelli, ITA 2:09:46

24. Adam Nowicki, POL 2:09:48

41. Samuel Fitwi, GER 2:12:14

Frauen: 1. Jackline Chelal, KEN 2:20:29

2. Aberu Mulisa, ETH 2:21:54

3. Urge Soboka, ETH 2:23:05

4. Citali Moscoté, MEX 2:24:53

5. Deborah Schöneborn, GER 2:25:52

Splits: 5 km 17:14, 10 km 34:29, 15 km 51:43, 20 km 1:08:53, HM 1:12:40, 25 km 1:26:07, 30 km 1:43:15, 35 km 2:00:48, 40 km 2:28:14

6. Muluhabt Chekol, ETH 2:26:02

7. Hanne Verbruggen, BEL 2:26:32

8. Meritxell Delgado, ESP 2:26:37

9. Alia Mohamed, UAE 2:27:08

10. Alisa Vainio, FIN 2:27:26



Schon groß war die Vorfreude von Deborah Schöneborn vor dem großen Marathon in Sevilla



Es ist geschafft: Deborah Schöneborn unterbot mit ihrem Berliner Vereinskameraden Tobias Singer deutlich die Olympianorm. Fotos (2): Privat

Zwei Todesfälle

Innerhalb weniger Tage beklagen die deutschen Leichtathleten in der zweiten Februar-Woche den Tod zweier herausragender Mitglieder. Tim Lobinger starb in München im Alter von 50 Jahren an Leukämie und Jörg Reckemeier in Oldenburg mit 81 Jahren nach einer Herzoperation. Stabhochspringer Lobinger war in der Halle Europameister und Weltmeister, der erste deutsche 6-m-Springer, jahrelang eine Stütze der Nationalmannschaft und später Berater und Trainer. Seine schleichende Erkrankung hatte er öffentlich gemacht. Reckemeier baute nach einer Aktivenzeit im Mehrkampf und im Mittelstreckenlauf ein Netzwerk für die Seniorenleichtathletik auf mit dem an die 50 Mal erschienenen Jahressband „Senioren Leichtathletik“. Das Werk für 2022 war noch in Arbeit. Als Mitglied des Seniorenbeirats des DLV betreute er mit großer Fachkenntnis die deutschen Leichtathleten bei internationalen Wettkämpfen. Der DLV zeichnete ihn mit dem Ehrenschild aus.



Floras Siegeszug und Lenas Streich

Am meisten überrascht war Lena Meißner selbst über ihren dritten Platz beim Abschluss der Welt Triathlon-Serie und Kürung der Weltmeisterin Flora Duffy aus Bermuda in Abu Dhabi. Nicht der Hitzelauf am Schluss brachte die Entscheidung, sondern das Radfahren über 40 km, bei dem sie sich frech in der ersten Radgruppe eingenistet hatte und sich von niemandem mehr hinter den beiden Top-Athletinnen Duffy und Georgia Taylor-Brown (Großbritannien) überholen ließ. Diese beiden waren auch nach diesem letzten Rennen der Serie an der Spitze des Rankings. Meißner ließ auch die schließlich Gesamtdritte der WM, Taylor Knibb (USA), hinter sich.

Beim Schwimmen hatte sich eine neunköpfige Spitzengruppe der besten Schwimmerinnen gebildet. Mit 19:20 min ganz vorn hatte die schließlich viermalige Weltmeisterin Knibb bereits ein Zeichen gesetzt. Lena Meißner bekam mit ihren 19:30 min gerade noch den Anschluss auf dem Rad. Knibb war es dann, die das Rennen beschleunigte. Bei dieser Tempoverschärfung kamen die beiden Deutschen Laura Lindemann und Lisa Tertsch nicht mit. Auch die bis dahin Dritte der Gesamtwertung, die Engländerin Beth Potter, musste abreißen lassen. Damit waren deren Hoffnungen auf einen guten Finalplatz dahin. An einer Engstelle stürzte dann die Tempomacherin Knibb. Auch die Holländerin Maya Kingma fiel hin. Da waren es nur noch vier an der Spitze, Lena mit Flora und Georgia, dazu die Brasilianerin Vittoria Lopes. Das Quartett an der Spitze bestimmte dann auch den 10-km-Lauf unter glühender Sonne. Die Olympiasiegerin Flora Duffy konnte sich absetzen und war auch im Lauf am schnellsten mit 32:37 min. Sie arbeitete noch einen Vorsprung von über 1 min heraus. Für Meißner ging es um Rang drei, einen Platz auf dem Podium. Bisher war sie in der WTS-Serie zweimal Elfte geworden, im kanadischen Cagliari und auf Bermuda. Mit kühlendem Kopfband und Eis im Radanzug schützte sie sich vor der Hitze und konnte tatsächlich die Brasilianerin Lopes abschütteln, 35:03 min war ihre Zeit und damit zusammen 1:55:59 h, nur 2:35 min hinter der Siegerin. Lopes musste noch die aufkommende Taylor Knibb vorbei lassen sowie die zweitschnellste Läuferin und damit Fünfte, die Französin Leonie Perult 32:54 min.

Im bewegenden Ziel-Interview bekannte Meißner: „Ich kann es nicht glauben. Es ist ein Traum in Erfüllung gegangen. Ich glaube, ich brauche erst ein paar Tage, um das sacken zu lassen.“

Für die anderen deutschen Triathletinnen gab es nur hintere Plätze. Auch Laura Lindemann, die sich noch einen guten Platz in der Gesamtwertung erhofft hatte, ließ es schleifen mit einem 34. Rang in 2:00:34 h.

DTU-MÄNNER CHANCENLOS

Die Überraschung von Lena Meißners Erfolg in Abu Dhabi setzte sich bei den Männern der DTU nicht fort. Jonas Schomburg war als 33. in 1:47:34 h und einem Rückstand auf den Sieger Leo Bergere der Beste. Bergere setzte sich wie in München als Europameister mit einer kämpferischen Leistung durch und wurde dann auch noch mit dem Einzelsieg in Abu Dhabi Weltmeister. Der bis dahin in der Gesamtwertung führende Hayden Wilde belegte nur den sechsten Rang und fiel zurück. Auch Alex Jee musste als Vierter seine Titelhoffnungen begraben. Der dritte Medaillengewinner von Tokyo, Kristian Blumenfelt, konnte hingegen zufrieden sein mit seinem achten Rang. Der norwegische Olympiasieger zeigte, dass er auf der Kurzstrecke im Geschäft bleibt trotz seiner auf die Langstrecke gemünzten Saison 2022. Offensichtlich will er 2024 in Paris seinen Titel verteidigen und muss dafür schon Punkte sammeln.

ENDSTAND WORLD TRIATHLON SERIE 2022

MÄNNER:

1. Leo Bergere, FRA 4.741 Punkte
2. Alex Yee, GBR 4.721,41
3. Hayden Wilde, NZL 4,696
4. Yelle Geens, BEL 4.384
5. Vincent Luis, FRA 3.680
6. Matthew Hauser, AUS 3.232
7. Antonio Serrat, ESP 3.000
8. Vasco Vilaca, POR 2.895
9. Lasse Lühns, GER 2.702
10. Pierre Le Corre, FRA 2.727
16. Lasse Nygaard Priester, GER 2.015



Lea Meißner in Abu Dhabi.

21. Tim Hellwig, GER 1.760
 24. Silvaih Fridelance, SUI 1.564
 25. Jonas Schomburg, GER 1.511
 40. Adrien Briffod, SUI 1.066
 54. Simon Westermann, SUI 807
 58. Alois Knabl, AUT 776
 63. Johannes Vogel, GER 578
 66. Valentin Wernz, GER 578
- FRAUEN:**
1. Flora Duffy, BER 5.105
 2. Georgia Taylor-Brown, GBR 5081
 3. Taylor Knibb, USA 4,179
 4. Taylor Spivey, USA 3.889
 5. Cassandre Beaugrand, FRA 3.901
 6. Sophie Coldwell, GBR 3537
 7. Beth Potter, GBR 3.479
 8. Laura Lindemann, GER 3.296
 9. Maya Kingma, NED 3.101
 10. Mariam Casillas, ESP 3.019
 13. Annabel Knoll, GER 2.341
 14. Lena Meißner, GER 2.328
 17. Marlene Gomez-Göggel, GER 2.119
 23. Julie Derron, SUI 1.850
 27. Lisa Tertsch, GER 1.604
 29. Lisa Hauser, AUT 1.472
 30. Nina Eim, GER 1.453
 39. Cathia Schär, SUI 1.048
 46. Annika Koch, GER 760



„Die Natur gibt den Takt an“

Der Clou beim Swiss Snow Run in Arosa ist eigentlich der Lauf auf das 2.653 m hohe Weißhorn. Der konnte in diesem Jahr allerdings wegen Schneemangels nicht angeboten werden und wurde wenige Tage vor der Veranstaltung abgesagt. Auch der Halbmarathon, der immerhin 665 Höhenmeter beinhaltet, musste Federn, bzw. Kilometer, lassen und war letztlich nur 19,6 km lang. Dennoch kamen die über 1.000 Teilnehmer:innen zu einem eindrucksvollen Winterläuferlebnis. Benedikt Hoffmann siegte in 1:20:08 h, bei den Frauen war Judith Wyder in 1:30:04 h erfolgreich.

Von Udo Möller

Das Wetter und die damit unmittelbar zusammenhängende Streckenbeschaffenheit ist beim Berglauf immer ein ganz entscheidender Faktor, insbesondere wenn im winterlichen Gebirge gelaufen werden soll. Fast klingt es ein wenig paradox, dass Schneemangel der Grund war, warum in diesem Jahr nicht aufs Weißhorn gelaufen werden konnte. Weniger Schnee sollte den Weg erleichtern, mag man zunächst glauben. Tatsache ist aber, dass die als Strecke vorgesehene Winterwanderwege präpariert und gesichert werden müssen. Lange lag dafür wie nahezu im gesamten Alpenraum in diesem Winter aber zu wenig Schnee und als es dann eine gute Woche vor dem Termin ordentlich schneite, war es zu spät. Schweren Herzens sagte man das – im wahrsten Sinne des Wortes – Highlight der Veranstaltung ab. Das Reglement sieht vor, dass alle Gemeldeten für diese Strecke automatisch auf den Halbmarathon umgebucht werden. Der führt immerhin auch bis zu der 2.127 m hoch gelegenen Carmennahütte. Es ist aber auch ein Ausweichen auf die sogenannte „Langdistanz“ von 12 km möglich. „Persönlich bin ich enttäuscht, dass wir nicht aufs Weißhorn laufen konnten, was nicht möglich ist, ist aber nicht möglich. Die Natur gibt den Takt an“ brachte Stammgast André Reithebuch die Gefühle der Teilnehmer:innen auf den Punkt. Der Ex „Mister Schweiz“ startet jedes Jahr in Arosa und kam beim verkürzten Halbmarathon in diesem Jahr in 1:46:24 auf Rang 32.

AUCH HOFFMANN WOLLTE AUF WEISSHORN

Aufs Weißhorn wollte eigentlich auch Benedikt Hoffmann. Der Berg- und Ultraspezialist aus Stockach hatte den 10 Meilen Trail im vergangenen Jahr gewonnen und war gern wieder nach Arosa gekommen, wie er sagte. „Auf eigene Kosten“ wie die Veranstalter ausdrücklich betonen und stolz darauf sind. Start- oder Antrittsgelder gibt es in Graubünden nämlich nicht. Hoffmann war aus Freude an der Strecke gekommen und die hatte er auch auf der Ausweichdistanz. Dass diese auch „rasiert“ werden musste, lag ebenfalls am Schneemangel und dann kurzfristigem Schneefall: Eine Schleife von



Ganz oben besonderes Licht. Im Hintergrund die Carmennahütte. Foto: Möller

1,5 km konnte nicht rechtzeitig ausreichend präpariert werden. Der Begriff Schneemangel leitet vielleicht auch etwas in die Irre. Was im rund 1.700 m hoch gelegenen Arosa als Mangel gilt, wäre anderenorts ein Naturereignis von Seltenheitswert. Ort und Strecke präsentierten sich natürlich gewohnt winterlich verschneit.

Vom innerstädtisch gelegenen Obersee führt der Kurs stetig bergan über die Tschuggenhütte bis zum Wendepunkt an der Carmennahütte. Von dort geht es auf anderen Wegen bergab zurück ins Tal, allerdings noch mit einem saftigen Zwischenanstieg. Es summieren sich 665 Höhenmeter, rund 1.000 wären es beim Weißhorn-Trail gewesen. 367 Zieleinläufe (254 M, 113 F) wurden letztlich registriert. Ziemlich deutlich vorn: „Bene“ Hoffmann, der nach 1:20:08 h zurück am Obersee war. Auf Rang 2 folgte Simon Schächli aus Zürich in 1:21:23 h, dahinter Florian Kliebens aus Trogen im Kanton Appenzel in 1:25:23 h. „Beide Strecken sind attraktiv und haben ihren eigenen Charakter“ resümierte Hoffmann im Ziel.



Wohl gerüstet vor der Schneewand: Arosa-Sieger Benedikt Hoffmann. Foto: privat

Bei den Frauen setzte sich deutlich die ehemalige Weltklasse-Orientierungsläuferin Judith Wyder aus Kehrsatz in der Nähe von Bern durch. Auch sie wollte eigentlich aufs Weißhorn. Mit 1:30:04 h ließ sie nahezu das gesamte Männerfeld hinter sich, nur fünf Läufer lagen vor ihr. Die Zweitplatzierte, Pascale Rebsamen, lag in 1:39:10 h deutlich zurück. In 1:46:40 h Dritte: Andrea Rösch aus Bern.

KNACKIGE KÄLTE UND SONNE

Die Temperatur schwankte je nach Höhenlage zwischen -10 und -13 Grad, echte Winterbedingungen also. Während es in den unteren Lagen bedeckt und recht trüb blieb, kam auf über 2.000 m die Sonne durch und bescherte der verschneiten Landschaft ein besonders intensives Licht. „Ein tolles Erlebnis“ – so lautete der vielgehörte Kommentar dazu. In den oberen Streckenabschnitten kreuzt der Kurs – gesichert und problemlos – mehrfach Skipisten. Während die Skifan mit Liften und Seilbahnen nach oben kommen, genießen die Läufer:innen Auf- und Abstieg mit eigenem Antrieb.

Auf der „Long Distance“ über 12 km waren David Novak aus Basel in 52:28 min und Sabina Bigger aus Klosters in 57:08 als einzige Frau unter einer Stunde erfolgreich. Hier sind 413 m Höhe zu überwinden, der höchste Punkt liegt auf 2.010 m. Noch etwas gemächlicher geht es auf der „Short Distance“ zu. 190 km Steigung auf 6 km, der Kulminationspunkt „Prätschli“ liegt auf 1.906 m. Roman Eckert in 31:48 min und Leona Turi in 35:10 min lagen hier vorn.

Ob mit Gipfelsturm auf das Weißhorn oder ohne – der „Swiss Snow Walk & Run“ bleibt einzigartig, eine vergleichbare Winterlaufveranstaltung im Hochgebirge gibt es nicht. Da spielt sozusagen die Musik. In Arosa sind das regelmäßig „Guggenmusik“-Gruppen an der Strecke, die dem Ganzen sogar fast eine etwas exotische Anmutung geben. Außerhalb der Schweiz oder des alemannischen Sprachraums kennt man das nicht. Dass der „Walk“ noch immer im Namen geführt wird und auch eine wichtige Rolle im Angebot spielt, ist historisch begründet: Einst war der Lauf als Walking-Event gestartet. Nun steht mit der 20. Auflage im kommenden Jahr am 20. Januar bereits ein kleines Jubiläum an.



Sensationssieg im Baskenland

Von Artur Schmidt

Fast zeitgleich mit dem Rennsteiglauf am 14. Mai, wurde im baskischen Zegama die Golden World Trail Series (GWTS) 2023 mit dem Trail-Marathon Zegama-Aizkorri am 15. Mai eröffnet. Erstmals konnte seit Bestehen des Marathons eine deutsche Teilnehmerin mit Daniela Oemus in der Eliteklasse der Frauen gewinnen. Für die 34-jährige promovierte Orthopädin und Mutter zweier Töchter war es der größte Erfolg ihrer bisherigen Karriere in der spanischen Kleinstadt.



Das Städtchen Zegama liegt am Fuße der Aizkorri Bergkette mit dem gleichnamigen Berggipfel, der auf 1.528 m bezwungen werden musste. Zegama liegt am historischen „Jakobsweg“ und wurde an diesem Wochenende nicht von Pilgern sondern von Läuferinnen und Läufern frequentiert.

Daniela Oemus hatte ihren Start bei diesem hoch dotierten Trail lange geplant. Sie ist seit dem Jahr 2005 keine Unbekannte in der Laufszene. Bereits als 16-Jährige gewann sie unter Anleitung ihres Opas die deutsche 10 km Straßenlaufmeisterschaft in Odruff. Hierbei war sie als B-Jugendliche schneller als alle anderen A-Jugendlichen. Im Jahr darauf siegte sie bei den deutschen Cross Meisterschaften in Darmstadt überlegen in der Jugendklasse. So war es nicht verwunderlich, dass sie als eine der großen Hoffnungsträgerinnen im Deutschen Leichtathletik-Verband angesehen wurde.

Doch leider wurde die leichtgewichtige und zierliche Läuferin in der Folgezeit von etlichen Verletzungen heimgesucht. Ein guter Schulabschluss war ihr wichtiger als um Meisterschaften zu kämpfen. Mit Achtzehn baute sie ihr 1.0 Abitur und stellte das wettkampfmäßige Laufen vorerst einmal ein. Danach begann sie an der Uni Jena ihr Studium der Medizin, das sie im Jahr 2013 abschloss. Ihre Promotion erfolgte 2014.

Das Laufen gehörte jedoch während der ganzen Jahre zu ihrem Hobby. Sie nahm erfolgreich an regionalen Wettkämpfen ohne größere Leistungsambitionen teil.

Im Berufsleben in der Uniklinik Jena angekommen, intensivierte ihr Training.

Die längeren Distanzen übten immer einen besonderen Reiz auf die Frau aus.

2016 nahm sie erstmalig am Rennsteiglauf teil. „Wenn man als thüringische Ausdauer Sportlerin nicht an diesem einmaligen Lauferlebnis teilgenommen hat, hat man im Läuferleben etwas versäumt“, So spricht die Jenaerin über den schönsten und größten Landschaftslauf Deutschlands.

ZWEIFACHE RENNSTIEGLAUF-SIEGERIN

Bei ihrem ersten Start über die Supermarathon-Distanz siegte sie auf Anhieb. Zwei Jahre später nahm sie die Herausforderung erneut an und stellte als überlegene Siegerin in 5:50.23 h einen überragenden Streckenrekord auf, obwohl die Strecke 500 m länger war als bei den vorangegangenen Auflagen.

„Mit dem Rennsteiglauf wurde meine Leidenschaft zum TRAIL geweckt. „Ich liebte es schon immer bergauf und bergab zu laufen. Wir verbrachten viel Zeit in den Bergen, wo ich meiner Leidenschaft nachkommen konnte“, so Daniela, die fortan plante, an deutschen Berglaufveranstaltungen teilzunehmen. Die Erfolge stellten sich alsbald ein. So siegte sie 2017 beim Zugspitz Ultra Trail. Weitere Erfolge in Deutschland und im nahen Ausland folgten. Unterbrochen wurde Danielas Erfolgsserie durch die Geburt ihrer ersten Tochter im Jahr 2020. Nach der Geburt war sie schnell wieder auf einem entsprechenden Niveau und konnte 2021 einen 4. Rang beim Mont Blanc Marathon erreichen. Ein Jahr später verhinderte die Geburt ihrer zweiten Tochter ihre weiteren Trail Pläne.

Hervorragend unterstützt von ihrem ebenfalls laufbegeisterten Ehemann Tobias, fasste sie Ende 2022 wieder Mut, sich auf die Trail Saison 2023 vorzubereiten.

Durch ein zielgerichtetes Ausdauertraining im nah gelegenen Kernwald bei bis zu zehn Trainingseinheiten und einem Umfang von 120 bis 150 Wochenkm brachte sie sich in die gewünschte Form, um ihre Ziele in der neuen Saison angehen zu können. Trotz 80 % beruflichem Einsatz in der Klinik und einiger kleineren Verletzungen kam sie gut über den Winter und startete hochmotiviert in das erste GTWS-Rennen im spanischen ZEGAMA.

HOCHLEISTUNGSSPORT NACH ZWEI GEBURTEN

Am 14. Mai stand sie nun gut vorbereitet mit weiteren 70 Eliteläuferinnen und ca. 500 weiteren Läuferinnen und Läufern im 1.500 Einwohner zählenden Zegama über die Marathondistanz an der Startlinie. Pünktlich um 9.00 Uhr erfolgte der Startschuss. Von Beginn an fanden die Teilnehmer einen leicht ansteigenden Kurs vor. War anfangs der Untergrund fest und gut zu belaufen, änderte sich dies nach ca. 2 km. Hinzu kam ein böiger Wind und ein mehr und mehr schlammiger Boden, der das Laufen sehr erschwerte. „Ich spürte schon nach ca. 10 km, dass es heute mein Tag werden könnte. Eine Rutschpartie auf einer glatten abfallenden Wiese unterbrach meinen doch recht flüssigen Laufstil nicht all zu sehr und somit konnte ich eine Konkurrentin nach der anderen einsammeln“.

Vor dem Rennen stand Daniela nicht auf der Liste der Favoritinnen. Sie wurde noch nicht einmal unter den 30 besten Läuferinnen erwähnt. Somit konnte sie ohne großen Druck das Rennen angehen.

Spätestens bei der 25-km-Marke zeigte die Deutsche, dass der Sieg an diesem Tag nur über sie führt. Gleichmäßig zog sie ihr Tempo durch. Ein gebrochener Zeh am rechten Fuß machte ihr besonders nach der 32.5 km-Marke auf der Abwärts passage einige Probleme. Sie biss auf die Zähne, unterdrückte den Schmerz und lief unter dem Jubel der zahlreichen Zuschauer nach 4:31:54 h auf dem Hauptplatz in Zegama nach überwindenen 2.650 Höhenmetern auf 42 Kilometern ein.

„Ich wusste im Ziel nicht, dass ich die Erste war. Ich erahnte nur, dass ich mit vorne dabei bin, da sich auf den letzten Kilometern etliche Fotografen für mich interessierten. Als mich dann der Moderator als Siegerin empfing, war ich natürlich überglücklich“.

ABO-BESTELLUNG:

spiridon@gmx.com

oder

www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/

Das Laufmagazin kostet im Jahr 45 Euro.

Es beinhaltet 10 Ausgaben und zwei Doppelhefte.

Ein **Probe-Abo zum Testen ---3 Ausgaben--- kostet 7,20 Euro.**