

Laufmagazin

SPIRIDON



Mai-Juni/5-6/2024

5,00 €

Österreich / Luxemburg 6,00 €

Schweiz 9,00 SFr, A4104



**Training
mit Canova**

**Vorsicht
Ermüdungsbruch**

Abo-Link:

<https://www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/>

oder schreiben Sie uns einfach eine Mail an:

spiridon@gmx.com

**MIT
TRIATHLON
MAGAZIN**



**Frühjahrs-Bilanz
Neue Meister
alte Sieger**



Gabius gab mit Canova den Anstoß

Von Manfred Steffny

FORTSETZUNG IM HEFT

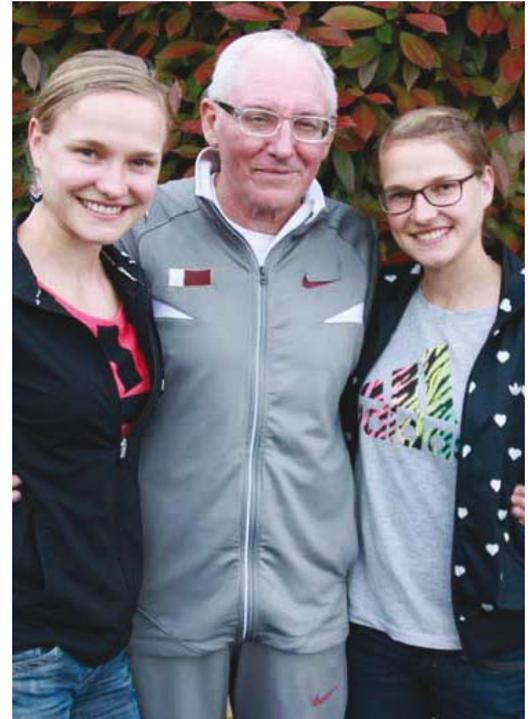
Der Marathon-Einstieg von Arne Gabius 2014 vom Bahn- und Hallenläufer zum Straßenlauf brachte im deutschen Langstreckenlauf eine Wende, letztendlich zu Medaillengewinnen bei Europameisterschaften der Männern und Frauen. Nach Jahren des Mittelmaßes war mit Arnes Einstieg zum Marathonlauf in 2:09:32 Stunden ein Signal gegeben, besonders für auf kürzeren Strecken wie 5.000 m und 10.000 m beheimateten Läufern. Höhenttraining und komplexer Saisonaufbau auf der Grundlage vieler Kilometer erleichterten den Eintritt zur europäischen Klasse. Gabius trainierte nach verkündetem Abschluss seiner Bahnkarriere zugleich den Abschied von Dieter Baumann als Trainer und wandte sich den Richtlinien von Renato Canova zu.

Canova war als italienischer Nationaltrainer 1987 bis 1998 in der Zeit der Ausnahmeläufer Bordin und Baldini sehr erfolgreich und beschäftigte sich anschließend mit dem Aufbau von Spitzenläufern aus Kenia. Die Liste dieser Läufer ist lang, vom Hindernis-Weltrekordler und Weltmeister Shaheen bis zum 2:03-Läufer von Boston Moses Mosop, dem ugandischen Marathon-Weltmeister Abel Kirui und der Weltrekordlerin Mary Keitany. Besonders der Coup mit Kirui, der die Kenianer und Äthiopier schlug, erregte Aufsehen. Zwischenzeitlich war Canova in Katar und China als Nationaltrainer tätig. Zuletzt baute er den nach Kenia ausgewanderten Schweizer Julian Wanders zum Europarekordler auf wie auch den Norweger Sondre Moen.

Canova verlangte einen jahrelangen Aufbau im Ausdauerbereich als Grundlage für sein komplexes Training, das in seinem saisonalen Aufbau den Vorgaben von Artur Lydiard verwandt war, aber speziell auf die längeren Wettkampfstrecken ausgerichtet war. Dazu gehörten viele Tempoläufe auf der Bahn in vorgegebenen Zeiten, auch das schwedische Fahrtspiel baute er ein, übertrug es in seiner Lust an den Zahlen auch auf Tempo-Wechseläufe, z.B. 200 m in 30 sec, dann 200 m in 40 sec, wieder 200 m in 30 sec, was natürlich woanders auch in Varianten angewandt wurde. Im weiteren Saison-Fortschritt mussten sich die Läufer hauptsächlich an das Renntempo gewöhnen, dazu Kraft und Schnelligkeit erhöhen, aber für Marathon auch schon mal Läufe zwischen 40 und höchstens 45 km. 30 bis 35 km sollten in bis zu 90% Belastung gelaufen werden. Zur Erholung dazwischen zwei Stunden im

Tempo von 4:30 min/km. Dann 2x8 km oder 3 x 2 km schneller als das Renntempo. „Der Laufrhythmus ist wichtiger als die Distanz“, sagte er. So errechnete er für Gabius eine Vorgabe von 3:06 min/km für den Marathonlauf. Diese Marke wurde schon bei seinem ersten Lauf unterschritten. Canova schätzte Gabius als intelligenten und selbstständig denkenden Partner. und sagte ihm für die Zukunft Zeiten unter 2:08 h voraus. In jener Zeit kam Falk Cierpinski, Andre Pollmächer und Jan Fitschen zwischen 2008 als jeweils beste deutsche Läufer nicht über 2:13 hinaus. Und dann lief Gabius gleich unter die 2:10-Schallmauer.

Gabius hatte seine Bedenken, wenn er das entworfene Programm für sich und andere Läufer aus Kenia betrachtete, insbesondere in der sauerstoffärmeren Höhenlage. Die Zweifel hielten sich zwischen Übertraining und dem Gedanken, ein solches Pensum könne nur mit Doping erreicht werden. Es gibt jedoch eine andere Erklärung: Canova konnte aus einem Füllhorn von Athleten schöpfen. Er setzte stets auf Risiko. Von zehn Talenten brauchte nur einer oder höchstens drei durchzukommen, nach den anderen fragte später niemand. Ihm wurde vor den Olympischen Spiele 2016 angetragen, die deutschen Hahner-Zwillinge zu trainieren. Dazu erklärte er bei einem späteren Gespräch während eines Rotterdam Marathon wörtlich: „Die sind zu langsam und zu faul.“ (to slow and to lazy). Warum Mosop nach seinem 30-km-Weltrekord kaum noch etwas vorzuweisen hätte, fragte ich ihn. In Italien konnte er sich nicht an das Asphalt laufen gewöhnen, er sei den weichen Boden in Kenia gewöhnt und habe sich so verletzt.



Renato Canova trainierte auch die Hahner Zwillinge im Jahr 2014. Foto: Canovas Runningtrips

Der im kommenden Dezember 80 Jahre alte Canova ist immer noch aktiv. Er arbeitete Tag und Nacht an seinen Plänen und hielt nichts geheim. Probleme schob der körperlich unscheinbare Mann mit der ewigen Sonnenbrille jedoch beiseite. So sagte und schrieb er, das Problem EPO sei ein Kopf-Problem. Manche Läufer dächten, allein durch EPO würden sie besser, auch wenn sie es gar nicht bekommen hätten. Es wirke wie ein Placebo.

Er habe nichts mit EPO zu tun. Tatsächlich wurde bei der Vielzahl der überführten Sportler aus Kenia kaum einer seiner Schützlinge überführt. Wilson Kipsang mag da eine Ausnahme sein. Auch sonst benahm sich Canova wie ein Guru. Es sei falsch. Wenn man sage, die genetischen Voraussetzungen, das Training in der Höhe, die Ernährung seien der Grund für die Überlegenheit der Afrikaner schüttelte er mit dem Kopf: „Es ist nur harte Trainingsarbeit, begünstigt dadurch, dass die Sportler jahrelang 10 km in die Schule zu Fuß gegangen waren.“ Aber heute seien auch in Afrika die Verhältnisse anders als vor 20 Jahren oder auch in Europa vor 40-50 Jahren.

Nun zu den letzten Wochen von Arne Gabius vor seinem ersten Marathonlauf 2014 in Frankfurt.

Zweimal rund und viele Stürze

Von Winfried Stinn

Dauerregen am Veranstaltungstag und an den Tagen zuvor sorgten bei der diesjährigen deutschen Berglaufmeisterschaft in Zell-Unterharmersbach, rund 25 km von Offenburg gelegen, für viel Matsch auf der Strecke und erinnerte an die zurückliegende Crosslaufsaison. Mit Lukas Ehrle (LG Brandenkopf) und Hanna Gröber (LAV Stadtwerke Tübingen) gab es Favoritensiege.

Der frühe Meisterschafts-Termin wurde auf einem Rundkurs, wie bei der Berglauf-EM 2008 in Zell-Unterharmersbach durchgeführt mit Start und Ziel am Fürstenbergerhof, über zwei Runden mit einer Gesamtlänge von 16 km und damit einer Gesamthöhendifferenz von +/- 890 Höhenmeter zu laufen. Vor allem auf den Abwärtspassage war Vorsicht geboten. Dennoch gab es einige Stürze.

Als Titelverteidiger ging der Junioren Europameister von 2022 Lukas Ehrle (LG Brandenkopf), der seit Januar in den USA an der Wingate University in North Carolina Business Management studiert, an den Start. Er hatte in den USA kürzlich über 10.000 m mit 29:09,48 min und über 5000 m mit 14:06,06 min zwei neue Bestzeiten aufgestellt. Ihm kam der Rundkurs entgegen. Mit einem Vorsprung von rund



Lukas Ehrle läuft dem Feld davon.



Meisterin Hanna Gröber mit der Start-Nr. 2020.

Fotos: Veranstalter

einer Minute lief er in die zweite Runde und passierte nach 64:53 min die Ziellinie. Eine erstaunliche Leistung, nachdem er erst zwei Tage zuvor nach langer Flugreise aus den USA eingetroffen war.

„Obwohl es fast ein Start-Ziel-Sieg war, habe ich mit dem Sieg nicht allzu früh geliebäugelt. Gerade auch Stürze, die auf den matschigen Downhills nicht so unwahrscheinlich waren, können einen solchen Vorsprung schnell schmelzen lassen. Ich bin einfach bis zum Ende fokussiert geblieben. Mit einem so großen Vorsprung habe ich dennoch nicht gerechnet. Bergauf war die Strecke gut zu laufen, bergab gab es einige Passagen, die extrem rutschig waren.“

Mit einem Rückstand von mehr als 3 min belegte Maximilian Zeus den zweiten Platz. Dritter wurde Phillip Stuck-

hardt (Hanau), Ex-Meister Julius Ott nur Fünfter.

Bei den Frauen war die dreifache deutsche Berglaufmeisterin Laura Hottenrott, (Kassel), für die olympische Marathon Strecke qualifiziert hat, nicht am Start „Die Saison ist auf den Olympischen Marathon ausgerichtet ist. Ein Berglauf hätte auch zu dem Zeitpunkt gepasst, eine Up and Down Meisterschaft nicht. Sehr schade, da ich gerne um meinen vierten Titel in Folge gerannt wäre“, sagte sie zuvor. So wurde Hanna Gröber (Tübingen) ihrer Favoritenrolle gerecht und gewann in überlegen 1:16:40 h. Mit 1:20:24 h belegte Franziska Althaus (Hanau) den zweiten Platz vor Kerstin Bertsch, (Hanau)

Hanna Gröber war sehr zufrieden mit ihrer Leistung: „Der Plan war, die erste Runde so locker wie möglich zu laufen und dann auf der zweiten Runde Gas zu geben. Das konnte ich gut umsetzen, auch wenn ich mich bergab zweimal hingelegt hatte. Die Veranstaltung war super organisiert und in meinen Augen eine tolle Werbung für den Berglauf, mit all seinen Herausforderungen und Vielseitigkeit“, führte sie weiter aus.

Auf Platz sieben kam die 45-fache deutsche Meisterin Sabrina Mockenhaupt-Gregor sowie Gold mit der Mannschaft von LAV Stadtwerke Tübingen und in der W40 bei ihrem zweiten Berglauf überhaupt. „Die Strecke war jedoch grenzwertig und der Veranstalter kann froh sein, dass außer ein paar Stürzen nicht viel passiert ist. Mich hat es dreimal hingelegt. Die letzte Bergabpassage durch die Wiese bin ich nur noch gegangen. Es war mehr ein Cross-als ein Berglauf.“

Foto: Stinn



Über 51 Brücken musst du gehen

Nicht sieben Bücken, wie in dem berühmten später von Peter Maffay gesungenem Lied der DDR-Band Karat, sondern ganze 51 auf 16 km sind beim „Venice Night Trail“ durch die italienische Lagunenstadt zu überwinden. Dafür muss man aber nicht „sieben dunkle Jahre überstehen“, sondern nur eine Nacht. Dank tausender Stirnlampen ist die aber gar nicht so dunkel, dafür aber sehr eindrucksvoll.

Von Udo Möller

Durch Venedig laufen? Angesichts fehlender Straßen und der Touristenmassen, die sich täglich durch die engen Gassen entlang der Kanäle schieben, klingt das zunächst kaum machbar. Dass es grundsätzlich geht, beweisen die Venezianer seit Jahrzehnten beim Marathon. Der führt allerdings nur auf den letzten Kilometern direkt durch die Stadt und zur Überwindung des Canal Grande – aus dem die Deutschen, weil es so vermeintlich italienisch klingt, oft und gern aber fälschlich einen „Canale“ machen – wird sogar stets nur für den Lauf eine Ponton-Brücke über die Hauptwasserstraße der Stadt gelegt. Für den „Night Trail“ muss man keine Extra-Brücken bauen, man nutzt die vorhandenen und davon gibt es reichlich. Ganze 51 auf 16 Strecken-km summieren sich: flache und steile, kleine und große, kurze und lange, mal mit hohen Stufen und mal mit niedrigen, manchmal mit Rampen und manchmal so eng, dass kaum zwei Personen gleichzeitig nebeneinander passen. Diese läuferische Herausforderung wäre wegen besagten Menschenmassen tagsüber komplett unmöglich. Gelaufen wird nachts, wenn die allermeisten Touristen die Stadt verlassen haben. Dann wird Venedig still, denn im historischen Kern der Stadt leben nur noch rund 50.000 Menschen. Was nicht heißt, dass niemand unterwegs ist. Aber man kann ein Feld von immerhin rund 5.000 Läufern durch die Gassen und über die Brücken schicken. Allerdings ist es unschwer zu erraten: Problemlos verläuft das nicht. Bisweilen wirkt das Riesenfeld wie eine Rinderherde, die man durch ein Nadelöhr treiben will.

IN DER MASSE IST GEDULD GEFRAGT

An Engstellen und auf winzigen Brücken stockt es immer wieder, man muss sich anstellen, Geduld ist gefragt. Es ist nicht die Ausnahme, durchaus auch ein-



Nachtlauf, wenn die Touristen weg sind. Eine Laufgruppe am Markusplatz.

Foto: Möller

mal 5 min oder mehr nicht weiter zu kommen. Im Hauptfeld läuft man daher ohne Ambitionen und ausschließlich wegen des Erlebnisses, denn das ist beträchtlich. Es werden die zentralen und berühmten Plätze der Stadt angesteuert: Seufzerbrücke, Markusplatz, Biennale Gelände, Accademia Brücke über den großen Kanal, Punta della Dogana. Es geht aber auch durch kleine enge Gassen und entlang geradezu verwunschen scheinender kleiner Kanäle. Das Ganze im Laternenlicht und im Schein der flackernden Stirnlampen, die zur Pflichtausrüstung der Starter gehören. Auch angesichts der immer mal wieder auftretenden Staus ist der sportliche Wert im Massenfeld eher gering, dafür bekommt man aber eine der schönsten Laufstrecken in ganz Europa geboten. Das prägt natürlich auch die Stimmung, die ohnehin ausgelassen ist.

An Engstellen wird dann zur Überbrückung der Zeit rhythmisch geklatscht oder auch mal gesungen. Italiener sind sangesfreudig – vor jedem Start der beiden einzelnen Wellen wird lauthals die Nationalhymne geschmettert. Wer sich in der zweiten Welle befindet, läuft „non competitiva“, was wörtlich übersetzt „nicht konkurrierend“ heißt. Gemeint ist: Es ist im Grunde kein Wettkampf, auch wenn die Zeiten erfasst werden und es später eine Liste gibt. Die hat statt eines Rankings aber eine alphabetische Reihenfolge. Gut 3.000 Teilnehmer zogen diese Variante vor. Etwa 2.000 liefen in der ersten Welle „competitiva“, also eine Konkurrenz. Dafür muss man Mitglied eines Leichtathletik-Vereins sein, Ausländer müssen eine – ein Jahr gültige – Rennlizenz erwerben. Wer in diesem Feld weit vorn ist, hat mit Staus natürlich keine Probleme, und so wollen möglichst viele in die ersten Reihen. Schon 30 min vor dem

Start ist die Startlinie am Tronchetto-Hafen prall gefüllt. Das etwas triste Gelände am Rande der Stadt, wo die Kreuzfahrtschiffe anlegen, wird wegen der vorhandenen Infrastruktur als Start- und Zielbereich genutzt.

ITALIENISCHER MARATHONMEISTER SIEGT

Bei der 8. Auflage des Laufes setzte sich in diesem Jahr der neue italienische Marathonmeister Giacomo Esposito durch. Er bewältigte den offiziell 16 km langen Kurs in 57:04 min. Real dürfte die Strecke sogar etwas länger sein. Esposito, der seinen Titel über 42,195 km im Februar in 2:22 h gewann, beendete damit die vierjährige Siegesserie des als „laufenden Bäckers“ bekannten Nicola Petrin. Der war zwar auch wieder am Start, begleitete aber seine Freundin und das erfolgreich: Francesca Tonin siegte bei den Frauen in 70:06 min.

Wie prägend das Wasser für Venedig ist, zeigte sich auch auf dem Kurs. Ein am Abend aufkommender Wind überspülte einige kurze Streckenabschnitte. Das war zwar kein „Aqua Alta“, aber für manchen Laufsuh eine nasse Sache.

Drei Stunden beträgt das Zeitlimit, das auch ausgenutzt wird. Bis Mitternacht zieht sich die Schlange der „Glühwürmchen“ durch die Stadt. Am Ende des Feldes wird stramm gewalkt, auch so schafft man das Limit. Veranstalter des Laufes ist der „ASD Venedig-Marathonclub“, der eine ganze Reihe Veranstaltungen in Venedig und Umgebung durchführt: Den Marathon im Oktober, einen Halbmarathon in Jesolo, einen Beachtrail im September auf der Lido-Insel und eben den Nachtlauf. Für 2025 ist dieser noch nicht terminiert, üblicherweise findet er Anfang bis Mitte April statt.



Die Wasserschlacht von Wassenberg

Die Deutschen 10.000-m-Meisterschaften werden als „Wasserschlacht von Wassenberg“ im Jahrbuch 2024 eingehen. Dunkle Wolken zogen über das grenznahe Städtchen im Kreis Heinsberg. Dass bei diesem „Schietwetter“ die Normen für die Europameisterschaften in Rom bei Männern (28:20 min) und Frauen (33:00 min) gefallen sind, ist ein positives Zeichen. Filimon Abraham, ein gebürtiger Eritreer, und Eva Dieterich setzten die Schlaglichter unter den Augen der DLV-Bundestrainer Matthias Kohls (Marathon) und Isabelle Baumann (Langstrecke Bahn). Für den U23-Nachwuchs und die Altersklassen stand die halbe Distanz (5.000 m) auf dem Programm. Adia Budde, Franziska Drexler und Emily Junginger qualifizierten sich für die U23-WM in Lima/Peru.

Von Ulrich Hörnemann

Im gleißenden Flutlicht glänzte ihre regenasse Stirn, das von den Beinen hochgewirbelte Spritzwasser flog ihr wie Konfetti um die Ohren. Mit „Highspeed“ kreiselte Eva Dieterich um die Bahn im Sportpark Orsbeck. Miriam Dattke konnte diesem Schrittwirbel nicht mehr folgen. „Wir hatten uns bis dahin unterwegs abgewechselt“, sagte Dieterich hinterher, „das kam ganz spontan und war nicht vereinbart.“ Gemeinsam hatten beide die erste Hälfte in 16:11,96 min absolviert. „Da spürte ich, dass es richtig locker lief.“ Und nachdem Dattke die 7.000 m in 22:35,42 min passiert hatte, sah ihre Begleiterin den Zeitpunkt ideal gewählt, um das Tempo nochmal anzuziehen. „Ich fühlte mich gut und hab's halt versucht“, meinte die souveräne Siegerin, die ihre alte PB (32:17,75 min in Mittweida 2023) um 21 sec verbessert hatte, „es war natürlich ein Risiko, doch es ist gutgegangen.“ In der Stunde des Triumphes in schnellen 31:56,58 min dachte sie zurück an die zweiten und dritten Plätze, die wie unausweichliche Stolpersteine ihre Karriere gepflastert haben.

Häufig fehlte ihr das nötige Spurtvermögen, um das Glück auf ihre Seite zu ziehen. „Diesmal habe ich das Tempo durchgehalten“, erzählte Dieterich, „und



Eva Dieterich wird erstmals deutsche Meisterin auf der Bahn, hier vor Miriam Dattke und U23-Siegerin Kira Weis.

mich sogar für die Europameisterschaften in Rom qualifiziert.“ Dass ihr mutiger Fluchtversuch mit dem Titelgewinn, dem zweiten in ihrer Karriere, und der EM-Normerfüllung (33:00 min) überaus erfolgreich endete, freute auch Isabelle Baumann, die nunmehr in Tübingen ihre



Filimon Abraham ist Schnellster über 25 Runden vor U23-Sieger Tom Förster.

Trainerin ist, da Winfried Aufenanger, der „Klein-Eva“ einst in Kassel entdeckt und nach ihrer Laufpause wieder gefördert hatte, im Oktober 2021 verstorben war.

Rom, die ewige Stadt, steht auch im Fokus von Miriam Dattke. „Wenn nicht auf der Straße, dann eben auf der Bahn“, erklärte die Marathon-Teameuropameisterin von München 2022, „die EM ist mein primäres Ziel.“ Die geforderte Richtzeit hatte sie bereits knapp zwölf Monate zuvor in London mit 31:10,21 min deutlich unterboten. In Wassenberg eroberte sie Silber in 32:17,50 min und lieferte die vom Verband gewünschte Leistungsbestätigung. Fabienne Königstein, die in Italien im Halbmarathon starten wird, wurde Dritte in 33:04,62 min. „Mein Mann und ich feiern heute Hölzerne Hochzeit“, dachte sie an ihre Heirat 2019, „die Medaille war dann zum Glück doch Bronze.“ Königstein musste sich mächtig strecken bei ihrem zweiten „Zehner“ auf der Kunststoffpiste. „Am Ende“, scherzte sie, „musste ich die ehemalige Mittelstreckenläuferin auspacken, um mich gegen Eva Schultz durchsetzen zu können.“ Schultz belegte den undankbaren vierten Rang mit nur 1,10 sec Rückstand. Dichtauf folgte Kira Weis als deutsche U23-Meisterin in 33:06,40 min. Anfangs war sie im Windschatten von Dieterich und Dattke geblieben, in der zweiten Hälfte fehlten ihr nach einer schwierigen Vorbereitung die Energiereserven.



Laufen ist ihnen am liebsten

Von Dietmar Knies

Diesmal haben sie beim Leipzig Marathon nicht gewonnen, Rico Bogen und Yvonne van Vlerken, trotz einiger Gegensätze haben die beiden Vorzeigethleten viel gemeinsam. /Man kennt sich und man schätzt sich, doch dabei könnten die Unterschiede kaum größer sein.

Rico Bogen ist Jahrgang 2000 und die gebürtige Holländerin Yvonne van Vlerken Jahrgang 1978. Er der junge dynamische und aufstrebende Triathlet vom SC DHfK Leipzig, sie, die die Mutter von Rico sein könnte und im September 2020 ihre Profi-Karriere als beendet erklärt hat. Sie war u.a. Weltmeisterin auf der Duathlon-Langdistanz, mehrfache Ironman-Siegerin, zweifache ETU-Europameisterin im Lang-Triathlon und hielt mit 8:45:48 die Weltbestzeit über diese Distanz.

Vor genau elf Jahren folgte schließlich ihr erster Auftritt in Leipzig – im April 2013 gewann Yvonne den Halbmarathon mit neuem Veranstaltungsrekord von 1:17:15. Aber was viel wichtiger war – dort lernte sie den Triathleten Per Bittner kennen, den sie 2018 geheiratet hat. Im Jahre 2019 kehrte Yvonne nach Leipzig zurück und gewann als 40-jähriger Neuling auf Anhieb den Marathon. Nach eigenen Worten war es ihr erster Einzelstart, und sie sah für sich trotz ihrer tollen Zeit von 2:47:53 „noch viel Luft nach oben.“ Dann fiel der Lauf drei lange Jahre Corona zum Opfer, doch 2023 war Yvonne wieder mit dabei, gewann erneut die Marathon-Distanz und schrieb damit Geschichte, denn auch Nic Ihlow konnte sich als Sieger präsentieren – zwei „Wiederholungstäter“ also, das gab es in Leipzig bisher noch nie. Während sich Nic Ihlow nach dem Hannover-Marathon vor Wochenfrist kurzfristig für einen Marathonstart in Leipzig entschieden hat, den er dann tatsächlich in 2:28:59 h gewann, „flüchtete“ Yvonne auf die Halbmarathonstrecke. Im Herbst möchte sie den holländischen Marathon-Rekord in der W45 brechen. Dieser steht seit einer gefühlten Ewigkeit bei 2:37:20 – in Berlin kam sie diesem mit 2:39:02 im letzten Jahr schon recht nahe. „Doch diesmal muss es klappen und deshalb laufe ich derzeit ganz bewusst kürzere Strecken.“ So ging sie Ende März beim Citylauf in Dresden an

den Start, belegte in einem starken Starterfeld in 36:02 Platz fünf und Schnellste der W45. Im April beendete sie in Berlin den Halbmarathon-Zeit knapp unter 1:20 h. „Da habe ich meine Zielzeit um 3 min verfehlt, und auch in Dresden lief es nicht gut. Das kenne ich gar nicht von mir!“, gab sie ein wenig traurig zu. Beide Male verspürte sie zudem ein Stechen in der Brust. Wie sie drei Tage vorher bei der Pressekonferenz verriet. Einen Tag vor dem Lauf suchte sie dann doch eine Klinik auf. Prompt kam die Entwarnung – „es ist vermutlich etwas mit der Rippe“ und so konnte Yvonne dann doch starten und mit 1:16:58 h verbesserte sie den elf Jahre alten Veranstaltungsrekord.

Nun zu Rico Bogen, dem zweiten Leipziger Stargast. Die Favoritenrolle über 10 km hatte er gern angenommen. Im Vorjahr gewann er in 31:19, und so schnell sollte es auch diesmal wieder gehen. Das klappte dann zwar mit einer hervorragenden Verbesserung auf 30:26 min mehr als Rang drei sprang dabei nicht heraus. Dennoch ist dies ein Mutmacher vor dem Challenge Ende Mai in der Slowakei: „Ich habe mein Ziel erreicht, die anderen beiden waren heute eben besser!“

Vieles haben Yvonne und Rico auch gemeinsam: ihre „Schokoladen-Disziplin“ innerhalb des Triathlons war bzw. ist das Laufen. Dort haben sie sogar gegen die Spezialisten eine Chance. Im Schwimmen sieht das schon etwas anders aus (obwohl Ricos Laufbahn ja als Schwimmer begann) und im Radsport würden sie gegen die Profis erst recht keinen Stich sehen. „Außerdem braucht man da immer eine Lizenz“, meint Yvonne und denkt deshalb sogar darüber nach, ihr Rennrad zu verkaufen. Laufend unterwegs sind beide nahezu täglich – dabei bevorzugt Rico den für ihn günstig gelegenen Auewald oder auch mal den idyllischen Luppedamm. Yvonne, die im westlich von Leipzig



Rico Bogen und Yvonne van Vlerken, zwei Leipziger Vorzeigethleten.
Foto: Knies

gelegenen Markranstädt wohnt, kann ihre Lauf-km schon ab der Haustür beginnen, fährt gern aber auch mal mit dem Pkw zum nicht weit entfernten Wallensee. „Dort habe ich meine Ruhe und kann mich herrlich entspannen.“ Zum Schwimmen steigt sie einfach ins eigene Gegenstrombecken im Garten, in dem sich auch die beiden Katzen tummeln. „Das sind unsere Kinder“, wie Yvonne gesteht. Weil sie selbst keinen Nachwuchs bekommen kann, engagiert sie sich seit geraumer Zeit für ein brisantes und langjähriges Tabu-Thema: sie will andere Frauen davor schützen, durch Leistungssport ihre Fruchtbarkeit aufs Spiel zu setzen. „Ich begreife die Periode als Chance und habe Tipps parat, wie Sportlerinnen sie ins Training einbeziehen können.“ Für sie, die auch als Personalcoach arbeitet, kamen diese Erkenntnisse leider zu spät.

Rico musste erst 23 Jahre alt und Weltmeister werden, um erstmals zur Sportlerehrung des Stadtsporthaus Leipzig eingeladen zu werden – ihm war Ende August bei der Halbironman-WM im finnischen Lahti mit Rang 1 eine große Überraschung gelungen. Er ist der „Newcomer des Jahres“. Wann es mal wieder einen gemeinsamen Wettkampf „Bogen versus. van Vlerken“ geben wird, konnte keiner der beiden beantworten – der letzte jedenfalls war der Fockeberglauf Anfang März mit beiden als klaren Siegern.

Amanal Petros stürmt allen davon

Selten war man sich schon im Vorfeld eines Laufes so einig, wie die Sieger heißen würden. Amanal Petros und Domenika Mayer hatten glasklare Favoritenrollen über die volle Distanz, beim Halbmarathon war alles auf Lokalmatador Hendrik Pfeiffer zugeschnitten. Die Drei mussten „nur“ das abliefern, was alle erwarteten. Gesprochen wurde mehr über mögliche Zeiten, als über etwaige Konkurrenz. Die dann auch keine große Rolle spielte: Das Trio lieferte! Petros dominierte in 2:06:05 h ebenso wie Mayer in 2:23:50 h, beide erliefen sich die Deutsche Meisterschaft jeweils mit neuem Streckenrekord. Pfeiffer, der seinen ursprünglichen Plan geändert hatte, auch die DM zu laufen, gewann den Halbmarathon mit 64:10 min. Insgesamt wurden 26.612 Meldungen abgegeben, das zweitbeste Ergebnis nach 2019.

Von Udo Möller

Am Ende wurde es noch einmal knapp. Nicht mit dem Sieg von Amanal Petros, der stand längst fest. Aber vielleicht war noch eine Zeit unter 2:05 h drin. Wie entfesselt stürmte er die lange Zielgerade auf dem hannoverschen Friedrichswall hinunter, begleitet vom Jubel des Publikums. Es klappte nicht, am Ende stand eine 2:06:05 h, was seiner Freude aber keinen Abbruch tat: Deutscher Meister, Streckenrekord, seine zweitbeste Zeit und auch die zweitbeste Zeit eines deutschen Läufers. Nur er selbst war einmal schneller gelaufen (Berlin 2023, 2:04:58 h). Mit mehr Konkurrenz wäre sogar noch mehr drin gewesen, für ihn aber kein Grund zu hadern. Petros war unmittelbar vor dem Rennen aus dem Trainingslager in Kenia angereist und musste sich erst einmal auf das Wetter einstellen. Das präsentierte sich sonnig und fast ideal, nur ein böiger Wind machte hier und da zu schaffen. Den zweiten Streckenabschnitt bestritt er weitgehend allein. Nach gut 27 km ließ er den letzten Pacemaker hinter sich und drückte aufs Tempo. Die Hälfte hatte man noch in der Gruppe in 63:11 min passiert, am Ende gelang sogar ein geringfügiger Negativsplit. Das vor allem durch den fulminanten Schlusspurt, die letzten 2,195 km lief Petros einen Schnitt von 2:53 pro km. Davor gleichmäßig 3 min, nur bei 27 km wurde es etwas unruhig, als der Hase zu langsam wurde und Petros das Heft selbst in die Hand nehmen musste. Der beste Pacemaker, Boaz Kipkemei aus



FORTSETZUNG IM HEFT

Überzeugender Amanal Petros siegt mit Streckenrekord von 2:06:05.

Foto:Veranstalter

Kenia, kam dann als Zweiter aber immerhin auch noch auf 2:07:06 h, nur 4 sec über dem alten Streckenrekord, den Petros bei seinem Sieg 2023 an gleicher Stelle aufgestellt hatte. Auch der 3., der Kenianer Victor Kiplimo, blieb mit 2:09:58 h noch knapp unter der 2:10-Schallmauer.

THURLEY ERNEUT VIZE, MAYER STARK

Weitere deutsche Topläufer der ersten Reihe waren nicht am Start, unter anderem auch, weil die Olympia-Tickets längst vergeben waren. So kam der letztjährige Vizemeister Tom Thurley vom Potsdamer Laufclub auch in diesem Jahr auf Rang 2, allerdings verbesserte er sich deutlich von 2:19:08 h in Köln auf jetzt 2:14:52 h in Hannover. Auf den dritten Platz kam Marcus Schöfisch in 2:20:37 h, der hier schon deutlich schneller war (2:15:05 h, 2022). Von den insgesamt 2025 Männern im Ziel wurden 236 für die DM gewertet, also knapp 12 %. Die Teamwertung entschied der SCC Berlin dank Amanal Petros deutlich für sich.



Auch Domenika Mayer lief mit 2:23:50 h Streckenrekord.

Foto:Möller

Der Sieg bei den Frauen fiel ebenso eindeutig aus, wie bei den Männern: Domenika dominierte. Mit 2:23:50 h verpasste Mayer ihre eigene Bestzeit (2:23:47 h, Berlin 23) nur denkbar knapp. Trost: Streckenrekord und Meistertitel. Sie lief ein gleichmäßiges Rennen mit einer nur geringfügig langsameren zweiten Hälfte (HM in 71:43 min). Da war auch noch die Kenianerin Sharon Cherop bei ihr, die erst zwischen km 35 und 40 nach und nach zurückfiel und dann in 2:24:41 h Zweite wurde. Rang 3 sicherte sich Julian Jebitok aus Kenia in 2:27:13, die aber nie Kontakt nach ganz vorn hatte. 641 Frauen kamen ins Ziel, 94 davon in der Wertung für die Meisterschaften, mit etwa 15 % mehr als bei den Männern. Vizemeisterin wurde Lisa Fuchs vom VfL Sindelfingen. Die Ulmer Ärztin verbesserte ihre bisherige Bestzeit (2:37:19 h, München 22) deutlich auf 2:35:22 h. Dritte wurde Svenja Ojstersek vom Braunschweiger Laufclub in PB von 2:37:22 h. Dank ausgeglichener Mannschaftsleistung ging der Team-Titel an den Leichtathletikclub Kronshagen.

Gesamtbilanz beim Marathon: 2.670 Zieleinläufe (4 hatten unter „divers“ gemeldet) mit 330 Meldungen für die DM. Gegenüber 2023 bedeutet das ein Plus von fast Tausend Finishern (1.682), was sich nicht allein durch die DM erklären lässt. Die schnelle Strecke, gute Ergebnisse in den Vorjahren und die reibungslose Gesamtorganisation wirken sich im Zuspruch spürbar aus.

BOOM BEIM HALBMARATHON

Geradezu eine Teilnehmerexplosion gab es auf der Halbmarathondistanz, die seit langem der größte Einzelwettbewerb im Gesamtpaket darstellt. Passierten 2023 noch 5.392 Starter die Ziellinie, waren es in diesem Jahr 8.296. Im Ranking der größten deutschen Läufe über 21,1 km dürfte Hannover damit deutlich nach oben schießen. Noch einmal gesteigert hat sich dabei der ohnehin schon recht hohe Frauenanteil,



Hamburg mit Licht und Schatten

Von Manfred Steffny

Licht und Schatten gab es beim so milde begonnenen 38. Haspa-Marathon in Hamburg. Nicht nur bei den Siegern Bernard Koech nach 2:04:24 und Irine Cheptai nach 2:18:22 h in gleißendem Gegenlicht in des Ziels in der Karolinenstraße, sondern auf der Strecke und wer alles auf der Strecke blieb. Sie hatten zwar gewonnen, aber beide Kenianer werden wegen der starken Konkurrenz im eigenen Lande in Paris bei Olympia nicht antreten können. Ähnlich wie bereits eine Woche zuvor in London lichteten sich die Spitzenfelder, als sich Olympia-Träume nicht erfüllen konnten. Aus manchem Mund hörte man das Wort „katastrophal“.

Eine Katastrophe war der Zusammenbruch eines 25-jährigen Sportlers in der Nähe des Bahnhofs Dammtor bei circa km 41. Per Hubschrauber wurde er ins Krankenhaus gebracht, wo er am Abend seinem plötzlichen Herzversagen erlag. Er war der dritte Tote in der Geschichte des Hamburger Marathons, immer Männer der ersten Lebenshälfte. Schon beim zweiten Lauf ein 36-jähriger und 2002 ein 19-Jähriger.

So strahlte Renndirektor Frank Thaleiser keine große Freude über den Lauf aus, der noch nie mit soviel Engagement für Topzeiten avisiert war wie diesmal. Eine 2:03 war angepeilt worden. Zweimal war der unbestrittene Favorit Bernard Koech 2:04:09 h gelaufen, einmal letztes Jahr in Hamburg mit Streckenrekord, diesmal sollte es klappen. Von leichtem Gefälle und Rückenwind bis zu den Landungsbrücken beflügelt kam eine große Gruppe in 29:06 bis 29:09 h zum Hafen. Mit den Pacern waren es bei Streckenhälfte immer noch zwanzig Mann, die mit 62:11 min. Am schon sonnigen Start um 9,30 Uhr mit 15 °C schien alles in Ordnung, doch die Temperatur stieg auf 19 °C, schwül fühlte es sich schon im Vordergrund an. Am nördlichsten Punkt bei km 30 in Ohlsdorf stiegen die Tempomacher aus. Ihren breiten Rücken hätte man weiter gebraucht, denn der Wind drehte sich. Koech übernahm, die Gruppe zerbröselte schnell, doch bei km 35 in 1:42:31 h war Zeit verloren worden. „Ich bin genauso gelaufen, wie ich es geplant hatte“, behauptete später Koech, der bei km 35 in noch auf eine Rekordprämie hoffen konnte, doch der Abschnitt bis km 40 war mit 15:02 min zu langsam, um auf eine schnellere Hälfte hoffen, Doch sein Vorsprung war gewachsen-, Nach dem Wind an der Alster kam noch der Anstieg bis zum Fernsehturm. Starke 6:51 min führten immerhin noch zu 2:04:24 h.

Hinter ihm löste sich der Äthiopier Haymanot Alew noch von den beiden bekannteren Kenianern Philemon Kiplimo und Ronald Korir und wurde Zweiter

in 2:05:30 h. Sebastian Hendel, voller Zuvorsicht ins Rennen gegangen für eine Zeit unter 2:10 h, arbeitete sich aus der großen zweiten Gruppe nach vorne. „Die Brise hat wenigstens etwas gekühlt“, meinte der Mann aus dem Vogtland, herausragend groß wirkend zwischen den Afrikanern, von denen er viele überholt hatte. Nur der Ugander Martin Musau kam noch von hinten. Doch er konnte sich ihm anschließen und wurde dann jubelnd in dem starken Feld Zehnter in 2:08:51 h nach 63:48 min bei der Hälfte und immerhin 6:56 min für die letzten 2,195 km.. Wie seine Frau Kristina läuft er für die LG Braunschweig. Im vierten Marathonrennen wollte er es wissen nach seinen 2:10:14 von München. Seit Februar lief das Training unter Leitung seines Vaters Udo, der seinen Sohn Sebastian genannt hatte in Anlehnung an Sebastian Coe. Wie geschmiert und verletzungsfrei. Jedenfalls ist ihm der Anschluss an die Top-Zeiten der deutschen Spitzenläufer gelungen und braucht den besseren Bedingungen von Amonal & Co in Berlin nicht nachzuweinen.

Zum Weinen war eher das Geschehen um Kristina Hendel. Seit ihrem Rennen von Hamburg ist sie marathonmäßig in Schwung gekommen. In Berlin musste sie aussteigen, rannte seither mit Muskel- und Gelenkschmerzen von Orthopäden zu Orthopäden. „Die sagten zum Teil, ich hätte nichts.“ In Hamburg wirkte sie vor dem Start mit auflockernder Gymnastik austrainiert. Doch: „Ich wusste vom ersten km an, dass es nichts würde“, stellte sie fest. Nur wegen des kurzen Weges zurück zum Messegelände lief sie mit ihrem Tempomacher noch bis km 10. „Ich habe ein fehlendes Enzym, das ist der Grund für meine Schwäche“, betonte sie. Ein über 80-jähriger Arzt aus ihrer Umgebung habe dann bei ihr Unverträglichkeiten nach verschiedenen Analysen und Nahrungstests festgestellt. So sei sie allergisch gegen verschiedene Stoffe wie Koffein. Nun müsse man sehen, wie dies zu beheben sei.



Bernard Koech wiederholte seinen Vorjahrsieg. 2:04:24 nach 2:04:09 h.

FORTSETZUNG IM HEFT



Irine Cheptai (an Boden) gewann ihren ersten Marathon gleich in 2:18:22, Winfrida Moseki kam 3 sec später ins Ziel.



Der erste große Frauen-Marathon

Von Manfred Steffny

1974 gilt als der Beginn der großen Reisetätigkeit im nicht nur deutschen Marathonlauf. Die Distanz von 42,195 km hatte man auf heimischen Strecken intus, nun wollte man die Welt erobern. Im Oktober den Volksmarathon von Athen, den Teutonia Lanstrop aus Hagen initiiert hatte, Japan und Silvester 1975 nach Sao Paulo. Ein einschneidendes Ereignis war der 78. Marathon von Boston am 15. April 1974. Das berühmteste Marathonrennen der Welt fiel diesmal auf einen Ostermontag, was den Amerikanern schnuppe war, denn der Boston Marathon wird seit 1897 immer an einem Montag ausgetragen, dem Saint Patrick's Day zum Gedenken an einen irischen Bischof, im irischstämmigen Boston ein Feiertag. Eine Gruppe von cirka 80 Leuten aus Westeuropa (Deutschland, Frankreich, Schweiz, Holland, Belgien) und ihr Anhang nahm an diesem 15. April 1974 teil, bei dem die Frauen im Blickpunkt standen, ganz besonders auch die deutschen. Christa Kofferschläger lief mit 2:53:00 h, eine europäische Bestzeit und wurde Zweite.



Tom Fleming war oft von Verletzungen geplagt. So reichte es in Boston nur zweimal zum zweiten Platz wie auf dem Bild von 1974. Er trainierte bis zu 150 Meilen in der Woche, verfehlte eine Olympia-Nominierung 1976 mit einem fünften Rang bei der US-Ausscheidung.

Später arbeitete als National Coach im US-Langstreckenlauf. Er starb bereits mit 65 Jahren an einer Herzattacke.

Foto: Spiridon-Archiv

Die Reise wurde organisiert von einem Wuppertaler Reisebüro, das gerade auch an einer großen Reise zu Seniorenmeisterschaften in Japan mit der Interessengemeinschaft Älterer Langstreckenläufer wirkte und der schweizer Zeitschrift SPIRIDON. Die deutsche SPIRIDON wurde erst zum Jahresende 1974 von Dr. Ernst van Aaken und Manfred Steffny gegründet. Van Aaken hatte nach dem Erfolg des ersten Frauenmarathons in Waldniel im Oktober 1973 dazu animiert, nun auch in Boston zu starten, wo erstmals seit 1972 Frauen offiziell mitlaufen durfte.

Er hatte einige deutsche Läuferinnen finanziell unterstützt. Für ihn war dies ein weiterer Schritt zur Anerkennung des Frauen-Marathons als olympische Disziplin, was dann 1984 in Los Angeles gelang, was er leider nicht mehr erlebt hat.

Der Flug der Truppe erfolgte mit einem achtstündigen Flug ab Brüssel und einer anschließenden anstrengenden Busfahrt nach Boston, dann aber gleich ins Sheraton Hotel. Dazu kam Stadtrundfahrt durch Boston. Dies alles und die fünfständige Zeitumstellung steckte dann einigen noch montags in den Knochen. Andere waren euphorisiert von den vielen Begegnungen.

SWITZER, PROTESTLERIN UND ATHLETIN

Es drehte sich vor dem Start im kleinen Hopkinton nördlich der Stadt in Massachusetts fast alles um Kathy Switzer, die mit ihrem Lauf als erste Frau mit Startnummer (K.Switzer) für Furore gesorgt hatte, als der damalige Renndirektor Jock Semple sie „gib die Startnummer her!“ aus dem Rennen nehmen wollte und sich dafür einen Ko-Schlag von ihrem Begleiter, einem Hammerwerfer, einhandelte. Switzer lief weiter und stoppte ihre Zeit mit 4:20:02 h.

Offiziell war sie ebenso wenig verzeichnet wie Roberta Gibbs, die sich 1967 trotz des Frauenlauf-Verbots ohne



Miki Gorman unterstrich ihre Überlegenheit in Boston 1974 mit der Startnummer 1 in 2:47:11 h. Die gebürtige Japanerin Michiko Suwa begann erst Mitte Dreißig als Ehemann eines Geschäftsmanns in Los Angeles mit dem Laufen. 1976 mit ihrer PB von 2:39:11 h und 1977 gewann sie den New York City Marathon und wiederholte ihren Bostoner Erfolg 1977.

Als Senioren gewann sie 1977 bei den Weltmeisterschaften in Göteborg mehrere Bahnwettbewerbe in der Klasse W40. Mit 42 Jahren bekam sie eine Tochter und beendete ihre Laufkarriere. Sie starb mit 80 Jahren an Krebs. In ihrer japanischen Heimatstadt wurde eine Straße nach ihr benannt.

Foto: Spiridon-Archiv

Startnummer eingeschmuggelt hatte und inoffiziell beachtliche 3:27:17 h lief. Von da an mischten sich einige Frauen ins Feld, bejubelt, aber auch ausgepöf-fen wegen Verstoßes gegen die Regeln.

Der Boston Marathon ließ sich endlich 1972 erweichen und ließ Frauen zu, wenn sie die Sollzeit von 3:30 h wie die Männer erfüllt hatten. Nina Kusczik aus New New York gewann den ersten Marathon in der dann als Streckenrekord geltenden Zeit von 3:10:21 h.



Echte Stars dominierten in Belgrad

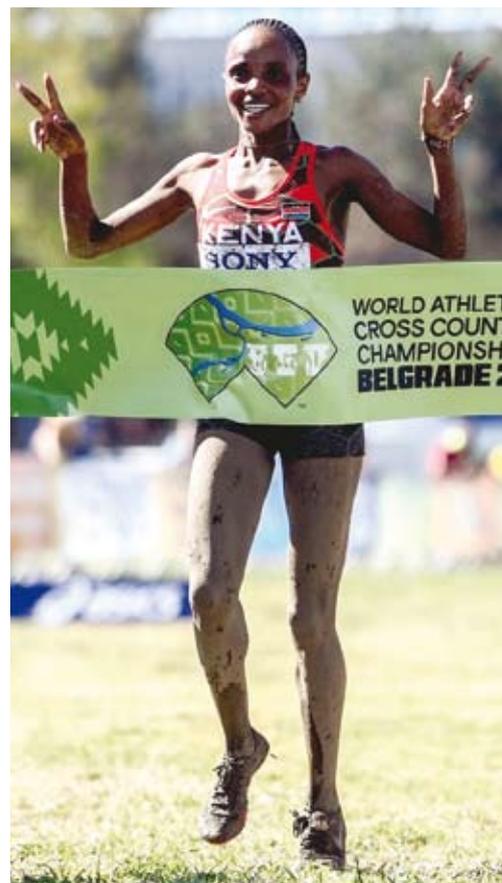
„Das Wetter war wie in Kenia, die Hindernisse waren nicht schwer, ich war sehr zufrieden, dass ich meinen Titel vom letzten Jahr verteidigen konnte“, freute sich Beatrice Chebet über ihren Sieg bei den 45. Crosslauf-Weltmeisterschaften in Belgrad. Die 24-jährige Kenianerin gewann ebenso eindeutig auf der Grasrennbahn im innerstädtischen Park der Freundschaft wie der 23-jährige Jacob Kiplimo aus Uganda den Männerwettbewerb über jeweils 10 km. Auch dieser wiederholte seinen Erfolg vom australischen Bathurst bei den WM 2023. Die noch jungen erfolgreichen Titelverteidiger stehen dabei als Allrounder noch vor einer blühenden Zukunft.

Es war nach der zweimal verschobenen WM-Rennen in Bathurst/Australien der zweite Sommer-Cross, der den Afrikaner in die Karten spielte, morgens um 11 Uhr schon mit 26 °C. Kenia gewann sechs von neun Titeln. Für Äthiopien blieb nur der doppelte Sieg bei den Juniorinnen U18, vier Mädchen im Einzel vorn und damit auch im Team. Hier siegte die erst 15-jährige Marta Alemayo, von der man nur wusste, dass sie bei der äthiopischen Ausscheidung Vierte geworden war. Die blieb aber ganz cool: „Der Sieg war wichtig für mich und das Team, vor allem aber für den weiteren Verlauf meiner Karriere“, erklärte das Lauf-Küken. 19:28 min aus der Gruppe heraus erzielt waren schon eindrucksvoll. Bei der männlichen U20 war der Kenianer Matthew Kipruto, der schon die 5 km in 13:18 min gelaufen war, der Favorit. Er machte auch Tempo auf den vier Runden des 8-km-Laufs, musste sich dann aber mit Bronze begnügen. Hier rang der Kenianer Samwel Kibathi den Äthiopier Mezgebu Sme nieder in 22:40 min.

Beatrice Chebet, die Weltmeisterin über 5 km von Riga und dann auch noch Weltrekordlerin am Silvesterabend in Barcelona, hatte starke Konkurrenz auf der 10-km-Distanz der Frauen. Doch sie kommt vom Crosslauf: 2019 in Dänemark Weltmeisterin der U20 („dort war es am schönsten“) und 2023 in Bathurst dann auch bei den Großen. Gegen die Spezialistinnen gab es die Waffe Zurückhaltung. So griff sie bei wechselnder Führung spät in das Geschehen ein und gewann noch deutlicher als es die Zeit ausdrückt.

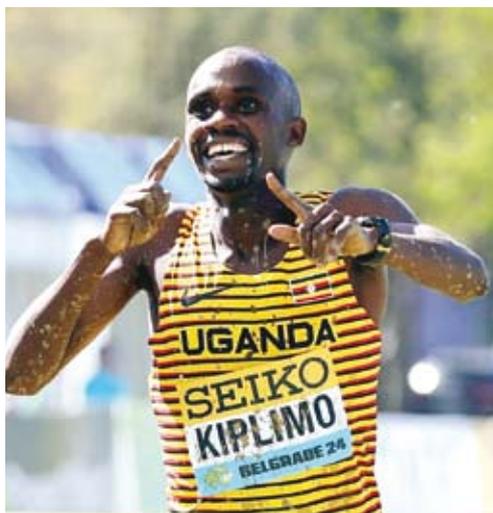
Große Spannung herrschte beim 10-km-Lauf der Männer. Jacob Kiplimo 2023 und davor Joshua Cheptegei vor Kiplimo 2019 in Dänemark waren die ugandischen Cross-Erfolge. Nun wollte der Äthiopier Berihune Arigawi ihnen den Titel entreißen. Der doppelte 10.000-m-Weltmeister und Olympiasieger Cheptegei fiel bei 8 km zurück, als Kiplimo entschlossen die Führung übernahm. Er brauchte für seinen Sieg nicht mal voll auszulaufen. 28:09 min war die Endzeit. Kiplimo strahlte im Ziel. „Ich war verletzt und konnte in Budapest bei der Weltmeisterschaft nicht antreten. Mein Ziel in Paris ist es wie Cheptegei bei Olympia Gold zu gewinnen. Ich weiß noch nicht, ob ich über 5.000 m oder über 10.000 m oder beides laufe.“ Weltmeister im Halbmarathon ist er ja bereits gewesen, nach WM-Silber über 10.000 m war es wieder Platz 2 für Arigawi, der die WA-Crossserie gewonnen hat. Für Cheptegei (6.) war der Lauf erneut eine Enttäuschung. Er steckt in einer Krise, scheiterte bereits zweimal an einer Olympianorm. (Marathon und 10.000 m). Sein Trostpflaster war das Silber in der Teamwertung vor Äthiopien. Das ist allmählich der ostafrikanische Dreikampf.

Mit etwas verquerten An- und Abläufen zur Grundrunde von ca. 1,8 km wurde das Quartett der Mixed Relay mit zwei Männern und zwei Frauen ausgetragen, Hier gewann Kenia glatt, weil die äthiopische Schlussläuferin beim Wechsel einen Schuh verlor. Die Briten gewannen auf diesen Mittelstrecken über insgesamt ca. 6,4 km mit Bronze die einzige nichtafrikanische Medaille.



WM-Titel verteidigt: Beatrice Chebet

Fotos: Veranstalter



WM-Titel verteidigt: Jacob Kiplimo

Mit FIDSCHI-INSELN – OHNE DLV

Sebastian Coe, der auch crosserprobte Präsident des Weltverbandes (WA), lobte den Crosslauf als Sprungbrett für die Bahnläufer, hier in Belgrad bei deren zweiten Weltmeisterschaft in zwei Jahren (2022 Hallen-WM), mit 500 Teilnehmern aus 50 Nationen. Während Deutschland abseits stand, kämpften die Fidschi-Inseln in der Mixed-Relay als 13. und Letzte, über 6 min hinter der Siegesstaffel.

Eine besondere Athletin ist die vielseitige Japanerin Nozomi Tanaka (24). Belgrad war ihre vierte Top-Station auf Welt-Niveau. Sie wurde 2021 über 1.500 m Olympia-achte, 2023 WM-Achte über 5.000 m in Budapest und Achte bei der Meilen-EM in Riga, 2024 Achte der Hallen-WM über 3.000 m und nunmehr lief sie in Belgrad in der japanischen Mixed-Relay. Achte? Nein, diesmal Siebte mit Japan. Gewinnen kann sie auch. Sie ist Asienmeisterin und Siegerin der Düssel-dorfer Kö-Meile im letzten September.

Gregor Orlitz

Medaillenwertung Belgrad

	G	S	B
Kenia	6	2	3
Äthiopien	2	0	2
Uganda	1	1	3
Großb.	0	0	1



Rückenschmerz voll im Griff

FORTSETZUNG IM HEFT

Kreuz- und Rückenschmerz sind die bekanntesten Wehwechen der Bundesbürger. Oft wollen Ärzte mit dem Messer ran. Dr. med. Beate Ringwelski nicht. Hier ihre Empfehlungen unter dem Titel „Kreuzschmerzen ade!“

WOHER KOMMEN KREUZSCHMERZEN?

Wohl dem, der sie nicht kennt – Kreuzschmerzen. Aber auch der sollte prophylaktisch weiterlesen.

Kein Hohlkreuz? Keine zu gerade Lenden- oder Halswirbelsäule? Kein Rundrücken? Keine Skoliose (seitliche Verschiebung)? Gut, dann sind die häufigsten sogenannten Haltungsfehler also nicht die Ursachen Ihrer Kreuzschmerzen.

Aber im Röntgenbild sei eine Verschmälerung der Bandscheibe (am häufigsten zwischen 4. und 5. Lendenwirbel) zu sehen? Die dürfte für Ihren gelegentlichen Hexenschuss oder für Ischiasbeschwerden verantwortlich sein. Der Ischiasnerv wird dann wegen der Enge des Zwischenwirbelloches seitlich des Wirbelkörpers eingedrückt und damit mechanisch gereizt. Das umgebende Bindegewebe schwillt zu allem Unglück noch an. Den Schmerz spürt man im Verlauf des ganzen Nerven, nämlich an der Außenseite des Beines entlang bis zum kleinen Zeh. Es kann aber auch ein anderer Nerv gereizt werden, denn in jeder Etage zwischen jeweils zwei Wirbeln verlässt ein Nerv den Rückenmarkskanal.

Stellt der Orthopäde im Röntgenbild nun eine fortgeschrittene Abnutzung der Wirbel fest, dann glauben die meisten Patienten, sie seien zu ewigen Schmerzen und zunehmendem Siechtum verurteilt. Leider haben sie keine Gelegenheit, mit dem alten Bauern zu sprechen, der wohl etwas gebückt geht, aber noch nie Rückenschmerzen hatte, obwohl das Röntgenbild einen wahren Schrotthaufen einer abgenutzten Wirbelsäule offenbart.

Es können also nicht nur die Wirbel und Bandscheiben sein, die den Schmerz durch Reizung eines Nerven hervorrufen. Der nächste wichtige Faktor ist die Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Es gibt nicht nur einen langen Rückenstrecker auf jeder Seite, sondern dieser setzt sich aus vielen kürzeren und längeren geraden Muskeln zusammen, die vertikal um einen Wirbel zum nächsten oder übernächsten verlaufen. Ebenso wichtig sind die vielen kleinen schrägen Muskeln, die die Wirbelkörper mit den seitlichen Fortsätzen der benachbarten Wirbel verbinden und erst seitliches Biegen und Drehen ermöglichen.

Was machen diese Muskeln, wenn man acht Stunden am Schreibtisch oder hinter dem Lenkrad sitzt? Zuerst halten sie die Wirbelsäule geradem aber das können sie nicht lange. Da man jedoch noch einige Stunden auf dem Stuhl ausharren muss,

verkrampfen sie sich. Damit ist schon der Grundstein für Rückenschmerzen gelegt, denn die Wirbel werden in unveränderter Haltung aufeinander gepresst und drücken auf den Nerv.

Durch die verkrampfte Muskulatur kann aber auch das Blut nicht mehr recht zirkulieren, dringt entsprechend weniger Sauerstoff zum Gewebe in und um die Wirbelsäule und ernährt sie und ganz besonders die knorpeligen Bandscheiben nicht ausreichend.

LAUFPROGRAMM GEGEN KREUZSCHMERZEN MIT GYMNASTIK

So muss das wohl auch bei mir gewesen sein, als ich – seit der Kindheit mit einem Hohlkreuz herumlaufend – ab dem 24. Lebensjahr nach der ersten Entbindung durch chronische Kreuzschmerzen gequält war. Ein glücklicher Zufall war unser Umzug in den Schwarzwald, der mich vor damals sechs Jahren zum Skilanglauf brachte. Oh Wunder, im Winter hatte ich keine Beschwerden mehr, nur noch im Sommer trotz häufigem Schwimmen. Wahrscheinlich fehlte da der Faktor „Durchblutung“ durch das kalte Wasser bei fehlendem Fettpolster. Die nächsten beiden Jahre lief ich nun täglich circa 10 km im Wald – und hatte seitdem nie mehr Rückenschmerzen! Ich meine aber, dass es das Laufen allein nicht geschafft hat, sondern die Verbindung vom Laufen und gezielter täglicher Gymnastik.

Zuerst laufe ich mich fünf bis zehn Minuten warm. Bis der Körper, vor allem auch die Füße, gleichmäßig durchwärmt ist, hängt weniger von der Außentemperatur als davon ab, wie verkrampft ich nach des Tages Mühe und Stress bin. Dann beginne ich im Gehen mit Armkreisen (wechselseitig vor- und rückwärts). Wobei sich ein gleichmäßiger Rhythmus von Schritten, Armbewegung und tiefer Atmung mit Dehnung des Brustkorbes einstellt.

Im Stand beginne ich dann meine Wirbelsäule und ihre Muskulatur zu dehnen und zu lockern. Das bewirken alle drehenden, kreisenden und wippenden Bewegungen, die man nicht kraftvoll, aber auch nicht lässig ausführt, jeden Schwung voll ausnutzend, nach jeder Seite etwa fünfmal.

UM EINIGE ALTBEKANNTE ÜBUNGEN ZU NENNEN:

- Kopfkreisen
- Schulterkreisen
- Armkreisen
- Rumpfwippen seitwärts
- Rumpfkreisen
- Hüftkreisen
- schräges Rumpfneigen vorwärts

Zwischendurch muss man sich immer dehnen, indem man erstens jeden Arm einzeln locker nach oben streckt und einmal nachwippt und zweitens bei leicht gespreizten, gestreckten Beinen zweimal den Rumpf vorbeugt, so dass die Fingerspitzen gerade den Boden berühren. Nun kann das Wechselspiel der kleinen Rückenstrecker ungehindert ablaufen, die Durchblutung ist optimal und die Wirbel geraten ganz von allein in die günstigste Lage zueinander.

Wenn ich ganz locker im Rücken bin, erlaube ich mir noch einige Kraftübungen für den Oberkörper wie z.B. Liegestütze. Ambitionierte Marathonläufer lassen das besser weg, um etwas Gewicht bei der Schultermuskulatur einzusparen, aber für „Gesundheitsläufer“ und Allround-Sportler möchte ich es zur Kräftigung empfehlen.

Mein Gymnastikprogramm dauert fünf bis zehn Minuten, man merkt schnell, welche Übungen besonders guttun. Ihrer Phantasie und dem Ausprobieren sind keine Grenzen gesetzt.

Erst danach laufe ich 30 bis 50 Minuten ohne Pause, wobei ich wechselndes Gelände und weichen Untergrund bevorzuge. Denn das bewahrt mich davor, beim Laufen wieder in eine zu starre Haltung zu verfallen. Neidvoll betrachte ich unterwegs die Hasen mit ihren sanft gewölbten Rücken, die auf allen Vieren laufen und keine Haltungsschäden kennen, die wir Menschen uns durch den aufrechten Gang eingehandelt haben.



Laufen-in-Koeln.de
© Detlev Ackermann

Das überregionale Online-Magazin mit Beiträgen zu allen Themen rund um den Laufsport



Zwischen allen Stühlen

Diesmal hat der DLV schnell gehandelt und sein Marathon-Team für die Olympischen Spiele in Paris unverzüglich aufgestellt. Maßgebend waren die erzielten Zeiten, wenn auch die diversen herangezogenen Rennen kaum vergleichbar waren. Besser wäre der direkte Vergleich wie in den USA. Doch dazu bräuchte man einen schlüssigen Termin, die Bereitschaft der Athleten und natürlich ordentliche Preisgelder wie in den USA. Der DLV wäre da auf Sponsoren angewiesen.

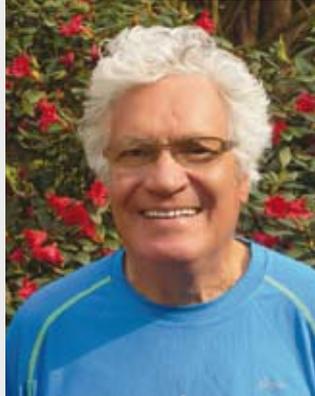
In den immer noch verkorksten Saison-Abläufen seit der Pandemie wäre dies ein Zukunftsmodell. So wurden nominiert: Amanal Petros, Samuel Fitwi, Richard Ringer, Ersatz Hendrik Pfeiffer und bei den Frauen Melat Kejeta, Domenika Mayer und Laura Hottenrott, Ersatz Deborah Schöneborn. Das Paradoxe ist, dass für den August-Termin Olympische Spiele nun die Namen feststehen, aber nicht für die Halbmarathon-Distanz bei den Europameisterschaften in Rom. Dies ist immer noch den Nachwehen von Corona geschuldet.

„Ich habe da Gefühl, zwischen allen Stühlen zu sitzen“, erklärte dazu Debbie Schöneborn, die Berliner Olympiateilnehmerin von Tokyo bzw. Sapporo 2021, „ich muss in Form sein, mich bereit halten für einen Marathon-Einsatz in Paris, aber ich weiß nicht, was ich im September machen kann.“ „Das ist auch genau meine Situation“, bestätigte Hendrik Pfeiffer, der sieben Sekunden an der Olympianominierung vorbeigeschrammt war. So versuchten beide, sich beim Halbmarathon von Berlin in Position zu bringen, wo bis zu sechs EM-Startplätze bei Männern und Frauen zur Verfügung stehen könnten. Für die sogenannte Einzelwertung müssen 61:40 min bzw. 70:30 min innerhalb eines weiten Zeitraums erzielt werden. Auch wegen der nicht günstigen Witterungsverhältnisse in Berlin (siehe Seite 9) ist Bundestrainer Matthias Kohl so schlau wie zuvor. „Einzig durch Samuel Fitwi hat sich die Situation geändert. Der hat die Norm geschafft wie Amanal Petros. Und Ringer hat einen Freibrief für einen Start in Rom als Marathon-Europameister“, erläutert Kohls. Wenn keiner bis Mitte Mai diese Norm noch schafft, könnten noch drei Athleten nachrücken. „Das ist aber unsicher, denn der Europäische Leichtathletik-Verband will nur 60 Männer und Frauen für den Start in Rom zulassen“, gibt Kohls zu bedenken.

Kohls bedauert, dass Miriam Dattke mit 71:01 min und Platz sieben in Berlin die Norm nicht geschafft hat. Die EM-Vierte im Münchner Marathon 2022 wäre eine gute Verstärkung. Doch sie ist vom Pech verfolgt. Die Olympianorm konnte sie angesichts des Dauerregens in Frankfurt letzten Oktober ebenso wenig schaffen wie ihr Regensburger Vereinskamerad Simon Boch. Erkrankungen bremsten sie nach auskurierter Verletzung. Dann musste sie beim HM-Versuch in Laredo unter guten Bedingungen mit Magenproblemen aussteigen. In Berlin war sie wieder leistungsstark, doch nun versucht sie ihr Glück wieder über 10.000 m auf der Bahn, zunächst mit einem Start in London, wo sie schon früher gegläntzt hatte. Nun stehen noch Debbie Schöneborn mit einer Altleistung, Katha Steinruck, Esther Pfeiffer zur Diskussion. Durch ein gutes Rennen in Berlin hat sich Eva Dieterich ins Gespräch gebracht, die in Berlin mit 71:15 min als Achte aufhorchen ließ. Nicht mehr die Rede ist von Alina Reh, die nach einem Ermüdungsbruch im Schienbein in Berlin nach zehn Monaten Pause zwar in Berlin am Start war, aber unsicher von einem Trainingslauf sprach und schließlich unterwegs mal wieder ausstieg.

Bei den Männern war Aaron Bienenfeld zwar der zweitbeste Deutsche als 12. mit 62:34 min, doch war er damit unzufrieden. Seine in Kalifornien auf der Bahn und in der Halle gezeigte Form konnte der Hanauer US-Student nicht umsetzen und verabschiedet sich wieder vom Unternehmen Halbmarathon und will nun über 5.000 m und 10.000 m mitmischen. Noch im Gespräch sind die beiden langjährigen Trainingsgefährten

Von Manfred Steffny



Johannes Motschmann (in Berlin mit seinen guten 62:46 min als 13.) und einen Platz dahinter Hendrik Pfeiffer in 62:46 min. Für den dessen Superleistung beim Marathon in Houston in die Waagschale geworfen wird. Simon Bock war nach der guten Vorleistung in Laredo über 10 km enttäuscht. Seine 63:32 min reichen nicht. Auch das Ehepaar Hendel (Sebastian 64:19 min und Kristina 72:31 min) konnte seine Hoffnungen nicht erfüllen, Nun muss man noch ein paar Wochen auf das deutsche Straßenlauf-Team warten, Dennoch kann man optimistisch sein im Hinblick auf Rom. Immerhin zählen die Halbmarathonis zu den wenigen Medaillen-Chancen. Und dazu haben die Zuwanderer aus Afrika und ihre deutschen Trainer in erheblichem Maße beigetragen.

Ordnung in die internationale Leichtathletik-Saison kommt erst mit dem Jahr 2025, wenn sich WM, EM (und andere kontinentale Meisterschaften) im Zwei-Jahres-Rhythmus ablösen bis zu den Olympischen Spielen 2028 in Los Angeles.

SCHLUSS MIT FINISHERINNEN

Seit April 2024 ist in Bayern das sogenannte Gendern verboten in Behörden, Schulen, Universitäten. Der Stern bei zum Beispiel Läufer*innen, wie auch Teilnehmer:innen, Zuschauer_innen werden abgeschafft. Auch Hessen und Berlin wollen sich anschließen. Ähnliche Bestrebungen gibt es auch in Hamburg. Damit kommt der Vorrang der weiblichen Form zu Fall, die von der Mehrheit der Bevölkerung abgelehnt wird.

Das Wortgeklingel in der Ansprache ist vermeidlich, und es ist zu hoffen, dass die Zahl der Lustmörderinnen wieder abnimmt. (Gender-Frauen wollen hoffentlich nur mit Worten töten).

Es ist einfach, „liebe Läuferinnen und Läufer“ oder „sehr geehrte Damen und Herren“ zu sagen, noch einfacher „Liebe Anwesenden“, aber in jedem dritten Schriftsatz zu stammeln und mit dem Gerundium um sich zu werfen, ist schon ärgerlich. Da bleibt die Sprachkultur auf der Strecke. Die ASTAS mögen sich in allgemeiner Studierendenausschuss oder Allgemeiner Student*innenausschuss umbenennen. Uns reicht die Verhuzung der deutschen Sprache.

Exzesse in der Sportsprache sind dabei die Finisherinnen. Da wird ein englisches Wort dekliniert, was einfach falsch und lächerlich ist. Tausend waren im Ziel. Okay. Finisher geht noch. Das stereotype Wortgeklingel Läuferinnen und Läufer ist unnötig. Was sind Teilnehmende? Laufen sie, gucken sie zu, oder besitzen sie Anteilnahme? Unklar wie Studierende, denn man (auch schon ein fast verbotenes Wort) kann auch sein Nasenloch studieren.

SPIRIDON will keine gesellschaftliche Diskussion anfeuern oder mitmachen und vermeidet jetzt auch solche Formen, die aus dem neutralen Wort Flüchtlinge Flüchtende macht, was unscharf ist. Beim Schreiben kann man viele neutrale Wörter gebrauchen: Laufbegeisterte, flapsig Lauf-Freaks (Anglizismus ist nicht immer schön), Marathonis. Warum nicht einfach Leute, Personen, Aktive (im Unterschied zu Aktivistinnen?)

Als „Medienschaffender“ fällt einem manches ein, das niemanden diskriminiert. Ansonsten gilt die Pressefreiheit und wir benennen unsere uralte Rubrik „Läufergeburtstage“ nicht um in „Läuferinnengeburtstage“. Dafür habe ich weder für Zigeunersoße noch für Negerküsse etwas übrig. Ich habe auch noch keinen Antrag gestellt, unsere Dorfstraße umzubenennen, weil gerade Glasfaser gelegt wird. Wenn ich an den Trachtenlauf vor dem Marathon in München denke, gerate ich jedoch ins Grübeln, wie ich die „Aneignung fremder Kulturen“ vermeiden kann. Lederhose passt wohl.



Hamburg und Mainz im Blickpunkt

Fast in allen Ländern ist der Hauptstadt-Marathon der wichtigste Lauf eines Landes. Die große Ausnahme sind die USA, wo man Boston, New York und Chicago in einem Atemzug nennen kann. Dann ist da noch Spanien, wo Valencia und Sevilla inzwischen führend sind. Anders ist es auch in Holland, wo Rotterdam im Frühjahr und Amsterdam im Herbst die Akzente setzen und sich auf Weltniveau hochschaukeln. Hamburg bewegt sich nunmehr als zweite Stadt des Landes auf dem Niveau von Rotterdam und Amsterdam. Hamburg hat zahlenmäßig und organisatorisch 2024 aufgerüstet im Messe-Umfeld. Nach Expertenmeinungen bewegen sich die drei Marathon-Städte qualitativ direkt hinter den sechs Major Marathons (Bericht London S.33, Boston S.40). Covid ist nun überall überwunden, so dass der internationale Maßstab wieder gegeben ist. Im direkten Vergleich der letzten Läufe dieses Trios:

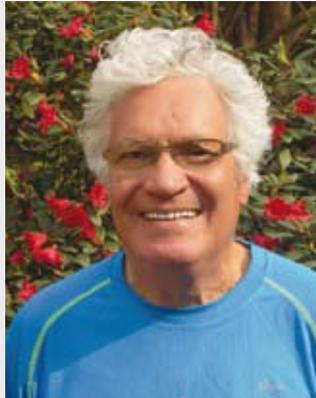
Hamburg: 11.266 im Ziel, 1. 2:04:24 + 1. 2:18:22
Rotterdam: 16.070 im Ziel, 1. 2:04:45 + 1. 2:19:30
Amsterdam: 17.089 im Ziel, 1. 2:04:14 + 1. 2:18:21

Nur mit der Zahl der Finisher konnte Hamburg nicht ganz mithalten, hatte einen Meldestopp von 13.000 aufgrund der Kapazität der Messehallen. Dazu gehörte natürlich auch eine Anpassung der Preisgelder. Innerhalb des Zeitlimits kassierten die ersten Drei jeweils 30.000 €, 20.000 € und 10.000 €. Bei Streckenrekord wären es zusätzliche 20.000 € gewesen.

Es ist mehr als ein Kompliment für Hamburg, mit diesen beiden Lauf-Hochburgen auf eine Stufe gestellt zu werden. Laufen und im Winter Eisschnelllauf hat in Holland einen hohen Stellenwert. Fachspezifisch gesehen wurde die moderne Zeitmessung in den Niederlanden entwickelt, und die führenden Laufmanager kommen von dort.

Der Aufwärtstrend zeigte sich nicht nur in Hamburg. Der zweitinteressanteste Lauf spielte sich in Mainz ab. Schon vor Jahren wollte Jo Schindler, der Chef von „motions events“ und damit dem Frankfurter Marathon, der braven Mainzer Stadtverwaltung den Gutenberg-Marathon abluchsen. Nach Corona hatte sich der eigenständige Lauf 2023 noch einmal gebührend von seinen vielen Freunden verabschiedet und dann das Erbe weitergegeben. Es war beiderseits ein guter Deal, denn Schindler schnitt zwar den verdorrten Marathon-Ast ab, doch erweckte er schon nach kurzer Anlaufzeit den „Gutenberg-Halbmarathon“ zu neuem Leben und wahrscheinlich zu neuer Blüte. Das „Mainzerische“ wollte die neue Organisation erhalten. Und das Läufervolk kam wieder. 5.245 erreichten auf der traditionellen Route das Ziel, wo vorher zwei Runden für die 42,195 km und eine für die Halbmarathonis bei freier Wahl die Regel waren. Zur Image-Verbesserung mussten natürlich neue Streckenrekorde her. Keine Stars, sondern junge Kenianer aus der zweiten Garde besorgten dann die 61er-Zeiten, die bewiesen, dass der Kurs am Rhein und durch die Mainzer Altstadt schnell ist. Nun weiß man es in Deutschland und anderswo. Die Stimmung war wie immer bestens bis hin zum Stadionsprecher des Fußballbundesligisten FSV Mainz als Ansager. Niemand wurde vergrault, weil der Lauf jetzt in professioneller Hand war. Es gab sogar einen 10-km-Einsteigerlauf. Und Schindler rief Mainz zum bisher schnellsten deutschen Halbmarathon des Jahres aus. Aus der Nebensache ist mit einem Schlag

Von Manfred Steffny



eine Hauptsache geworden. Mehr und mehr steigt das Image des Halbmarathons. Es gibt aber einen noch wichtigeren Nebeneffekt. Wenn „motions events“ den Halbmarathon mit internationalen Spitzenleuten im Vorhof von Frankfurt und dem geeigneten Abstand von fast einem halben Jahr im Gespräch hält, dann ist dies die ideale Werbung für den eigenen Frankfurter Marathon Ende Oktober. Im geteilten Berlin konnte der SCC von dem 25-km-Lauf der damaligen französischen Besatzungsmacht profitieren. Im Mai 25 km oder 21,1 km und im Herbst Marathon. Das war und ist ein Erfolgskonzept. (Nebenbei hatten wir entsprechende Trainingspläne veröffentlicht). Und so kann Frankfurt, zweieinhalb Mal kleiner als Hamburg, seinen äußerst knapp erzielten Vorsprung vor den Hanseaten in der SPIRIDON-Hitparade der beiden letzten Jahre verteidigen. Wir sind gespannt.

Und wie kann sich Mainz weiterentwickeln als Sololauf? 7-8.000 im Ziel sollten machbar sein im nächsten Jahr und damit eine Positionierung im Ranking zwischen Köln und Hamburg- HMS als Nr. 3-5. Dabei ist Mainz nicht einmal der größte deutsche 21-er im ersten Halbjahr. Bonn hat Mainz überflügelt bei seiner Veranstaltung mit 6.464 Teilnehmern. Die Bonner sind nach Krisenjahren wieder voll im Geschirr. Nach vielen Rückschlägen haben sie im Marathonlauf wieder die Tausender-Marke überschritten. Die Bundesstädter haben als einzige im Westen von den ausgefallenen Marathonläufen in Düsseldorf und Gelsenkirchen profitiert. Der Zwei-Runden-Kurs ist schnell und hat sein Ambiente.

Die Schwelle von 1.000 Marathon-Finishern hat auch der Dresdener Oberelbe-Marathon überschritten. Damit hat die Stadt zwei nicht miteinander konkurrierende größere Marathonläufe (bei der Hamburger Messe warben beide gemeinsam) im Frühjahr und im Herbst. Weltweit gibt es das nur in Seoul.

Die Arschkarte* hat wieder einmal Duisburg gezogen. Im Januar musste der Rhein-Ruhr-Marathon kurzfristig von Juni auf Mai verlegt werden, weil im Juni im Zielgebiet Stadion ein neuer Rasen verlegt werden musste. Am Renntag fielen wegen Bauarbeiten auf den Gleisen alle S-Bahnen aus. Gegen 8 Uhr morgens suchte ein Schwarm von Läufern vor und hinter dem Bahnhof nach der Position des SEV (Schienenersatzverkehr), der wegen Baustellen verlegt worden war. Dann musste die Veranstaltung um 40 min verzögert werden, weil laut Tagespresse insgesamt 80 Fahrzeuge von der Polizei von der Strecke entfernt werden mussten. Aktive und Helfer mussten geduldig warten. Mir reichte es, musste ich doch schon in der Vorwoche eine volle Stunde vor Duisburg im Zug nach Hamburg warten. Ich fotografierte flott den späteren Sieger, die präzise aufgestellten Gruppen mit Führungsläufern, den Bundes-Michel, die Baustelle vor dem Bahnhof, und weg war ich mit dem „National Express“, dem britischen Untermieter der Deutschen Bahn. Der fuhr. Glimpflich war das Ende in Duisburg

mit den erwarteten Resultaten (siehe Laufzeitung), passablem Wetter und dem beachtlichen Anstieg der Marathon-Finisher auf 760 Leute. Tücken hatte die abwechslungsreiche Strecke mit breiten Straßen, dem Hafen, den Brücken über Rhein und Ruhr und dem schönen Endstück durch die Wedau bis ins Stadion nur vor dem Start. Und 2025 wieder im Mai! Weil es so schön war.

* = Fußball-Schiri zieht rot aus der Hosentasche und gelb aus der Brusttasche



Duisburg: Marathon voller Hindernisse.

Foto: Mast



Ein Stück Eiffelturm gefällig?

Von Udo Möller

Seltsame Dinge geschehen in Paris. Die uralte Disziplin Marathon hat in der kommenden Olympiastadt dafür gesorgt, dass ein nicht ganz so alter Lauf aufgelebt ist: Erstmals seit 13 Jahren fand wieder der traditionsreiche „Course des garçons de café“ statt, dessen erste Auflage 1913 durchgeführt wurde. Dort, wo am 10. und 11. August dieses Jahrs die beiden olympischen Marathonläufe starten, ging es bei diesem Rennen allerdings nur über rund 2 km - dafür aber mit besonderen Accessoires. Beim „Lauf der Kellner“, die im branchenüblichen Outfit antreten, gilt es nämlich ein typisches Pariser Frühstück auf einem Tablett zu balancieren und dabei nichts zu verschütten. Eine Tasse Espresso, ein Glas Wasser und ein Croissant müssen unfallfrei ins Ziel gebracht werden. Oh, là, là!

Einst wurde dieser Lauf von einem Gastronomie-Magazin ins Leben gerufen, man wollte den Beruf aufwerten. Die Neuauflage galt mehr der Werbung für das Pariser Leitungswasser, dessen Umweltverträglichkeit und auch dem Olympischen Gedanken. Rund 200 waren in Aktion. Der schnellste Mann benötigte 13:30 min, die schnellste Frau 14:12 min. Die Siegerin musste dabei ein „Penalty“ von 30 Sekunden hinnehmen, so ganz tropffrei war ihr Lauf wohl nicht. Keine flotten Zeiten, aber man muss den Teilnehmenden mit diesen Leistungen da erst einmal das Wasser reichen – und dabei das Gleichgewicht halten.

Absichtlich nicht ganz im Gleichgewicht ist der Zeitplan der Olympischen Marathons: Die Männer laufen am Sonnabend (10.8.) und die Frauen zum Abschluss der gesamten Spiele am Sonntag (11.8.). Eine bewusste Entscheidung und Hommage an die Frauen



mit Bezug auf den Marsch der Frauen auf Versailles am 5. Oktober 1789. „Versailles schlemmt, Paris hungert“ - mit diesem Ruf zogen damals etwa 6.000 vorwiegend aus dem Arbeiterviertel Saint-Antoine stammende Frauen zum königlichen Schloss. Ludwig XVI. unterschrieb in der Folge die Menschenrechtserklärung und bewilligte die Abschaffung der Privilegien des Adels - beides Forderungen der Nationalversammlung. Ein Ereignis mit Nachhall in der französischen Geschichte.

Und ein Stück Frau tragen auch die Olympischen Medaillen in sich: Sie enthalten ein kleines Stück der „Dame de Fer“ (Dame aus Eisen) - besser bekannt als Eiffelturm. In ihrer

Mitte tragen alle 5.084 Medaillen, die während der Olympischen und Paralympischen Spiele ausgegeben werden, 18 Gramm des weltberühmten Wahrzeichens der Stadt. Der Turm unweit der Seine wurde für die Pariser Weltausstellung gebaut und 1889 fertiggestellt. Während Renovierungsarbeiten wurden einige Teile des Turms entfernt und aufgehoben. Nun bekommen diese in den Medaillen sozusagen ein zweites Leben. Die kleinen Eisenplättchen haben die Form eines Sechsecks, das wegen der ähnlichen geographischen Form des Landes auch als Synonym für Frankreich gelten soll. Um das Eisen herum ist das Edelmetall der 9,2 mm dicken und 85 mm großen Medaillen wie in Strahlen geformt. Strahlen – das werden sicher nicht nur die Siegreichen, die diese Medaillen erhalten. Strahlen werden auch Normalos, die einen Platz im Feld des parallel laufenden großen Volksmarathons ergattert haben. Ihre Medaille enthält keine Teile des Eiffelturms, aber sicher ist sie auch von hohem persönlichen Wert.

Abo-Link:

<https://www.united-kiosk.de/zeitschriften/sport/spiridon-das-laufmagazin/>

oder schreiben Sie uns einfach eine Mail an:

spiridon@gmx.com

Zuviel gewagt und ausgestiegen

Acht Monate nach einer langwierigen Fußverletzung war Konstanze Klosterhalfen, Sonnenschein und Sorgenkind der deutschen Leichtathletik, mal wieder und zwar spektakulär am Start eines Rennens, beim Halbmarathon in Ras Al Khaimah und glatt sauste der Aufzug wieder nach unten. Nach einer Super-Zwischenzeit von 31:09 min über 10 km gab sie unvermittelt auf.

In einem Feld von 40 Eiteläufern beiderlei Geschlechts war sie die einzige nicht aus Afrika, von den Veranstaltern vorgestellt als Europameisterin über 5.000 m und Halbmarathon-Siegerin von Valencia in 65:41 min. Als einziger Bondschopf mit dabei bei der Pressekonferenz vorweg war Paula Radcliffe, die früher Marathon-Weltrekordlerin im Normalschuh. Ihr Mann und Coach Gary Lough, ist der neue Trainer von „Koko“ und sie war ebenso gespannt auf ihr Rennen direkt nach einem Höhentraining in Äthiopien.

Doch Klosterhalfens zweiter Halbmarathon wurde ein Flop bei 20 Grad mit Startzeit um 6.45 Uhr, um der Sonne auszuweichen. Doch die war in Nebel gehüllt, besonders am Festland, bevor es über eine Brücke auf eine davor liegende Inselrunde von zweimal 9 km ging. Normalerweise ein Super-Rennkurs, wenn auch ohne Zuschauer. Die Spezialisten kamen noch gut zurecht mit Daniel Mateiko aus Kenia in 58:45 min an der Spitze. Zwar verfehlte er seine PB von 58:26 min aus 2021 von Valencia, doch lief er die gleiche Zeit wie 2022 in RAK, womit er Fünfter geworden war. Er zog acht weitere Läufer mit zu einer Zeit unter einer Stunde. Bei 10 km lag noch ein Achterfeld zusammen, dann zog Mateiko an und nur noch John Korir und Isaia Lasoi hielten mit. Er siegte deutlicher als es der zeitliche Abstand von 5 sec ausdrückte. Für Korir, den Dritten und Vierten von Chicago 2022 und 2023 war es eine PB. Tamirat Tola, der von WM (1.,2.) und Olympia (3.) eine komplette Medaillensammlung besitzt, konnte nicht mithalten und wurde nur Siebte in 67:19 min.

Dahinter führte der Südafrikaner Adam Lipschitz eine Läuferinnen-Traber im Tempo von 65er Zeiten, Seite an Seite mit ihm Klosterhalfen mit Zeiten von 15:31 min für 5 km und offiziellen 31:09 min für 10 km. Das wäre für sie eine Bestzeit gewesen, wenn sie durchgehalten hätten, denn für Aussteiger zählen die Daten



Präsentation beim RAK-Halbmarathon. Links im Bild Paula Radcliffe, mittig Konstanze Klosterhalfen, die aufgab. Foto: Veranstalter

nicht. Ihr deutscher Rekord auf der Bahn steht bei 31:01,71 min. Bei ca. 10,3 km, als die Kamera auf eine Totale der Stadt umgeschaltet hatte, stoppte Klosterhalfen ab und sagte später: „Ich habe mich nicht wohl gefühlt, daher habe ich aufgegeben.“ Man sah es: sie wackelte unmittelbar nach der 10-km-Marke seitlich mit den Schultern und wurde von einigen Läuferinnen passiert. Man sah noch, wie sie sich um Anschluss bemühte, doch nach der 32. Laufminute war das Bild weg und dann auch sie weg. Paula Radcliffe bedauerte, dass Klosterhalfen ihre gute Form vom Training in Addis Abeba nicht bestätigen konnte. Klosterhalfen selbst sagte, die wolle im Frühjahr noch einige Straßenrennen bestreiten, aber Marathon sei noch zu früh für sie.

Man muss den Ausstieg nicht auf die Goldwaage legen. Sicherlich hängt er mit dem Klimawechsel von der gesunden Höhenluft in eine Waschküche und dafür zu schnellem Anfangstempo zusammen.

Vorne aber drückte die Äthiopierin Tsigie Gebreselasse auf das Tempo, so dass der Hase Lipschitz einen Schritt schneller laufen musste. Die 23-Jährige, ein Schützling des ISS-Managers Kopp, überzeugte gegen ein Spitzenfeld mit der früheren Weltrekordlerin Ababel Yesahaneh als abgeschlagener Zweiten mit 39 sec Rückstand. Buchstäblich außer Tritt geriet die Olympiasiegerin Peres Jepchirchir, der am Start ein Schuh ausgetreten wurde, wodurch sie ca. 20 sec verlor, die sie nie mehr aufholen konnte und als Siebte in 67:14 min wacker durchlief.

M.St.

31:07 MIN IN LAREDO

Nach einem kurzen Abstecher als Zuschauerin bei der DM in Leverkusen startete Konstanze Klosterhalfen am 16. März im spanischen Laredo mit dem Ziel, die Olympia-Qualifikation für Paris über 10.000 m zu erreichen. Diese kann auch auf der Straße auf vermessener Strecke erzielt werden kann. Wie gewohnt begann sie das Rennen an der Spitze in schnellen 15:07 min, mit einer Männergruppe. Sie brach jedoch wie beim Halbmarathon in Ras Al Khaima ein und kam als schnellste Frau in 31:07 min ins Ziel. Damit verfehlte sie die Olympia-Qualifikation von 30:40 min deutlich, war auch langsamer als Melat Kejeta, die als WM-Zweite im Halbmarathon eine Zwischenzeit von 30:47 min hatte. Im Ziel lag sie vor der Kenianerin Purity Gitonga (31:35) min.



„Kokos“ Stippvisite in Freizeitklamotten bei der Siegerehrung der M45 in Leverkusen. Foto: Hörnemann



Solide Rennen, Leistungsboom blieb aus

Die Sonne traute sich mehr als einige Spitzenleute, die daheim oder im Trainingscamp geblieben waren. Gute Atmosphäre, schneller Kurs sind das Plus der Leverkusener 10-km-Meisterschaft, die leider im Hauptrennen der Männer zum Volkslauf ausartete mit vielen Überraschungen schon in der dritten von vier 2,4 km-Runden. Besonders Richard Ringer und Katha Steinruck überzeugten.



Start zum 10-km-Meisterschaftsrennen der Männer in Leverkusen.

Fotos (5): U.Hörnemann

Höhenkammer und Trimpfad

Der Marathon-Bundestrainer hatte den richtigen Riecher. „Ich tippe auf Richard Ringer“, sagte Matthias Kohls kurz vorm Start des 10-km-Rennens und stellte die provokante Frage: „Wer soll ihn schlagen?“ Auf den ersten zwei von vier Runden spielten vor allem Jonathan Dahlke, der vielumjubelte Lokalmatador, der sich bei seinem Heimspiel viel vorgenommen hatte, der Neutübinger Frederik Ruppert und Hendrik Pfeiffer die Lokomotive. Sie spannten sich vor den Schnellzug und zogen die Spitzengruppe zur 5-km-Marke, die in 14:28 min passiert wurde. In ihrem Rücken lauerten: Richard Ringer, Favorit und Titelverteidiger, Tom Förster und Sebastian Hendel, Jonas Hoffmann, Triathlet aus Wenden, dann noch die beiden Äthiopier Kefyalew Sileshi und Mamiyo Nuguse außerhalb der DM-Wertung.

Nach „Halbzeit“ wurde es Richard Ringer zu bunt. Auf seine Spurtqualitäten, die ihn schon beim EM-Marathon in München 2022 zur Goldmedaille getragen hatten, wollte er sich nicht verlassen. Unablässig erhöhte er die Fahrt, bis einer nach dem anderen die weiße Flagge hisste und kapitulierte. Mit einer flotten zweiten Hälfte in 14:05 min wiederholte Ringer seinen Erfolg aus dem Vorjahr. Mit 28:33 min lief er genau 50 sec schneller als in Bad Liebenzell, wo die Temperaturen damals auf knapp 30°C Grad geklettert waren. Im Chempark in Leverkusen war indes Frühlingserwachen: angenehm warm und windstill. Ideale Bedingungen, noch dazu auf einem Hochgeschwindigkeitskurs, dessen All-Time-Rekorde von Pius

Maiyo Kirop (28:16 min/2011) aus Kenia und Sabrina Mockenhaupt (32:01 min/2013) allen Angriffen standgehalten haben.

Richard Ringer war aus dem Gesundheits- und Rehasentrum im pfälzischen Herxheim angereist. Über drei Wochen hatte sich der Marathon-Europameister in einer luftdicht verschlossenen Höhenkammer-Wohnung, in der Höhen bis 5.000 Meter simuliert werden können, auf die Olympia-Mission Paris vorbereitet. Bis zu 18 Stunden am Tag hielt er sich in simulierten 2.300 m auf. Zu seinem Programm zählten u.a. Tempoläufe auf der Kunststoffbahn von 8 x 1.000 m in 3:00 bis 2:46 min und Dauerläufe bis 21 km auf einem 2,2 km langen Trimpfad. „Läufe über 30 km kommen in meinem Programm erst später dran“, erklärte er.

Dank einer rasanten Steigerung schob sich sein Verfolger Hendrik Pfeiffer (28:49 min) auf den letzten Drücker noch am U23-Sieger Tom Förster (28:52 min) vorbei. „Ich bin zweitbesten Deutscher“, freute sich der Vielstarter, der Ringer und das Ostafrika-Duo ziehen lassen musste, „und habe eine neue Bestzeit aufgestellt.“ Zwei Tage zuvor war er aus Iten zurückgekehrt. Künftig wird Pfeiffer eine andere Strategie wählen. „Ich war vorerst das letzte Mal in Kenia“, redete er Klartext, „meine Begeisterung bröckelt ein wenig. Du musst dort manches Opfer bringen. In Deutschland fühle ich mich wohler.“ Wenn Pfeiffer seine persönliche „Top Five“ anschaut, dazu gehören in chronologischer Folge Hannover (2:10:59 h/2022), Frankfurt (2:11:28 h/2022), Berlin (2:08:48 h/2023), New York (2:12:53 h/2023) und Houston (2:07:14 h/2024), dann bietet sich ihm ein klares Bild: „Von diesen fünf Marathonläufen habe ich lediglich Hannover in der Höhe vorbereitet. Da werde ich jetzt gegensteuern.“ Sein Fernziel ist die „Quali“ (61:40 min) für den EM-Halbmarathon in Rom. Ähnliche Pläne verfolgt Förster, mit dem sich Pfeiffer ein Duell um Silber und Bronze geliefert hatte. Auch die 10.000 sind für ihn eine Option.



Richard Ringer mit Tom Förster im Schlepptau.

Für ein Highlight an diesem sonnigen Tag sorgte Tristan Kaufhold, der hier schon eine deutsche U18-Bestleistung (30:04 min/2023) aufgestellt hatte. Als U20-Meister löschte er die alte Höchstmarke von Sven Wagner (29:46 min/2020) um 6 sec. „Mit 14:45 min bin ich defensiv angegangen“, berichtete der Gymnasiast, „das war heute das richtige Rezept.“ Mit 29:40 min unterbot er seine PB um 24 sec. Respekt! U23-Vizemeister wurde Robin Müller in 29:34 min vor Lukas Ehrlé in 29:43 min. Lukas Burgar gewann die U18 in 31:43 min. Insgesamt knackten 20 Läufer die Marke von 30 min. Schnellster der M35 war der Triathlet Simon Huckestein von der SG Wenden mit 30:19 min. Von den Masters-Athleten platzierte sich der vielseitige Hanauer Dirk Busch als Sieger der M45 in 30:38 min noch vor dem Besten der M40, dem früheren deutschen Berglaufmeister Josef Katib (LG Braunschweig), der 31:22 min benötigte.

Ulrich Hörnemann



Saharastaub drückte auf die Zeiten



Start zum Berliner Halbmarathon: halblinks in hellblau der Sieger Daniel Ebenyo, rechts daneben Samuel Fitwi, ganz rechts im schwarzen Trikot Johannes Motschmann und daneben mit Mütze Hendrik Pfeiffer. Foto: Mast

Von Manfred Steffny

Rekordgeruch wurde vor dem 43. Berliner Halbmarathon verbreitet. Der gestandene Bahnläufer Daniel Ebenyo machte mit, doch am Ende konnte er froh sein, nicht schon wieder nur Zweiter geworden zu sein wie bei der WM über 10.000 m in Budapest. 2023. Mit Ach und Krach rettete er sich mit 59:30 min ins Ziel, über dem Streckenrekord von Eric Kiptanui von 58:48 min aus dem Jahr 2018 und über seiner eigenen PB. Ähnlich die Situation bei den Frauen und im großen Feld der über 31.000 Finishern, darunter nach Meldeergebnis 42% Frauen.



Daniel Ebenyo im Ziel nach 59:30 min. Sein Rekordversuch bei zu schnellem Anfangstempo scheiterte. Foto: SCC Events

Schuld daran war Saharastaub in der Luft. Am Start um 10.05 Uhr waren es zwar nur 18 Grad, doch war die Luft schwer. Die Sonne kam zwar heraus, brachte aber keine Entlastung und auch Renndirektor Mark Milde spürte auf der zweiten Hälfte des Rennens auf dem Motorrad dazu noch den Wind. Freitags hatte man noch vor der kommenden Wärme gewarnt, vier Verpflegungsstationen eingerichtet für den Halbmarathon, was ungewöhnlich ist. Und so lief Daniel Ebenyo, der als neuer kenianischer Star gilt und Medaillenanwärter in Paris über 10.000 m ist. Er trieb einen wackeren Pacemaker 10 km lang vor sich her, bis zu 13:27 min bei km 5 in Charlottenburg in der Nähe des Schlosses. Nach 10 km in 27:29 min ließ der Gefolgsmann verdientermaßen die Flossen hängen. Dabei betrug der schnellste Kilometer 2:38 min. Doch nun musste Ebenyo alleine 11 km lang zurück über den Kurfürstendammbau bei leichtem Gegenwind. An der Potsdamer Straße unterlief ihm ein Tausender in 2:59 min und das verhalten beginnende Verfolgerduo aus Kenia rückte immer mehr auf. Amos Kurgat und Isaiä Kasoi scherten sich anfangs nicht um Ebenyo. Schon bei km 5 lief eine Vierergruppe 34 sec hinter dem Führenden. Bei km 10 waren das dann 27:29 min vorne und für das Quartett dahinter 28:04 min. Welten! Mark Milde lobte den gleichmäßigen, verhaltenen Beginn der Verfolger. Kurgat, Lasai und Benard Biwot liefen nun 5-km-Abschnitte unter 14 min und kamen immer näher heran. Doch am Schluss, als es am Berliner Dom auf die letzten 2,5 km ging, riss sich Ebenyo wieder zusammen und behielt doch noch glatt die Führung, die nach 15 km für ihn in 41:35 min zu schmelzen begann. Ebenyo gab der Wärme die Schuld, dass er die 59 min nicht unterbieten konnte. Tatsächlich war es in Berlin der wärmste Tag seit Anfang März. Am Wochenende schnellte die Quecksilbersäule um 10 ° höher. Kurgat, der Zweite widersprach: „Mir war es nicht zu warm, wir sind in Kenia solche Temperaturen gewöhnt.“



40 Mal Kanonendonner

Von Udo Möller

Der Wasalauf in Schweden ist einer der bekanntesten Skilangläufe der Welt. Seit 1922 geht es immer Anfang März zwischen Sälen und Mora über 90 verschneite Kilometer durch die Provinz Dalarna. Ein einziges Mal wurde das Rennen komplett abgesagt – 1990 wegen Schneemangels. Zumindest in Deutschland mindestens genauso bekannt ist der Wasalauf im niedersächsischen Celle, auch dort wird immer im März gelaufen – allerdings ohne Ski. Die Geschichte dieser Veranstaltung geht zwar keine 100 Jahre zurück, aber man feiert in wenigen Tagen (10. März) die 40. Auflage und zählt damit zum deutschen „Volkslauf-Urgestein“. Wasa, die alte schwedische Königsdynastie, ist auch der Name einer bekannten Knäckebrötmarke, die ihren deutschen Sitz in Celle hat. Anfang der 1980er Jahre war dort der Schwede Christer Nilsson, ein Marathonläufer, Geschäftsführer. Er wollte einen Volkslauf aufbauen und fand mit seiner Idee Unterstützung beim MTV Celle. Wasa fungierte als Sponsor und Namensgeber und ist es bis heute geblieben. Der erste Startschuss fiel im März 1983 und von Beginn an ist dieser besonders laut, denn es wird eine donnernde Kanone abgefeuert. Beim ersten „Knäckebrötlauf“ kamen über 1.500 Aktive ins Ziel und die mussten in der Finishergasse teilweise Schlange stehen: Die Zeitmessung mutete damals aus heutiger Sicht noch vorsintflutartig an.

Dem Erfolg des Laufes tat das keinen Abbruch, die Veranstaltung wuchs von Jahr zu Jahr und erreichte zu ihren besten Zeiten stets die 10.000er Marke. Das Erfolgsrezept: Bodenständige Organisation mit einem Angebot für alle, von Wandern und Walken über kurze Distanzen wie 2,5 und 5 km bis 20 km. Stets hat man Widerstand, daraus 21,1 km zu machen. Es werden keine Topläufer eingeladen, die kamen nach und nach von selbst. Statt Prämien gibt es Sachpreise, viel Stimmung und gute Laune. Der Celler Wasalauf ist stets ein klassischer Volkslauf geblieben, der sich ein wenig den Charme der Gründerjahre bewahrt hat und insgesamt auf sympathische Weise etwas „Old School“ daherkommt. Zwei Mal ist er im Verlauf seiner Geschichte ausgefallen, 2020 und 2021 wegen Corona. Danach gab es wie nahezu überall einen Teilnahmeknick, 2022 kamen nur noch 4.300 Aktive. Schon im Folgejahr ging die Kurve aber wieder nach oben und jetzt zum Jubiläum sollte sich das fortsetzen.

Bei einem festlichen Empfang im Vorfeld der 40. Auflage wurde manche Anekdote auf vier Jahrzehnten Laufgeschichte ausgepackt – von Stromausfällen bis zu mühsam auf Schreibmaschine getippten Ergebnislisten. Zu Gast war auch der einstige Ideengeber Christer Nilsson und fehlen durfte auch nicht Holger Pieper – „Mister Wasalauf“. Er ist seit 40 Jahren in der Organisation und ist Sinnbild für die Beständigkeit des Laufes, der mittlerweile in all den Jahren über 300.000 Teilnahmen verzeichnet.

✱

Im Mai 2021 kamen bei einem Ultramarathon in China 21 Teilnehmende, 18 Männer und 3 Frauen, ums Leben. Es war die wohl größte Katastrophe bei einer Laufveranstaltung jemals. Das Unglück beim „Yellow River Stone Forrest Trail“ über 100 km ereignete sich durch einen Wetterumschwung im Hochgebirge. Ein Temperatursturz, Sturm, Hagel, Regen und verirrte Läufer, die nicht rechtzeitig gerettet werden konnten, verketteten sich zu einem beispiellosen Fall, der weltweit Schlagzeilen machte. Wegen der Abgeschiedenheit der Region im Norden Chinas und weil das Land nicht unbedingt für Transparenz und offene Berichter-



stattung bekannt ist, blieb der ganze Vorfall in weiten Teilen aber nebulös. Mangels verlässlicher Informationen blieb vieles Spekulation. Auch was jetzt über die Aufarbeitung bekannt wurde ist eher dürftig. Ende des vergangenen Jahres verbreitete die chinesische Nachrichtenagentur Xinhua die Meldung, dass fünf an der Organisation beteiligte Personen zu mehrjährigen Haftstrafen verurteilt wurden. Einer erhielt demnach eine Strafe von vier Jahren und 10 Monaten und zwar wegen „Pflichtverletzung und Bestechung“, ein weiterer „nur“ wegen Pflichtverletzung drei Jahre und sechs Monate. Welche Rolle Bestechung gespielt haben soll und an welcher Stelle die verurteilten Personen tätig waren, ging aus der Nachricht nicht hervor. Bekannt geworden waren damals Vorwürfe, die Organisation habe Wetterwarnungen ignoriert und die Ausrüstung der Startenden nicht kontrolliert.

✱

Auch aus einer anderen Land, das nicht unbedingt für glaubhafte und nachvollziehbare Nachrichten und Berichte bekannt ist, kamen laufsportliche News: Aus Russland und zwar aus dem sogenannten „Fernen Osten“. Das Dorf Oimjakon hat weltweite Berühmtheit als Kältepol, hier werden immer wieder Temperaturen von deutlich unter -50 Grad gemessen. Als anerkannter Tiefstwert gelten minus 67,8 Grad. Und ausgerechnet in diesem Ort veranstaltet man im Winter einen Marathon und Halbmarathon. Das klingt fast unglaublich, kann allerdings als durchaus gesicherte Information angesehen werden: Es gibt Bilder, Videos und Berichte. Bei der diesjährigen Auflage im Januar herrschten demnach 52 Minusgrade und am Start fanden sich 38 Aktive ein. Der Sieger, ein 24-jähriger Student, benötigte 3:07 h und wäre nach eigener Aussage „fast ohnmächtig“ geworden. Die Siegerin berichtet, ihr Training hätte bei maximal -20 Grad in Moskau stattgefunden. Ein YouTube-Video belegt den Lauf und zeigt eine überaus bizarre Szenerie. Ob dabei auch wirklich 42 km zurückgelegt worden, lässt sich natürlich nicht sagen. Auszuschließen ist das nicht. In Russland herrschen andere Verhältnisse. Das kann man wahrlich politisch meinen, bezieht sich hier aber ausschließlich auf das Wetter und den Umgang damit. Es gibt in Russland eine ganze Reihe solcher Wettbewerbe, die unsere Vorstellung des Machbaren sprengen. Der berühmteste ist sicher der „Siberian Ice Marathon“ im sibirischen Omsk. Kein Marathon, sondern nur ein Halber, durchgeführt immer um das russische Weihnachten Anfang Januar. Als ich dort vor einigen Jahren lief herrschten milde – 30 Grad. Eine vergleichsweise gut auszuhaltende, trockene Kälte. Erst im Ziel nach Ausziehen der Handschuhe, konnte ich den Becher mit Tee plötzlich kaum noch halten... In Erinnerung wird mir aber mehr bleiben, dass dort das öffentliche Leben auch bei diesen Temperaturen weitergeht. Busse fahren, Eltern gehen mit ihren Kindern auf den Spielplatz, vor den Geschäften stehen in Kühlschränken „warm gehaltene“ Getränke. In Deutschland bricht bei dem Herannahen der ersten Schneeflocken der Verkehr zusammen, der Deutsche Wetterdienst warnt ab 0 Grad vor „markantem Wetter“ und bei -2 Grad vor Kälte. Wird es noch ein bisschen kälter, liest man in den Tageszeitungen Tipps, welche Vorräte man für den Ernstfall vorrätig haben sollte. Wenn man die hiesige Sichtweise einmal ein klein wenig zurechtrücken will, sollte man sich unter (www.youtube.com/watch?v=mBLIR4Qyy4) das Video aus Oimjakon anschauen. Man muss ja nicht gleich mitmachen.



Vier Weltrekorde auf Bestellung

Es ist ein seltsames Geschick, dass innerhalb von fünf Tagen die beiden besten Athleten gestorben sind, der eine in einer gedrängten Marathon-Serie von nur einem Jahr mit einem Weltrekord als Abschiedsgeschenk, eben Kiptum, der andere - Henry Rono - als der Mann mit vier Weltrekorden über vier verschiedene Laufstrecken auf der Bahn. Beiden gemeinsam ist, dass sie keine olympische Medaille gewinnen konnten. Der frühvollendete Kiptum scheiterte mit nur 24 Jahren bei einer nächtlichen Autofahrt, der andere an politischen Machtspielen, die nicht nur Rono in seinen besten Jahren mit den Olympiaboykotts in Montreal 1976 und Moskau 1980 die Karriere verdarb. Rono war Weltsportler des Jahres 1978, was Kiptum bevorzuzustehen schien. Keinem Kenia-Sportler ist dies je gelungen, selbst dem zweimaligen Olympiasieger Kipchoge Keino nicht, der Ronos Vorbild als Mensch und Trainer war.

Rono begann mit Laufen erst als 19-Jähriger, als er 1971 nach einem langen Fußmarsch aus seinem Dorf in den Nandi Hills in Kapsabet einen Vortrag von Keino gehört hatte. Bis dahin war er nur zur Schule gelaufen. Nach einem Jahr legte er 3.000 m in 8:36 zurück, im Jahr darauf schon war er der schnellste Schüler in Kenia und 1976 schaffte er in Mombasa mit 8:29 die Olympianorm über 3.000 m Hindernis, gewann sogar ein vorolympisches Rennen in Montreal, ehe Kenia seinen Boykott aussprach. Da war Rono schon drei Jahre in der Armee, ergriff aber ohne Erlaubnis die Chance eines Stipendiums an der Washington State University (WSU), wo ihn ein der ehrgeizige Trainer John Chaplin und das Studium von Sport und Philosophie für einen Master-Degree auf Trab hielten. „Wenn ich schon nicht bei Olympischen Spielen starten kann, so will ich alles andere gewinnen“, sagte er und setzte dies in die Tat um. 1978 lief er in allen fünf Erdteilen 52 Rennen und gewann sie fast alle.

Das ist die Rekordbilanz binnen 81 Tagen, womit Rono den Schweden Gunder Hägg übertraf:

5.000 m 13:08,4 Berkeley/USA 8.4.
3.000 m Hindernis: 8:05,4 Seattle/USA 13.5.
10.000 m: 27:22,5 Wien 26.5.
3.000 m: 7:32,1 Oslo 27.6.

(Dies waren jeweils das 14., das 19., das 18. und das 33. Saisonrennen)

Kleine Randnotiz: Sein Trainer Chaplin bremste ihn am 14. April beim Hindernislauf in Eugene, als er auf Weltrekordkurs war, weil der Coach der Konkurrenz-Uni keinen Weltrekord gönnte. Vier Wochen später durfte er. So war das damals. Weltrekord auf Bestellung. Der Journalist Robert Hartmann, bei dem Rono teilweise wohnte, berichtet in seinem im Spiridon-Verlag veröffentlichten Buch „Schwarzes Gold“, dass die Leichtathletik verrückt spielte. Manfred Germar habe ein Privatflugzeug für den Flug angeboten, 80% wollten wegen Rono nach Köln kommen, andere wollten jede Antrittssumme zahlen. „als wären die Wechselbäder durch die Klimazonen der reinste Jungbrunnen für einen Langstreckenläufer.“ Ein ganzes Kapitel ist dem Weltrekordlauf von Wien als Solo-Veranstaltung gewidmet.

Nicht nur bei den Meetings gewann Rono, sondern holte sich auch je zwei Titel über 5.000 m und 3.000 m Hindernis bei den Commonwealth-Meisterschaften in Edmonton und bei den Afrika-Meisterschaften in Algier. Bereits im Februar hatte er in Coamo in Puerto Rico bei 35 Grad den berühmten Halbmarathon über 21,685 km in 2:04:54 vor dem damals weltbesten Marathonläufer Bill Rodgers gewonnen.

Die Veranstaltersorgen kümmerten den introvertierten Rono wenig. Er hatte sich ein schönes Stück Land gekauft und baute drei Wochen lang an einem neuen Haus für die Familie. Zurück bei den Meetings verlor er zweimal gegen den Polen Bronislaw Malinowski, rappelte sich dann nach trainingslosen Wochen wieder auf.

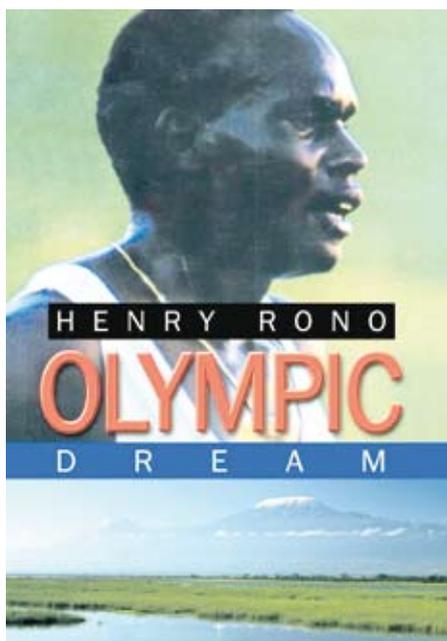
Nach dem Zwischenjahr 1979 erlebte er 1980 die große Enttäuschung, dass Kenia erneut die Olympischen Spiele absagte. Da muss er angefangen haben zu trinken. Fern der Heimat schloss er sein Studium ab, fand aber in Albuquerque keine be-



Rono besiegte In Köln 1978 Thpmas Wessinghage.
Foto: Horstmüller

ruhliche Befriedigung. 1981 gelang ihm eine kurze Erfolgsphase. Da lief er folgende Serie binnen vier Tagen: 13:12,47 min, London 13.12,34 min und am 13.9., im norwegischen Knarvik 13:06:20 min, verbesserte damit seinen eigener Weltrekord um 2,2 sec. So betrunken kann er da nicht gewesen sein wie berichtet wurde! Doch danach rutschte Rono sportlich und sozial ab, nahm Handlangertätigkeiten auf, schloss aber 1986 seine Karriere mit einem 26. Platz beim Chicago-Marathon in 2:19,12 min ab. Er schrieb noch eine Autobiografie und lief in der M55 noch einmal einigermaßen trainiert, von 100 kg abgespeckt in 17:45 min über 5.000 m mit 55 Jahren. Da erhielt er noch eine Ehrung durch die damalige IAAF. Freunde mussten ihn später vor der Obdachlosigkeit retten und holten ihn heim nach Kenia. Er lebte die beiden letzten Jahre ohne Kontakt zu Ehefrau und seinen beiden Kindern in einem Häuschen von Bruder und Schwägerin in der Nähe seines Geburtsortes. Was aus seinem Grundbesitz und einem Haus in Nairobi geworden ist, wusste auch die Zeitung „Nation“ nicht, die ihn besucht hatte. Sie atmeten allerdings auf, dass der einstige „King of the Nandis“ ein Trikot mit seinen vier Weltrekorden auf dem Rücken trug. Nun ist er am 15. Februar in Nairobi in einem Krankenhaus gestorben.

Manfred Steffny



Die Autobiographie von Henry Rono in englischer Sprache ist teilweise noch erhältlich. Sie zeigt das ständige Auf und Ab im Leben eines Athleten, der in Topform bei seinen 62,5 kg wog und mit Bierbauch 100 kg und dennoch seinen fünften Weltrekord 1091 erzielte.



Faszination Winterschwimmen

Susanna Søberg: Winterschwimmen, Wieso uns kaltes Wasser gesünder und glücklicher macht, Piper Verlag, 256 Seiten, 20.- Euro, ISBN: 978-3-492-06328-9

In den nordischen Ländern praktizieren wir Winterschwimmen seit vielen Jahrzehnten, allerdings war es hauptsächlich eine Aktivität für ältere Herrschaften. Heutzutage sind auch jüngere Leute mit von der Partie, wodurch sich Winterschwimmen zu einem geschlechts- und generationsübergreifenden Zeitvertreib sondergleichen entwickelt hat. Das Rezept ist einfach: Raus aus den Klamotten, rein ins kalte Wasser, Kälte auf der Haut brennen lassen. Nichts brennt wie die Kälte! Wenn sogar eine Mimose wie ich das Winterschwimmen erlernen kann, dann können das alle. Es ist nur eine Frage der Einstellung“.

Die das schreibt muss es wissen: die dänische Wissenschaftlerin Dr. Susanna Søberg ist promovierte Stoffwechselforscherin und arbeitet seit vielen Jahren an der Konzeption und Durchführung klinischer Studien. Ihre jüngsten Forschungen sind der Hintergrund für ihr Buch „Winterschwimmen“, mit umfangreichen Informationen über das Phänomen, gesundheitlichen Aspekten, historischen Streifzügen und der Interpretation verschiedenster Studien zu diesem Thema. Es ist sogleich ein Leitfaden für Neulinge, mit ermutigenden Anleitungen für die Praxis zum Erlernen dieser Sportart. Doch auch erfahrene Winterschwimmer finden hier Inspiration für ihr nächstes eisiges Bad. Das Buch gelangte bereits in 6 Sprachen innerhalb kurzer Zeit in die Bestseller-Listen. Frau Doktor steigt selbst regelmäßig ins kalte Vergnügen und meint dazu: „Meiner Erfahrung nach fühlt sich Kälte in guten Zeiten gut an – und in schlechten noch viel besser. Nichts, kein Arzneimittel, kein Work-out, holt dich so erfolgreich aus dem Kopf raus und in deinen Körper zurück wie die Kälte“. Und ein wenig philosophisch: „Du wirst in die Gegenwart der Natur gezwungen, die genau das bietet, was sie bieten soll. Die Wirkung von kaltem Wasser hat nichts hinterhältiges an

sich. Die Natur ist ehrlich und aufrichtig“. Die aparte Eis lady verfügt über das Talent, sich äußerst fotogen in Szene zu setzen, ist das Eisbademodell schlechthin. Das Buch ist eine Hommage an das Winterschwimmen, gespickt mit faszinierenden und geradezu stimulierenden Bildern vom Eisschwimmen, Eisbaden, Eislöchern und gefrorenen Gewässern in allen Varianten.

K.O.-SCHLAG FÜR BEQUEMLICHKEIT

Während des Covid-Lockdowns nahm das Interesse am Winterschwimmen an Fahrt auf und erfuhr einen regelrechten Hype. Immer mehr Menschen sind sich der positiven Wirkung kalten Wassers bewusst und die Wartelisten der Winterbadeclubs wurden immer länger. Eisbaden löst in unserem Körper eine Stressreaktion aus und aktiviert den Überlebensinstinkt. Die Kälteschockreaktion setzt Mechanismen in Gang die das Immunsystem, den Energiestoffwechsel, den Blutkreislauf und unsere Stimmung steuern. Kaltes Wasser ist ein richtiger Ko.-Schlag für unsere Bequemlichkeit! Adrenalin und Endorphine werden freigesetzt. Anschließend fühlt man sich lebendiger denn je! Wenn wir uns für kurze Zeit extremer Kälte aussetzen werden quasi als Schutzreaktion die Kälterezeptoren an der Körperoberfläche aktiviert. Vereinfacht gesagt: Damit wir nicht auskühlen verengt unser Körper bei Kälte die Gefäße an der Körperoberfläche und versucht das Blut im Körperinneren zu bündeln, damit die inneren Organe nicht abkühlen. Beim Verlassen des Wassers werden die Extremitäten wieder durchblutet und ein Hitzegefühl breitet sich im ganzen Körper aus. Dieses Zusammenziehen und Weiten der Blutgefäße, Vasokonstriktion und -dilatation ist ein exzellentes Kreislauftraining. Søberg befasst sich mit den entzündlichen, antidepressiven und schmerzlindernden Wirkungen des kalten Wassers, sowie die positiven Auswirkungen auf die mentale Gesundheit.



Winterschwimmer berichten oft, dass das kalte Wasser Schmerzen lindert, ihren steifen Gelenken guttut und sie ihre Arthritis vergessen lässt.

Ein Kapitel befasst sich mit dem weitgehend unbekanntem braunen Fettgewebe, so etwas wie ein Joker in unserem Körper. Über braunes Fettgewebe im Zusammenhang mit Winterschwimmen hat Søberg ihre Doktorarbeit an der Universität Kopenhagen verfasst. Da sich Winterschwimmen in Kombination mit Saunabesuchen immer größerer Beliebtheit erfreut widmet sich Søberg im letzten Kapitel auch diesem Thema. Dabei zitiert sie eine finnische Kohortenstudie, nach der sich vier- bis siebenmaliger wöchentlicher Saunabesuch, also quasi das tägliche Saunabad wie es in den skandinavischen Ländern oft praktiziert wird, am effektivsten auf eine Vielzahl von Gesundheitsrisiken positiv auswirkt. Und zwar dramatisch höher im Vergleich mit Personen, die nur einmal wöchentlich oder gar nicht die Sauna besuchen!

Jammerschade nur, dass sich der Verlag zum Gendern entschieden hat! Ein Rezensent bei Amazon bringt es unter dem Titel „Unleserliche Gendersprache“ auf den Punkt: „Ich empfinde es als irritierend und werde durch die *-wortbildungen im Lesefluss unterbrochen. Ich bestelle mir nun ein englisches Exemplar und dieses geht zurück“. In der Tat, im Ausland lacht man sich mittlerweile tot über den deutschen Genderkrampf und fragt sich ernsthaft, was das Land von Goethe und Schiller veranlasst hat, seine Sprache derart zu verhunzen...

Abschließend noch ein Sendeinweis: Die beste Reportage die je zu diesem Thema produziert wurde, lief unter dem Titel „Heilende Kälte“ auf ARTE-TV. Die Dokumentation veranschaulicht die faszinierenden Effekte von Kälte. Besonders im Fokus steht die Ambivalenz von Kälte – es gibt positive und negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Protagonistin ist die finnische Kaltwasserschwimmerin Elina Mäkelä bei ihrem Training zur Eismeile.

Zu finden hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=Rg1d8EQ00NY>
oder ganz simpel unter dem Suchbegriff
„Arte Dokur: Heilende Kälte“ Von Stefan Schlett

Autorin Susanne Søberg macht es vor im Winter-Jdyll.



Deutsche Ultras ohne Chancen

Die glitzernde City von Taipeh brummt wie ein Hornissenschwarm. Der Sound stammt von den vielen Motorrollern, die die Straßen bevölkern. Taipeh ist nicht nur die Hauptstadt der kleinen, unabhängigen Republik China, auch Taiwan genannt, die auf einer mandelförmigen Insel liegt und der großen Volksrepublik China gegenüber ein Dorn im Auge ist. Taipeh ist auch eine Metropole der Roller. Ohne Hilfsmotor mussten indes die 24-h-Läufer:innen aus 41 Nationen auskommen, die auf einem exakt 2.000 m langen, allerdings windanfälligen Kurs im Dajia Riverside Park nonstop Runde um Runde drehten. Die WM Krone haben letztendlich Alexander Sorokin (301,780 km) aus Litauen und Miho Nakata aus Japan mit Weltrekord (270,363 km) gewonnen.



Das deutsche Aufgebot bei der 24-Stunden-WM in Taiwan. Von links nach rechts: Marius Seith, Sarah Mangler, Ralf Weis (Teammanager), Julia Jezek, Florian Reus, Michael Ohler, Simone Durry, Jana Ohler, Inge Mangler (beide Betreuerinnen), Katrin Gottschalk und André Blumberg (Betreuer)

Die Weltmeisterschaft im 24-h-Lauf, die 1990 in Milton Keynes, einer Stadt in South East England, ihre Premiere feierte, erlebte ihre 14. Auflage unter speziellen Bedingungen. „Das Klima in Taipeh ist gewöhnungsbedürftig, gerade für Europäer“, sagt Ralf Weis, „die Luftfeuchtigkeit beträgt 70 %.“ Tagsüber liegen die Temperaturen im Dezember bei 20°C, „Nachts sind sie auf 14°C gesunken“, fügt er hinzu, „und es hat leicht geregnet.“ Denn in Taipeh regnet es auf Jahressicht durchschnittlich 15,7 Tage pro Monat und im Winter noch mehr.

Florian „Flo“ Reus (LG Würzburg) ist 39 und ein sehr erfahrener 24-h-Läufer. 2015 wurde er Weltmeister in Turin, 2012, 2013 und 2015 war er Europameister, und fünf nationale Titel zieren seine Bilanz. „Aber in Taiwan“, erklärt Ralf Weis, „will es einfach nicht klappen.“ Seine Starts in Fernost stehen unter einem Fluch. „Es war bereits sein fünfter Start in diesem Land“, so Weis, „und nach nur wenigen Stunden bekam Flo‘ heftige Magenbeschwerden.“ Er hielt 134 km durch und schied enttäuscht aus.

Der Newcomer im Team der Deutschen Ultramarathon-Vereinigung (DUV), Marius Seith (LSG Karlsruhe), klagte bei „Halbzeit“ über beidseitige Oberschenkelprobleme. Aussteigen wollte der DM-Dritte bei seinem ersten Einsatz im Nationaltrikot auf keinen Fall. Eisern hielt Seith durch, wurde 84. im Endklassement mit 200,730 km, auch wenn er in der zweiten Hälfte des Rennens bloß noch gehen konnte.

Michael Ohler (TSV Kandel) war zur Akklimatisierung einige Tage

vorher nach Asien geflogen. An seiner Seite: Jana Ohler, 28, die ihren Papa wie eh und je mit Elektrolytgetränken und frischem Schuhwerk bediente. „Michael“, erzählt Ralf Weis, „wollte einen raus-hauen.“ Das ist ihm vortrefflich gelungen: Angefeuert von seiner treusorgenden Tochter, die sich bei nasskalter Witterung drei Pullover übergestreift hatte, sammelte er 254,962 km und war hochzufrieden, auch wenn sein Weltrekord (267,782 km in Verona 2022) in der Altersklasse M50 nicht fallen wollte. Ohler, der im Vorfeld angekündigt hatte, dass die WM der Abschluss seiner internationalen Karriere sei, wurde 18. und WM-Dritter der M50. „Von den drei Deutschen war er der Einzige, der gut durchgekommen ist“, lobt Weis den 54-jährigen Dauerleister. „Chapeau, Michael!“ Ohler wird Nachfolger von Weis, der 15 Jahre die vielfältigen Aufgaben des Teammanagers ausgeübt hat. „Die ganze Koordination und Logistik für die WM war nicht ohne“, berichtet der pensionierte Polizeibeamte, der bei unzähligen Meisterschaften im Einsatz war, „einmal ist gut gewesen. Frisches Blut muss ran.“

Ohne Felix Weber (Ultralaufteam Braunschweig), 2023 deutscher Meister über 100 km in Ulbstadt-Weiher und im 24-h-Lauf in Braunschweig, wo er den nationalen Uralt-Rekord von Wolfgang Schwark (276,209 km/1987) auf 278,312 km steigerte, war die dreiköpfige deutsche Auswahl chancenlos, zumal Reus und Seith einen gebrauchten Tag hatten. Litauen wurde Mannschaftssieger und stellte mit Alexander Sorokin, 42, auch den alten und neuen Weltmeister in der Einzelwertung. „Alexander ist ein ruhiger, sachlicher Vertreter“, lobt Weis den Vollprofi, „er ist das Maß aller Dinge.“ Mit 301,780 km knackte Sorokin die 300-km-Marke, verfehlte jedoch seinen Weltrekord (319,64 km) von der WM in Verona 2022.

Der Erfolg von Alexander Sorokin war erwartet worden. Dass die US Weltrekordlerin Camille Herron, 41, nach 142 km das Handtuch warf, überraschte die Experten. Mit der schwülen Witterung kam sie nicht klar. Den Triumph beim Spartathlon über 246 km mit Streckenrekord (22:35:21 h), offenbarte Herron, habe sie noch nicht verdaut, während die kleine Japanerin Miho Nakata, 34, mit unaufhörlich Kilometer um Kilometer anhäufte. 270,363 km waren es nach 24 h – Gold und Weltrekord, 247 m weiter als Herron in Albi 2019.

Beste DLV-Athletin war Katrin Gottschalk (LG Ultralauf), die überwiegend in Hongkong lebt und mit den feuchtschwülen Temperaturen vertraut ist. In ihrem zweiten 24-h-Lauf finishte die dreimalige deutsche 100-km-Meisterin als 26. mit 220,481 km direkt vor Simone Durry (TG Neuss) mit 220,389 km. Anfangs war Durry mit Sarah Mangler unterwegs, bis deren Magen rebellierte, so dass sie ausschied. Durry trat in der Dunkelheit in ein Asphaltloch, stürzte und zog sich später auch noch eine Wadenzerrung zu. Julia Jezek (Die Laufpartner Berlin) musste ihre Ambitionen nach 16 h und 166,334 km beenden, als der Regen immer stärker einsetzte. Ihr Rücken spielte nicht mehr mit, die Schmerzen strahlten in den rechten Oberschenkel aus. Dr. Holger Badtke, der Mannschaftsarzt aus Berlin, tatkräftig unterstützt von André Blumberg, Inge Mangler und Jana Ohler, bekam reichlich zu tun. In der Teamwertung landete das deutsche Trio mit 607,204 km auf Position 10.



Mino Nakata lief neuen Weltrekord in Taipeh.



Michael Ohler.



Cityläufe veränderten die Laufszene

Von Artur Schmidt

Bis in die achtziger Jahre fanden die Laufwettbewerbe ausschließlich in Stadien und im Gelände statt. In Deutschland begann die Laufsaison alljährlich mit Wald- oder Crossläufen, bevor man sich im zweiten Jahresquartal auf die Aschenbahnen bzw. Kunststoffbahnen begab. Als Vorreiter für die Straßenläufe ist natürlich der Paderborner Osterlauf zu nennen, der den Läufern der damaligen Zeit seit 1947 die Möglichkeit gab, auf der Straße gegeneinander anzutreten. Die Wiege der deutschen Stadtläufe ist dabei Darmstadt.

Nach den olympischen Spielen 1964 entwickelte sich der ASC Darmstadt zur Läuferhochburg der Mittel- und Langstreckler. Neben dem Studium wurde sehr intensiv trainiert, dennoch blieb noch genügend Zeit für ein geselliges Beisammensein.

Oftmals traf man sich nach einer harten Trainingseinheit in der Pizzeria „Da Franco“ in der Darmstädter Innenstadt. Im Speiselokal von Franco und Luciano Zuchetto waren die Sportler gern gesehene Gäste. So auch im Herbst 1977, als die Protagonisten Falko Will, Günter Mielke, Wilfried Raatz zusammen mit den sportbegeisterten Italienern aus Bibione den Stadtlauf ins Leben riefen.



Charlotte Teske siegt in Darmstadt.



Start zum Kassel-Marathon 1993.

Foto: Gustav Schröder

Schnell wurde die Idee umgesetzt und somit konnte der erste offizielle deutsche Stadt- (City-) Lauf am 18. März 1978 mit Start am Ludwigsplatz und Ziel auf dem Luisenplatz mit ca. 50 Teilnehmern gestartet werden. Der erste „Pizzalauf“ war lediglich den Männern vorbehalten.

Mit Domingo Tibaduiza aus Kolumbien gewann der Silvesterlaufsieger 1977 von Sao Paulo. Als Lohn hierfür erhielt er ein einwöchiges Trainingslager in der Heimatstadt des Sponsors bei Familie Zuchetto in Bibione an der Adria.

Als schnellster Einheimischer konnte der zweifache Olympiateilnehmer Günter Mielke ein Jahr lang wöchentlich ein Bier und eine Pizza bei den Zuchettos genießen. Da der Lauf auf ein sehr großes Interesse stieß, entschloss man sich die Veranstaltung mit einem sogenannten Volkslauf zu erweitern. Eine Veranstaltung für „ALLE“ war geboren, die sich bis heute größter Beliebtheit erfreut. In der Hochzeit nahmen ca. 2.200 Teilnehmer an dem beliebten Lauf in Südhessen teil. Der Erfolg des Laufes, die Läufer in die Innenstädte und zu den Zuschauern zu holen, führte dazu, daß sich in den Folgejahren deutschlandweit viele Städte dem Darmstädter Muster anschlossen.

LÄUFER KAMEN ZU DEN ZUSCHAUERN

Dass man Cityläufe in den Innenstädten optimal durchführen konnte, hatten die Verantwortlichen hauptsächlich der Einführung von Fußgängerzonen zu verdanken. Hier fanden die Beteiligten quasi optimale Verhältnisse vor, um den Laufsport präsentieren zu können. Nicht nur die ersten „Laufprofis“ zeigten, was sie konnten, sondern auch die Jedermannläufer fanden eine vormals nie erlebte Anerkennung vor. Sie wurden

bejubelt, gefeiert und bewundert. Eine Aufmerksamkeit, die ihnen vorher nicht zuteilwurde.

Für die Spitzenathleten war ein neues Zeitalter angebrochen. Sie hatten die Möglichkeit, einige Deutsche Mark zu verdienen. Offiziell durfte kein Preisgeld gezahlt werden. Dennoch ging einiges Geld, als Fahr- bzw. Antrittsgeld deklariert, in die Taschen der Athleten.

In den ersten Jahren wurden die Stadtläufe fast ausschließlich von ortsansässigen Sportvereinen ausgerichtet, die eine Leichtathletikabteilung besaßen. Aus Mitteln des Vereines konnten jedoch die kostenintensiven Veranstaltungen nicht mehr alleine durchgeführt werden. Somit waren die Veranstalter auf Unterstützung von Dritten angewiesen. Sportartikel-Unternehmen wie Nike, Asics, Reebok erkannten recht schnell die Möglichkeit, ihre Produkte direkt am Endabnehmer zu vermarkten. Nach der Sportindustrie folgten recht schnell weitere Sponsoren, womit die Events finanziell abgesichert waren.

Die Basis war gelegt. Die Begeisterung war groß. Der Citylauf wurde in vielen Städten einer der sportlichen Jahreshöhepunkte im Jahreskalender.

Quasi wie Pilze schossen die Cityläufe zu Beginn der 80er und 90er aus dem Boden. Die Verantwortlichen der Städte hatten schnell erkannt, dass man die neu geschaffene Fußgängerzone auch außerhalb der Geschäftszeiten beleben konnte. So entstanden in vielen deutschen Städten Stadtläufe, die sich relativ schnell zu einem Anziehungsmagneten für Läufer und Zuschauer erwiesen.

Hierzu zählten die Cityläufe in Würzburg, Düsseldorf, Essen, Borgholzhausen, Fürth, Kassel, Marburg, Betzdorf,